

Oprindelig Brugsanvisning
Motionscykel

EB100



Overhold alle sikkerhedsforanstaltninger i dette
Brugervejledning for at sikre sikker brug.
sikre.



Indholdsfortegnelse

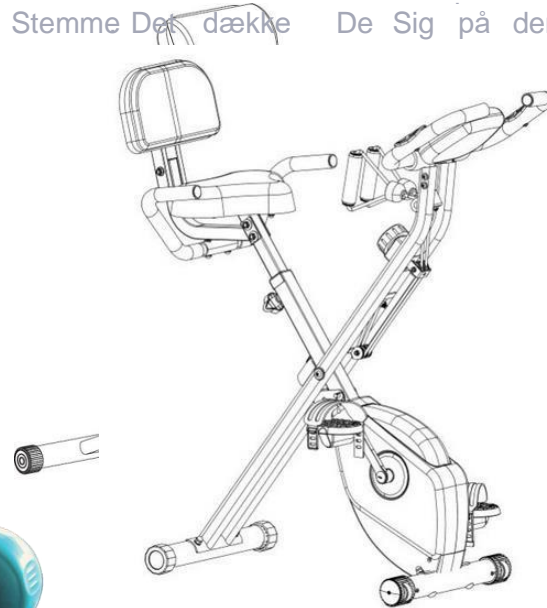
- 1** Indledning & Sikkerhede
- 2** Leveringens omfang
- 3** Monteringsvejledning & Traini
Tips og betjening Miljøvenlig
bortskaffelse
- 4** Vedligeholdelse & Pleje

- 5** Tekniske Data
- 6** Miljøvenlig bortskaffelse
- 7** EU-overensstemmelse
Forklaring
- 7**



Mange tak !

Mange Tak den De Sig for vor Produkt Besluttede have . Det læse De den Brugsanvisning før den Første Brug af Produkt nøje igenne Hvis De den Produkt ve En tredje Person pas måtte De disse Guide me gave . Bevare De den Brugsanvisning Til Senere Slå op på . Den Tegninger i denne Guide melodi måske ikke me den Fysisk Objekter Stemme De dække De Sig på den Fysisk Objekter



1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Din sikkerhed er af afgørende betydning for os. Læs disse instruktioner, før du betjener og bruger enheden. Hvis du er usikker på oplysningerne i denne brochure, bedes du kontakte den forhandler, hvor du købte din enhed.

ADVARSEL: Læs alle sikkerheds- og brugsanvisninger. Manglende overholdelse af Sikkerhedsadvarsler og instruktioner kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade. Opbevar alle sikkerheds- og brugsinstruktioner til fremtidig reference.

FORSIGTIG: Brug IKKE produktet, før du har læst brugsanvisningen. Sørg for, at du har læst brugsanvisningen grundigt og forstået indholdet, før du starter installationen. Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

Advarsel **Det** **Består** **Kvælning!** **Den**
Emballagemateriale er farligt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.



1

Sikkerhed

Indførelsen

Denne brugervejledning er beregnet til at gøre dig bekendt med installation, brug og vedligeholdelse af produktet. For at installere enheden sikkert og korrekt henvises til brugervejledningen, før du starter.

Læs følgende instruktioner omhyggeligt, og brug produktet i overensstemmelse hermed.

Gem venligst disse instruktioner og aflever dem, når du giver produktet videre.

Denne oversigt kan ikke indeholde alle detaljer om alle varianter og trin, der skal følges. Kontakt os, hvis du har brug for mere information og hjælp.

Symbol forklaring

 **ADVARSEL:** Dette signalsymbol/ord angiver en mellemrisikofare, der, hvis den ikke undgås, kan resultere i død eller alvorlig personskade.

 **FORSIGTIGHED!** Dette signalord henviser til en fare med en lav grad af risiko, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i en mindre eller moderat skade.

Opmærksomhed! Dette signalskilt / ord advarer om mulig materiel skade.



Opmærksomhed Læs De den
Sikkerhed nøje igen Den
Manglende den Sikkerhed
dåse til Elektrisk stød Ild og Tung
Skader bly . **Bevare De al**
Sikkerhed og Instruktioner
for den Fremtid på .



Dette produkt må ikke anvendes sammen
Husholdningsaffald skal



ADVARSEL! Fra Denne Apparatåse
Farer Gå ud hvis det fra ikke
Instrueret Personer Forkert
eller ikke I henhold til det tilsigtede
Bliver Agt De den den Apparat
Legetøj er og ikke i den Hænderfra
Børn fantom

Kvælning! Tillade De den
Emballage ikke uopmærkelige .
De Kan til En Farlig Legetøj
for Børn blive .



Med En CE-Mærkning dåse
Anerkendt blive den En Produkt den
Juridisk Bestemmelser den
Europæer Lovgivning overholder og
således indenfor den Europæer
Samfund Handles blive er .

1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Sikkerhedsinstruktioner • Din sikkerhed er det vigtigste for os. Sørg derfor for at læse betjeningsvejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du er usikker på oplysningerne i denne vejledning, skal du kontakte den forhandler, hvor du købte enheden.

- Brug IKKE **produktet**, hvis du endnu ikke har læst brugsanvisningen.
- Sørg for, at du har læst brugsanvisningen grundigt og forstået indholdet, før du starter installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende forholdsregler vigtige. Manglende læsning og overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade.
- Af hensyn til dit helbred og din sikkerhed bør personer med forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og andre kardiovaskulære og cerebrovaskulære sygdomme ikke bruge dette produkt.
- Handicappede bør ikke bruge enheden alene og uden tilsyn af fagfolk eller medicinsk personale.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du starter en ny træning, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du er bekymret for dit helbred eller fitnessniveau, der kan forværres af yderligere motion.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller forpustet.
- Hvis du oplever kvalme, smerte, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at udøve og konsultere din læge, før du genoptager træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du har muligvis brug for en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke ud, samle og omarrangere produktet.
- Hold emballagedelene væk fra børn, især spædbørn og småbørn, da der er risiko for kvælning.
- Før brug skal du sørge for, at produktet er helt intakt; Hvis det er beskadiget, skal du ikke fortsætte med at bruge det og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.

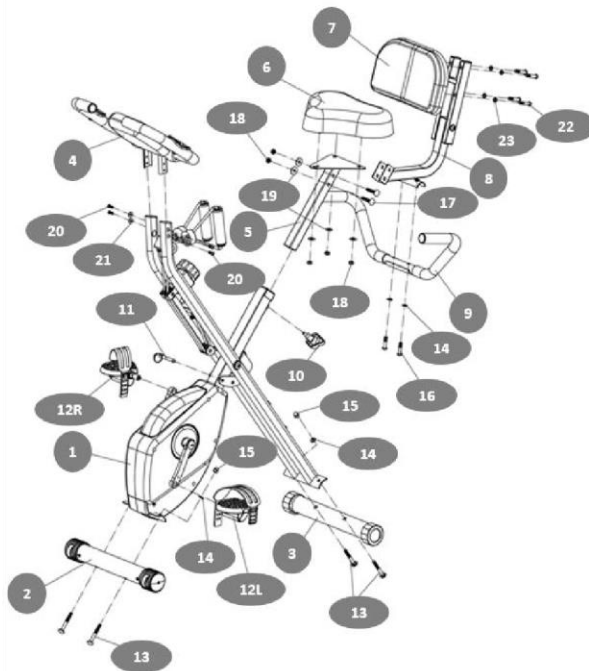
Vigtig Sikkerhedsinstruktioner Bemærk!

- Det er vigtigt, at du læser denne vejledning, før du samler og bruger enheden. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis enheden er korrekt samlet, vedligeholdt og brugt.
- Kun til privat og indendørs brug. Apparatet er ikke egnet til kommerciel brug og må kun bruges i overensstemmelse med instruktionerne i denne vejledning. Dette produkt bør ikke bruges til andre øvelser end håndvægttræning.
- Kontakt din læge for at afgøre, om du er egnet til denne enhed. Hvis du tager medicin for puls, blodtryk eller kolesterol, er lægens råd meget vigtigt.
- Varm op før brug. Brug ikke dette produkt umiddelbart efter måltider.
- Forøg hastigheden, intensiteten og varigheden af øvelserne gradvist.
- Dette produkt må kun bruges af én person ad gangen.
- Dette apparat må kun bruges af voksne.
- Brug apparatet på en fast, plan overflade med en beskyttende belægning til dit gulv eller tæppe.
- Før brug skal du placere enheden på en gammel klud eller træningsmåtte for at undgå at beskadige gulvet eller tæppet.
- Hold børn og kæledyr væk fra apparatet.
- Af hensyn til din sikkerhed skal der være en afstand på mindst 1 meter omkring enheden, og der bør ikke være spidse eller skarpe genstande i nærheden.
- Brug passende tøj og fodtøj, når du bruger apparatet. Brug ikke løst tøj og smykker for at undgå at sidde fast.
- Enhedens maksimale statiske belastningskapacitet er 100 kg. Overskrid ikke denne vægtgrænse.
- Brug altid apparatet som anvist. Hvis du finder defekte dele under montering eller inspektion af enheden, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra enheden under brug, skal du stoppe. Brug ikke enheden, før problemet er løst.
- Du må ikke ændre enhedens design eller funktion.
- Brug ikke tilbehør, der ikke anbefales af os.
- Brug ikke apparatet, hvis det ikke fungerer korrekt eller er beskadiget. Kontakt venligst vores servicecenter.
- Indsæt ikke genstande, hænder eller fødder i åbningerne, og udsæt ikke hænder, arme eller fødder for drivmekanismen eller andre dele af apparatet, der kan bevæge sig.
- Vær forsigtig, når du løfter eller flytter enheden for ikke at skade ryggen. Brug altid passende løfteteknikker og / eller få hjælp.
- Dette produkt er ikke egnet til medicinsk brug.



2

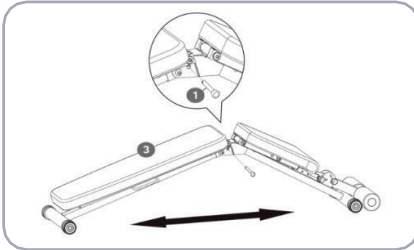
Lieferumfang



Nr	Bezeichnung	A
1	Rahmen	1
2	Frontstabilisator	1
3	Heckstabilisator	1
4	Monitor	1
5	Sattelstütze	1
6	Sitz	1
7	Rückenlehne	1
8	Rückenlehnhalterung	1
9	Hinterer Lenker	1
10	Drehknopf	1
11	Pin	1
12	R&L Pedale	1
13	Schraube	4

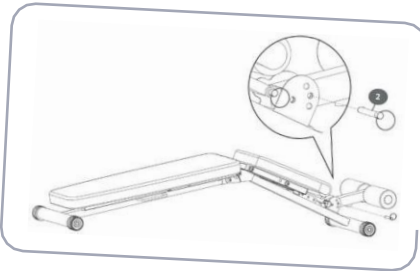
Nr	Bezeichnung	A	Nr	Bezeichnung	A
15	Mutter M8	4	21	Unterlegscheibe Flach Ø6	4
16	Schraube M8x38	2	22	Schraube M8x40	4
17	Schraube M8x45	2	23	Unterlegscheibe Feder Ø8	1
18	Verschluss Mutter M8	5		Pin / Drehknopf	1/1
19	Unterlegscheibe Flach Ø8	5		Inbusschlüssel (L5)	1

11

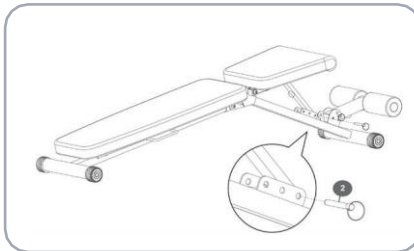


Trin 1: Træk stiften (3) ud.

Trin 2: Fold maskinen ud. Indsæt derefter tætningsstiften (5) for at fastgøre hoveddrammen.



Trin 3: Placer benholderen i den ønskede position, og fastgør den med stiften (2).



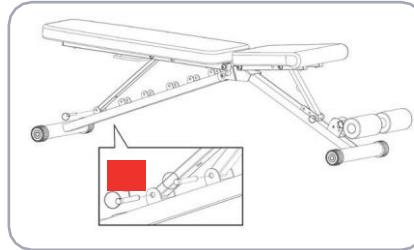
Trin 4: Juster sædet til den ønskede position, og fastgør det med en stift (4).

For at undgå at miste den, skal du skubbe stiften (3) ind i åbningen under sædet; den bruges til at låse bænken, den er klappet sammen.

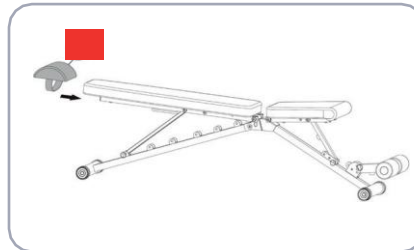


3

Samlevejledning og træningstips



Trin 5: Juster ryghynden.
Fastgør den derefter med
en stift (4).



Trin 6: Skub nakkestøtten
(6) på ryghynden.



Trin 7: Fastgør
gummisnoren



INDSTILLING

Ryglænet kan justeres i 6 hældningsniveauer, hjulene med fodbremse og sædet kan justeres i 3 positioner for at imødekomme forskellige brugeres behov.



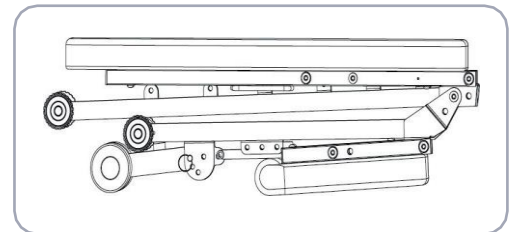
FOLDNING AF TRÆNINGSBÆNKEN

Når enheden ikke er i brug, kan den foldes sammen og opbevares pladsbesparende.

For at lukke bænken skal du trække den store sikringsstift og fjederstifterne ud og folde bænken over som vist på billedet.

Placer metalbeslaget under sædet, så hullet i enden matcher hullet under ryglænet, og fastgør bænken med stiften (3).

Pas på ikke at få hænderne eller andre dele af kroppen i klemme, når du åbner og lukker enheden. Sørg for, at fjederstiften sidder godt fast, før du flytter bænken; hold børn og dyr væk fra den sammenfoldede enhed.





Monteringsvejledning, træningstips

TRIN 3

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig mange fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtag og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af toning din krop.



Opvarmningsfase

Denne fase hjælper ikke kun med at stimulere blodcirkulationen og varme musklerne op, men reducerer også risikoen for kramper og muskelstammer. Det anbefales at udføre nogle strækøvelser som vist i figuren. Muskelspænding skal opretholdes i ca. 30 sekunder med hver strækning. Stræk dine muskler langsomt uden pludselige ryk og bevægelser. Hvis der opstår smerter, skal du straks stoppe med at strække ud.



Nedkølingsfase

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig mange fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtag og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af toning din krop.

ræningstips

Tips til træning

Træningsbænken er udstyret med elastiske modstandsbånd, der er ideelle til at udføre muskelstyrkende øvelser; bænken giver også den ideelle støtte til dem, der bruger traditionelle håndvægte og ønsker at bruge forskellige belastninger til styrkende øvelser. Belastningen, antallet af gentagelser og antallet af sæt afhænger af det mål, du ønsker at opnå med din træning. Belastningen beregnes ud fra en procentdel af maksimum, dvs. det maksimale antal kilo, som du kan udføre en gentagelse af en bestemt øvelse med. Til styrketræning eller generel fitness anbefaler vi at lave op til 2 sæt med 10-15 gentagelser med en let belastning (ca. 60% af den maksimale); ved at øge antallet af gentagelser og sæt, mens du opretholder den samme belastning, kan du træne muskulær udholdenhed. For at øge muskelmassen anbefaler vi 4/5 sæt med 8/10 gentagelser med en tung belastning (ca. 80% af den maksimale); med denne type træning er det vigtigt at mestre udførelsesteknikkerne i øvelserne for at undgå skader. Der bør altid være en restitutionstid på ca. et minut mellem hvert sæt. Da dette er generelle indikationer, anbefaler vi, at du altid konsulterer en læge, før du starter et træningsprogram

Fron
tløft



Løft
over
hoved
højde



Mavebøjninger



Biceps

Curl

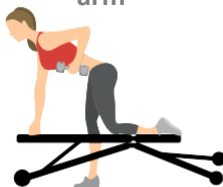
Siddende



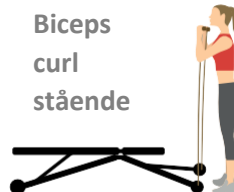
Skrå håndvægtspres



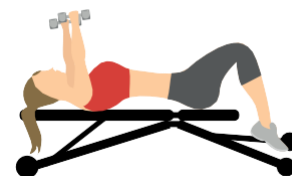
Håndvægt til én
arm



Biceps
curl
stående



Bænkpres med håndvægte



Afkøling efter træning



1 Skulderstræk



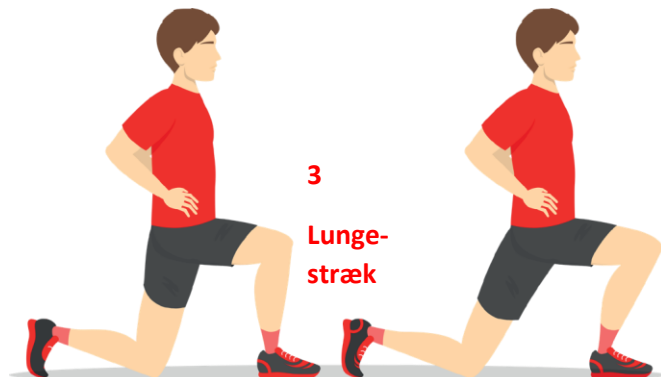
2 Stræk til triceps



4 Stræk over hovedet



5 Stræk af brystkassen



3 Lungestræk



6 FORWARD BEND



9 QUADRICEPS STRETCH



7 TOE TOUCH



8 CHILD'S POSE



10 COBRA POSE



11 THIGH HUG

4

Vedligeholdelse & Pleje

- Opbevar produktet på et tørt sted, og rengør det ikke med vand.
- Det anbefales at lægge et håndklæde på overfladen for at forhindre, at den bliver våd af sved.
- Sørg for, at alle dele er spændt før brug af sikkerhedsmæssige årsager.
- Brug aldrig kemiske midler til at rengøre apparatet.
- Rengør apparatet med en ren, tør klud efter hver brug.
- Rengør apparatet hver uge efter brug med en ren klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Kontrollér regelmæssigt, om apparatet har revner eller bøjedede dele; hvis det er tilfældet, skal du holde op med at bruge det

5

Tekniske data

Parameter	Værdi
Model	WB250
Udgave Dimensioner	126 cm
Max. Belastbarkeit	250 kg
Aufbau Maße	143 x 37 x 110 cm
Gewicht	14 kg

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns das Recht vor, technische und optische Änderungen an dem Artikel vorzunehmen.



Miljøvenlig bortskaffelse

Advarsel Der er fare for kvælning!

Emballagematerialet er farligt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialet.

1. Bortskaffelse og emballage

Emballagen til dit apparat består af materialer, der er nødvendige for at sikre effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer derfor miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en genbrugsbeholder.

2 Bortskaffelse af gammelt udstyr

Gamle apparater skal bortskaffes i overensstemmelse med lokale retningslinjer og regler for bortskaffelse af affald. Kontakt din lokale administration for at få adressen på den nærmeste genbrugsstation, og aflever dit apparat der.





EU-overensstemmelseserklæring

Vi,

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Tyskland,

erklærer hermed, at det nedenfor beskrevne apparat i kraft af dets design og konstruktion og i den version, vi har markedsført, opfylder de relevante grundlæggende sundheds- og sikkerhedskrav i EU-direktiverne.

Produktnavn: Hantelbank
Modelnummer: WB250
Varenummer: 4252023106054

Testen udføres på grundlag af følgende harmoniserede standarder:

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-4: 2016

Andre anvendte tekniske standarder og specifikationer :

Sted og dato: Würzburg, 22.07.2022

Underskrift

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Managing Director

Hvis enheden ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

Kontakt os

Tlf.: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

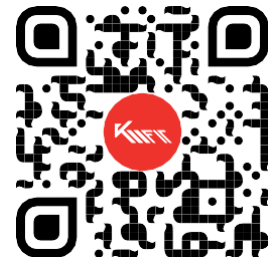
Registreret kontor: KM-Fit - Gneisenaustraße 10-11 - 97074 Würzburg

For returadresse, se venligst aftrykket :

<https://www.km-fit.de>

Moms-identifikationsnummer: DE 263752326 Handelsregistreringsdomstol er
Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. nr. DE 61617071



Km-fit.com