



Neem hierbij alle veiligheidsmaatregelen in acht
Gebruikershandleiding om veilig gebruik te garanderen.
verzekeren.



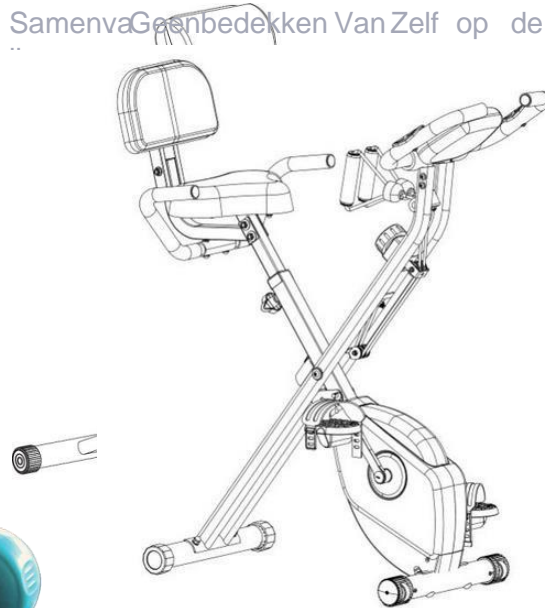
Inhoudsopgave

- | | | | |
|----------|---|----------|-------------------------------|
| 1 | Introductie & Zekerheid | 5 | Technische |
| 2 | Leveringsomvang | 6 | Milieuvriendelijke |
| 3 | Monteringsvejledning & Traini Tips en bediening | 7 | Verklaring eu-naleving |
| 4 | Milieuvriendelijke verwijdering Onderhoud & Verzorging | 7 | |



Veel daken !

Veel Ja de Van Zelf oo voor Product Besloten hebben Geenlezen Zij de Gebruikershandleidingoo de Eerste Gebruiken van Product Voorzichtigdoor . Als Van de Product op In derdePersoonstap moeten Vanverteld Leiden metGaf . Bewaren Vande Gebruikershandleiding Totd Later Opzoeken op . De Tekeningen Ik dit Leiden melodie misschien niet met de Lichamelijk Objecten SamenvaGensbedekken VanZelf op de Lichamelijk Objecten



1

Belangrijke veiligheidsinstructies

Uw veiligheid staat bij ons hoog in het vaandel. Lees deze instructies voordat u het apparaat gebruikt en gebruikt. Als u niet zeker bent van de informatie in deze brochure, neem dan contact op met de winkel waar u uw apparaat hebt gekocht.

WAARSCHUWING: Lees alle veiligheids- en gebruiksaanwijzingen. Niet-naleving van Veiligheidswaarschuwingen en -instructies kunnen leiden tot elektrische schokken, brand en/of ernstig letsel. Bewaar alle veiligheids- en gebruiksinstructies voor toekomstig gebruik.

LET OP: Gebruik het product NIET voordat u de gebruiksaanwijzing hebt gelezen. Zorg ervoor dat u de handleiding zorgvuldig hebt gelezen en de inhoud ervan hebt begrepen voordat u met de installatie begint. De instructies zijn voor uw veiligheid.

Waarschuwing **Het** **Bestaat uit Verstikking!**
De

Verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.



1

Veiligheid

Introductie


Deze gebruikershandleiding is bedoeld om u vertrouwd te maken met de installatie, het gebruik en het onderhoud van het product. Als u het apparaat veilig en correct wilt installeren, raadpleegt u de gebruikershandleiding voordat u begint.


Lees de volgende instructies zorgvuldig door en gebruik het product dienovereenkomstig.

Bewaar deze instructies en lever ze in wanneer u het product doorgeeft.

Dit overzicht kan niet alle details bevatten over alle varianten en te volgen stappen. Neem contact met ons op als u meer informatie en hulp nodig heeft.

Legenda van het symbool

 **WAARSCHUWING:** Dit signaalsymbool/woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risico dat, indien niet vermeden, kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

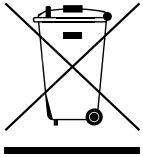
 **VOORZICHTIGHEID!** Dit signaalwoord verwijst naar een gevaar met een lage mate van risico dat, indien niet vermeden, kan leiden tot een klein of matig letsel.

Aandacht! Dit signaalbord/woord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Originele brugsanvisning Hometrainer



Aandacht! Lezen Zij de
Veiligheid Voorzichtigdoor . De
Niet-naleving de Veiligheid
tin na Elektrische Brand en Gooien
VerwondingenBlijven. **Bewaren Van naar**
Veiligheid en Aanwijzingen
vo de Toekomst .



Dit product mag niet worden gebruikt in
Huishoudelijk afval moet worden



WAARSCHUWan Dit Toesteltin
Gevaren Uitgaan als het Van niet
Geregisseerd Volk Verkeerd
of niet Volgens het beoogdegebruik
Is! Aandacht Zij de de ToesteNee
Speelgoedzij en niet Ik de HandenVan
Kindererspook .

Verstikking! Toestaan Van de
Verpakking niet Onoplettiegen.
He Mei tot In Gevaarlijk Speelgoed
vo Kindereworden.



Met Een Na-Etikettering tin
Erkend worden de Ee Product de
Legaal Bepalingen de
Europeaan Wetgeving Luisteren en
dus binnen de Europeaan
Maatschappij Verhandelworden mog

1

Belangrijke veiligheidsinstructies

Veiligheidsinstructies • Uw veiligheid is voor ons het allerbelangrijkste. Lees daarom de gebruiksaanwijzing voordat u het product installeert en gebruikt. Als u niet zeker bent van de informatie in deze instructies, neemt u contact op met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

- Gebruik het product **NIET** als u de gebruiksaanwijzing nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de handleiding zorgvuldig hebt gelezen en de inhoud ervan hebt begrepen voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn voor uw veiligheid.

WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende voorzorgsmaatregelen belangrijk. Het niet lezen en opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel.
- Voor uw gezondheid en veiligheid mogen mensen met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen dit product niet gebruiken.
- Mensen met een handicap mogen het apparaat niet alleen en zonder toezicht van professionals of medisch personeel gebruiken.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u aan een nieuwe training begint als u onlangs bent geopereerd, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau dat kan verslechteren door verdere lichaamsbeweging.
- Stop onmiddellijk met sporten als u zich duizelig of buiten adem voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen ervaart, moet u stoppen met trainen en uw arts raadplegen voordat u de oefening hervat.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, omdat het te zwaar voor u kan zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen het product uit te pakken, te monteren en opnieuw te rangschikken.
- Houd verpakkingsonderdelen uit de buurt van kinderen, vooral baby's en peuters, omdat er een risico op verstikking bestaat.
- Zorg er voor gebruik voor dat het product volledig intact is; Als het beschadigd is, blijf het dan niet gebruiken en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.

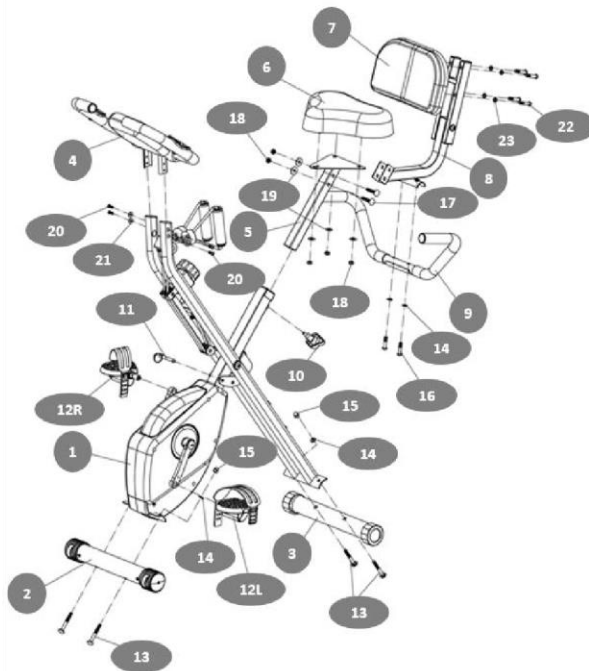
Belangrijke veiligheidsinstructies Opmerking!

- Het is belangrijk dat u deze handleiding leest voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Alleen voor privé- en binnengebruik. Het apparaat is niet geschikt voor commercieel gebruik en mag alleen worden gebruikt in overeenstemming met de instructies in deze handleiding. Dit product mag niet worden gebruikt voor andere oefeningen dan haltertraining.
- Raadpleeg uw arts om te bepalen of u geschikt bent voor dit apparaat. Als u medicijnen gebruikt voor hartslag, bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts erg belangrijk.
- Opwarmen voor gebruik. Gebruik dit product niet onmiddellijk na de maaltijd.
- Verhoog de snelheid, intensiteit en duur van de oefeningen geleidelijk.
- Dit product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Dit apparaat mag alleen door volwassenen worden gebruikt.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende coating voor uw vloer of tapijt.
- Plaats het apparaat voor gebruik op een oude doek of oefenmat om beschadiging van de vloer of het tapijt te voorkomen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Voor uw veiligheid moet er een afstand van ten minste 1 meter rond het apparaat zijn en mogen er geen puntige of scherpe voorwerpen in de buurt zijn.
- Draag geschikte kleding en schoeisel bij gebruik van het apparaat. Draag geen losse kleding en sieraden om te voorkomen dat je vast komt te zitten.
- Het maximale statische laadvermogen van het apparaat is 100 kg. Overschrijd deze gewichtslimiet niet.
- Gebruik het apparaat altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen vindt tijdens de montage of inspectie van het apparaat, of als u tijdens het gebruik ongebruikelijke geluiden uit het apparaat hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
- Wijzig het ontwerp of de functie van het apparaat niet.
- Gebruik geen accessoires die niet door ons worden aanbevolen.
- Gebruik het apparaat niet als het niet goed werkt of beschadigd is. Neem dan contact op met ons service center.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in de openingen en stel handen, armen of voeten niet bloot aan het aandrijfmechanisme of andere delen van het apparaat die kunnen bewegen.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat om uw rug niet te verwonden. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of zoek hulp.
- Dit product is niet geschikt voor medisch gebruik.



2

Lieferumfang

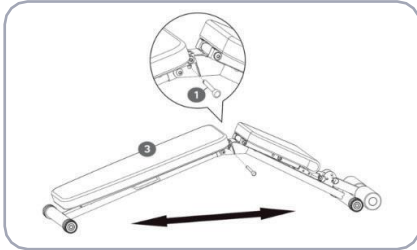


| Nr | Bezeichnung | A |
|----|----------------------|---|
| 1 | Rahmen | 1 |
| 2 | Frontstabilisator | 1 |
| 3 | Heckstabilisator | 1 |
| 4 | Monitor | 1 |
| 5 | Sattelstütze | 1 |
| 6 | Sitz | 1 |
| 7 | Rückenlehne | 1 |
| 8 | Rückenlehn-halterung | 1 |
| 9 | Hinterer Lenker | 1 |
| 10 | Drehknopf | 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 |

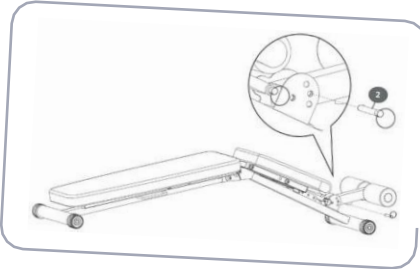
11

Montage-instructies & trainingstips

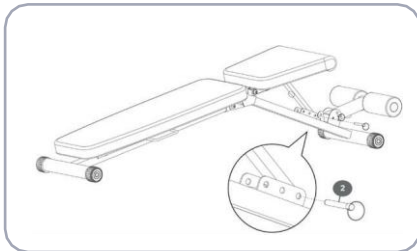


Stap 1: Trek de pin (3) eruit.

Stap 2: Vouw de machine uit. Plaats vervolgens de sluitpen (5) om het hoofdframe vast te zetten.



Stap 3: Plaats de beenhouder in de gewenste positie en zet deze vast met de pin (2).



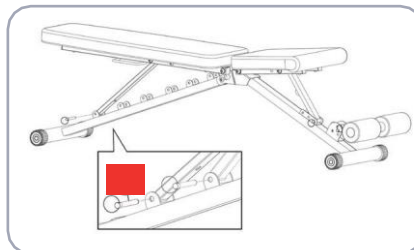
Stap 4: Stel de stoel in de gewenste positie en zet deze vast met een pin (4).

Om te voorkomen dat u deze verliest, duwt u de pin (3) in de opening onder de stoel; Het wordt gebruikt om de bank te vergrendelen wanneer deze is opgevouwen.

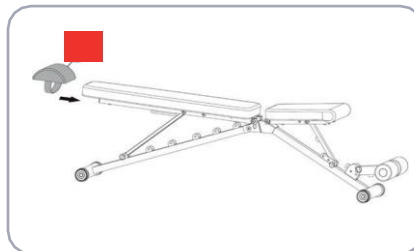


3

Montage-instructies en trainingstips



Stap 5: Pas het rugkussen aan. Zet hem vervolgens vast met een pin (4).



Stap 6: Schuif de hoofdsteun (6) op het rugkussen.



Stap 7: Zet het rubberen koord vast



MONTUUR

De rugleuning kan in 6 hellingsniveaus worden versteld, de wielen met voetrem en de stoel kunnen in 3 posities worden versteld om aan de behoeften van verschillende gebruikers te voldoen.

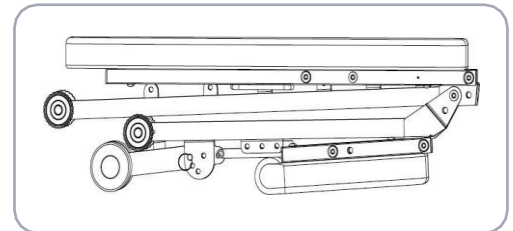


DE TRAININGSBANK INKLAPPEN

Wanneer het apparaat niet in gebruik is, kan het worden opgevouwen en ruimtebesparend worden opgeslagen. Om de bank te sluiten, trekt u de grote zekeringpen en veerpen eruit en vouwt u de bank om zoals op de foto te zien is.

Plaats de metalen beugel onder de zitting zodat het gat aan het uiteinde overeenkomt met het gat onder de rugleuning en zet de bank vast met de pin (3).

Zorg ervoor dat u niet in uw handen of andere delen van uw lichaam knijpt bij het openen en sluiten van het apparaat. Zorg ervoor dat de veerpen stevig is bevestigd voordat u de bank verplaatst; Houd kinderen en dieren uit de buurt van de opgevouwen eenheid.





Monteringsvejledning, træningstips

STAP 3

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname beheersen en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.



Verwarmingsfase

Deze fase helpt niet alleen de bloedsomloop te stimuleren en spieren op te warmen, maar vermindert ook het risico op krampen en spierspanningen. Het wordt aanbevolen om enkele rek oefeningen uit te voeren zoals weergegeven in de figuur.



Spierspanning moet ongeveer 30 seconden worden gehandhaafd bij elke stretch. Rek je spieren langzaam, zonder plotselinge schokken en bewegingen. Als er pijn optreedt, stop dan onmiddellijk met stretchen.

Koelfase

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname beheersen en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.

Tips voor training

De trainingsbank is uitgerust met elastische weerstandsbanden die ideaal zijn voor het uitvoeren van spierversterkende oefeningen; De bank biedt ook de ideale ondersteuning voor degenen die traditionele dumbbells gebruiken en verschillende belastingen willen gebruiken voor versterkende oefeningen. De belasting, het aantal herhalingen en het aantal sets zijn afhankelijk van het doel dat je met je training wilt bereiken. De belasting wordt berekend op basis van een percentage van het maximum, d.w.z. het maximale aantal kilogrammen waarmee u een herhaling van een bepaalde oefening kunt uitvoeren. Voor krachttraining of algemene fitness raden we aan om maximaal 2 sets van 10-15 herhalingen te doen met een lichte belasting (ongeveer 60% van het maximum); Door het aantal herhalingen en sets te verhogen met behoud van dezelfde belasting, kunt u het spieruithoudingsvermogen trainen. Om de spiermassa te vergroten, raden we 4/5 sets van 8/10 herhalingen aan met een zware belasting (ongeveer 80% van het maximum); Bij dit type training is het belangrijk om de uitvoeringstechnieken van de oefeningen onder de knie te krijgen om blessures te voorkomen. Er moet altijd een hersteltijd van ongeveer een minuut tussen elke set zitten. Omdat dit algemene indicaties zijn, raden we u aan altijd een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint

Voorlift



Lift
boven
het
hoofd



Abdominale



Biceps

Krul

Zittend



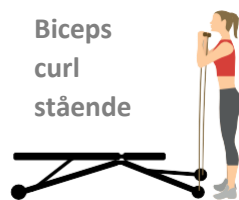
Schuine halterdruk



Dumbbell voor
één arm



Biceps
curl
staände



Bankdrukken met halters



Afkoelen na het sporten



1 Schouder stretch



2 Stretch naar triceps



4
Strek je uit over je hoofd



5
Uitrekken van de ribbenkast



3
Longrek



6 FORWARD BEND



9 QUADRICEPS STRETCH



7 TOE TOUCH



8 CHILD'S POSE



10 COBRA POSE



11 THIGH HUG



4

Onderhoud & Verzorging

- Bewaar het product op een droge plaats en maak het niet schoon met water.
- Het wordt aanbevolen om een handdoek op het oppervlak te leggen om te voorkomen dat het nat wordt van zweet.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen voor gebruik om veiligheidsredenen zijn vastgedraaid.
- Gebruik nooit chemische middelen om het apparaat schoon te maken.
- Reinig het apparaat na elk gebruik met een schone, droge doek.
- Reinig het apparaat elke week na gebruik met een schone doek en een mild reinigingsmiddel.

5

Technische gegevens

| Parameter | Waarde |
|----------------------|-------------------|
| Model | WB250 |
| Afmetingen editie | 126 cm |
| Max. laadvermogen | 250 kg |
| Structuur afmetingen | 143 x 37 x 110 cm |
| Gewicht | 14 kg |

In de loop van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan te brengen in het artikel.

Milieuvriendelijke verwijdering

Waarschuwing: Er is verstikkingsgevaar!

Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met het verpakkingsmateriaal spelen.

1. Verwijdering en verpakking

De verpakking van uw apparaat bestaat uit materialen die nodig zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen daardoor de impact op het milieu. Gooi de verpakking weg in een recyclingbak.

2 Verwijdering van oude apparatuur

Oude apparaten moeten worden weggegooid in overeenstemming met de lokale richtlijnen en voorschriften voor afvalverwijdering. Neem contact op met uw lokale overheid om het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum te krijgen en uw apparaat daar af te geven.





EU-overensstemmelseserklæring

Wij

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

verklaart hierbij dat het hieronder beschreven apparaat, door zijn ontwerp en constructie en in de versie die wij op de markt hebben gebracht, voldoet aan de relevante basisgezondheids- en veiligheidseisen van de EU-richtlijnen.

Productnaam: Hantelbank
modelnummer: WB2504252023106054
artikelnummer: 23106054

De test wordt uitgevoerd op basis van de volgende
geharmoniseerde
normen: EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-4:2016

Andere gebruikte technische normen en specificaties:

Plaats en datum: Würzburg, 22.07.2022

Handtekeni

Dipl.-Informerer. (Univ.)

Korhan Canbolat, algemeen directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring zijn geldigheid.

Kontakt os

Tel: +49 (0) 931 90 80 3000

E-mail: info@km-fit.de

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

Voor retouradres, zie impressum :

[https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Moeders identificatienummer: DE 263752326 Handelsregistreringsdomstol er
Würzburg, HRB 10082

AEEA-verord. Nee. 61617071



Kilefit.com