

Originale Bedienungsanleitung
Beintrainer



Bitte beachten Sie alle Sicherheitsmaßnahmen in dieser Bedienungsanleitung, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.



Inhaltsverzeichnis

- | | | | |
|----------|---|-----------|-------------------------------------|
| 1 | Einführung und Sicherheitshinweise | 6 | Tutorial |
| 2 | Explosionszeichnung und Teileliste | 7 | Tipps zur Wartung |
| 3 | Produktmontage | 8 | Spezifikationen |
| 4 | App-Konfiguration | 9 | Umweltfreundliche Entsorgung |
| 5 | Verwendung | 10 | EU-Konformitätserklärung |

Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit diesem übergeben werden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Die Zeichnungen in diesem Leitfaden stimmen möglicherweise nicht mit den physischen Objekten überein.



Wichtige Sicherheitshinweise

Ihre Sicherheit ist für uns von größter Bedeutung. Bitte lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie das Gerät verwenden. Wenn Sie sich bei den Informationen in dieser Broschüre nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihr Gerät gekauft haben.

ACHTUNG: Lesen Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Stromschlägen, Bränden und/oder schweren Verletzungen führen. Bewahren Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen zum späteren Nachschlagen auf.

ACHTUNG: Verwenden Sie das Produkt NICHT, bevor Sie die Bedienungsanleitung gelesen haben.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Gebrauchsanweisung gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.

Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

ACHTUNG: Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist gefährlich für Kinder. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.



1

Sicherheitshinweise

Einleitung

Dieses Benutzerhandbuch soll Sie mit der Installation, Verwendung und Wartung des Produkts vertraut machen. Um das Gerät sicher und korrekt zu installieren, lesen Sie bitte vor dem Start die Bedienungsanleitung.

Bitte lesen Sie die untenstehenden Anweisungen sorgfältig durch und verwenden Sie das Produkt entsprechend.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung auf und übergeben Sie sie, wenn Sie das Produkt weitergeben.

Diese Zusammenfassung enthält möglicherweise nicht alle Details zu allen Varianten und Schritten, die zu befolgen sind. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie weitere Informationen und Unterstützung benötigen.

Symbolerklärung

 **Achtung:** Dieses Signalsymbol/-wort weist auf eine Gefahr mit mittlerem Risiko hin, bei Nichtbeachtung kann es zum Tod oder zu schweren Verletzungen kommen.

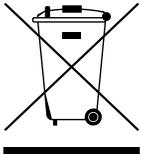
 **Achtung!** Dieses Signalwort bezieht sich auf eine Gefahr mit geringem Risiko, bei Nichtbeachtung kann es zu leichten oder mittelschweren Verletzungen kommen.

Achtung! Dieses Signalzeichen warnt vor möglichen Sachschäden.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer



Achtung! Lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Stromschlägen, Bränden und schweren Verletzungen führen. Bewahren Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.



Dieses Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!



WARNUNG! Dieses Gerät kann eine Gefahr darstellen, wenn es unsachgemäß oder nicht bestimmungsgemäß von Personen verwendet wird, die nicht eingewiesen wurden! Beachten Sie, dass das Gerät kein Spielzeug ist und nicht in die Hände von Kindern gehört.

Erstickung! Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Es könnte zu einem gefährlichen Spielzeug für Kinder werden.



Eine CE-Kennzeichnung sagt aus, dass ein Produkt den gesetzlichen Bestimmungen der europäischen Rechtsnormen entspricht und daher innerhalb der Europäischen Gemeinschaft gehandelt werden darf.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

1

Sicherheitshinweise

Wichtige Sicherheitsinformationen

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch als Referenz an einem sicheren Ort auf.

Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

Achte auf die Signale deines Körpers. Unsachgemäße oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Erkrankungen bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.

Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern.

Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät einen Abstand von mindestens 0,6 Metern haben.

Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern festgezogen sind. Einige Teile wie Pedale usw. können leicht abgenutzt werden.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

1

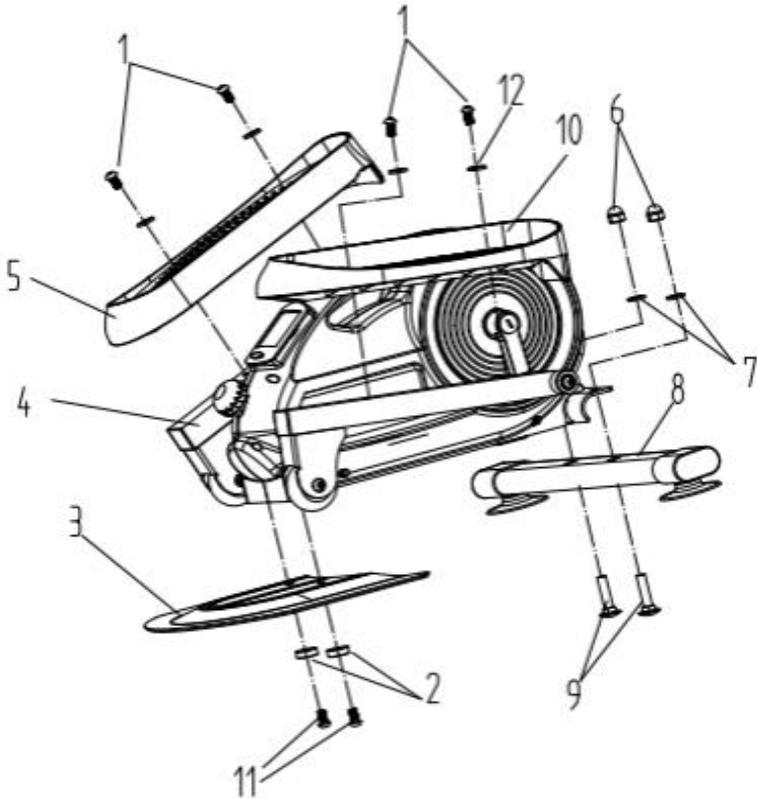
Sicherheitshinweise

Wichtige Sicherheitsinformationen

- Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie während der Montage oder Inspektion des Geräts defekte Komponenten bemerken oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie das Gerät und verwenden Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie während der Verwendung der Ausrüstung geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
- Das Gerät wurde nach EN20957 der Klasse H.C. getestet und zertifiziert. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Das maximale Gewicht der Verwendung beträgt 100 kg.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Beim Heben oder Bewegen des Gerätes ist Vorsicht geboten, um den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetechniken und/oder verwenden Sie Hilfe.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

Explosionszeichnung



Inbusschlüssel
(L5)



Schraubenschlüssel
S13 S17



Silikonöl-Flasche

Teileliste

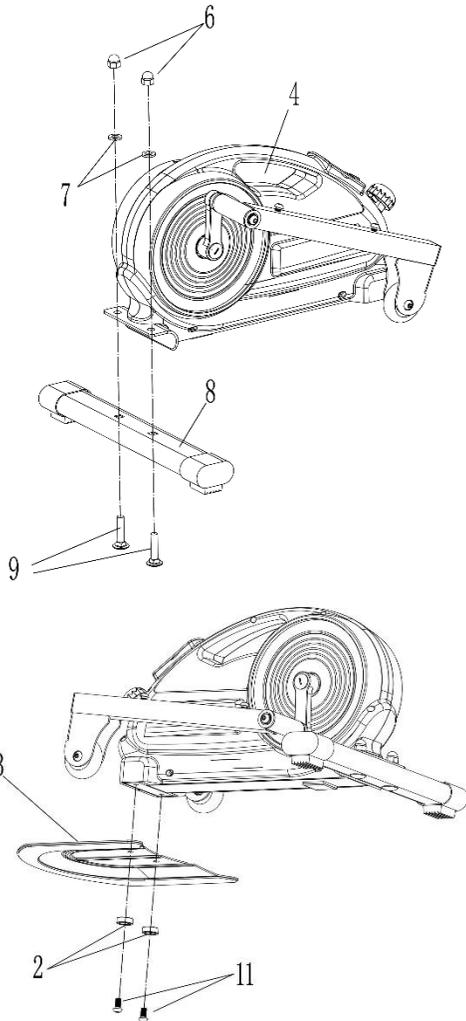
Nr	Name	Beschreibung	Stk
1	Schraube	M8*20	4
2	Unterlegscheibe		2
3	Basis		1
4	Korpus		1
5	Pedal L	38*13.5*7.4CM	1
6	Mutter	M10	2
7	Unterlegscheibe	Ø10	2
8	Fuß		1
9	Schraube	M10*45	2
10	Pedal R	38*13.5*7.4CM	1
11	Schraube	M8*16	2
12	Unterlegscheibe		4
	Silikonöl-Flasche		1
	Werkzeuge	L5 Inbusschlüssel	1
	Werkzeuge	Schraubenschlüssel S13/17	1
	AAA-Batterien		2

11

3

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

Produktmontage



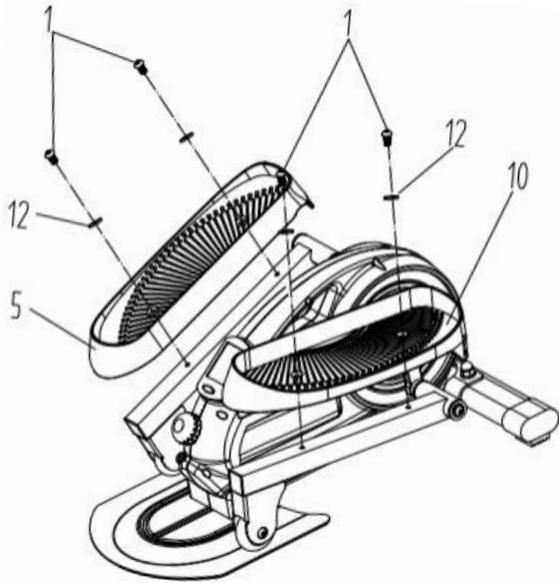
Schritt 1

Nehmen Sie sämtliches Zubehör aus der Verpackung, montieren Sie das Fußrohr (8) mit dem Korpus (4), mit der Mutter (6), der Unterlegscheibe (7) und der Schraube (9). Ziehen Sie alle Schrauben wie abgebildet vollständig an.

Schritt 2

Montieren Sie die Basis (3) mit der Stützscheibe (2) und die Schraube (11) am Korpus. Ziehen Sie alle Schrauben vollständig fest.

Produktmontage



Schritt 3

Richten Sie das Loch des Pedals (L&R) (5 und 10) an der Pedalhalterung aus und ziehen Sie das Pedal mit der Schraube (1) fest. Ziehen Sie nun alle Befestigungselemente fest.

Bitte beachten Sie, dass es L&R-Pedale gibt. Die Aufkleber (L&R) sind auf die Halterung und die Pedale geklebt, um Ihnen die Unterscheidung zu erleichtern.

Schritt 4

Um beim Training ruhig und geschmeidiger zu bleiben, verwenden Sie bitte vor der Verwendung das Silikonöl auf der Grundplatte.

Bitte verwenden Sie das Silikonöl auf beiden Seiten dieser Bereiche.

13

4

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

App-Konfiguration

Schritt 1

Laden Sie die App "Kinomap" herunter und erstellen Sie ein persönliches Konto

Schritt 2

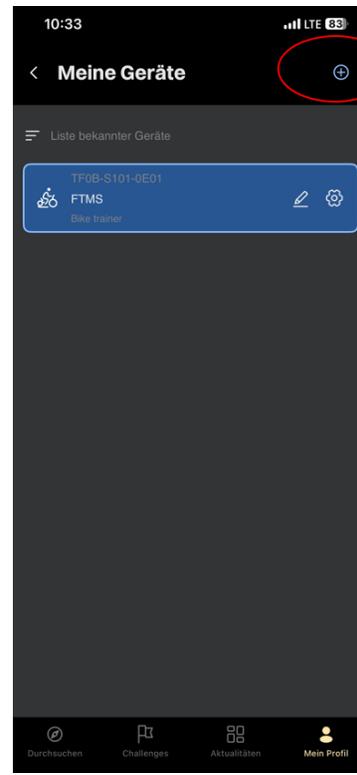
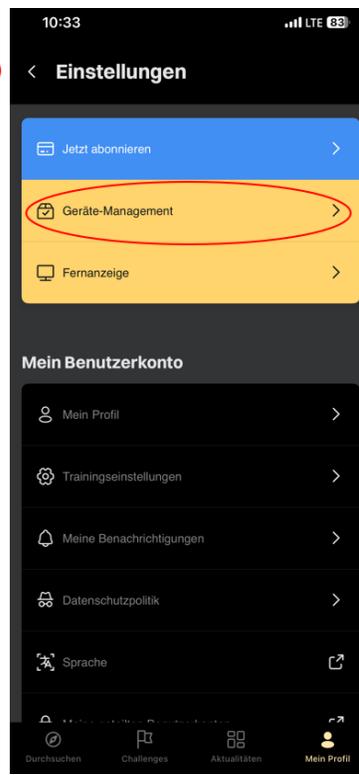
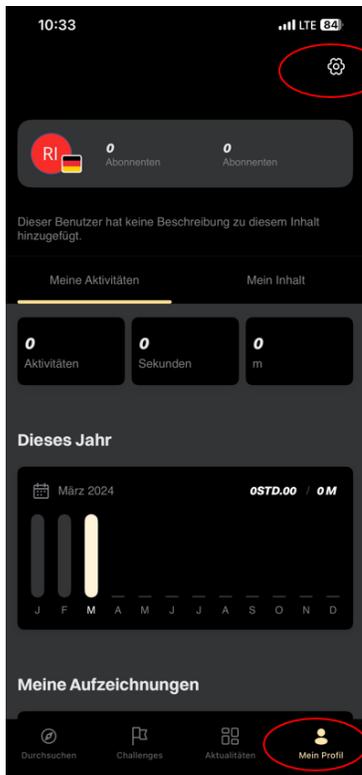
Unter "Mein Profil" -> Einstellungen können Sie ein Gerät hinzufügen oder entfernen

Schritt 3

Öffnen Sie den Geräte-Manager und drücken Sie die Taste +, um ein Gerät hinzuzufügen

Schritt 4

Wählen Sie "Crosstrainer" und dann "Weiter"



14

4

App-Konfiguration

Schritt 5

Wählen Sie die Bluetooth-Verbindung "FTMS" und dann "Weiter"

Schritt 6

Wählen Sie Elleptical und dann Weiter aus

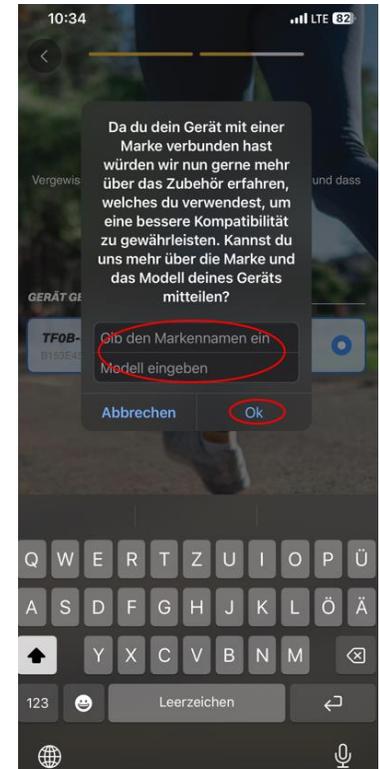
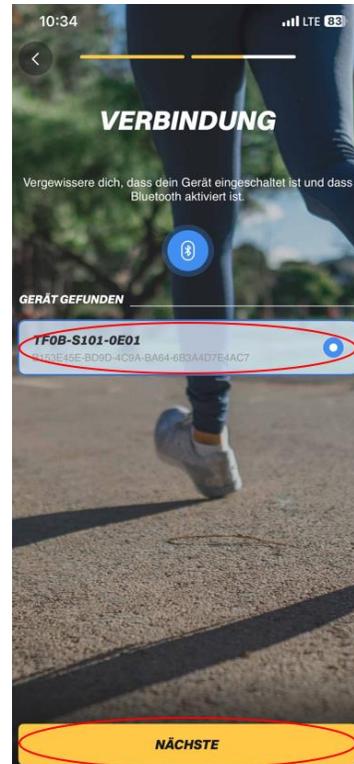
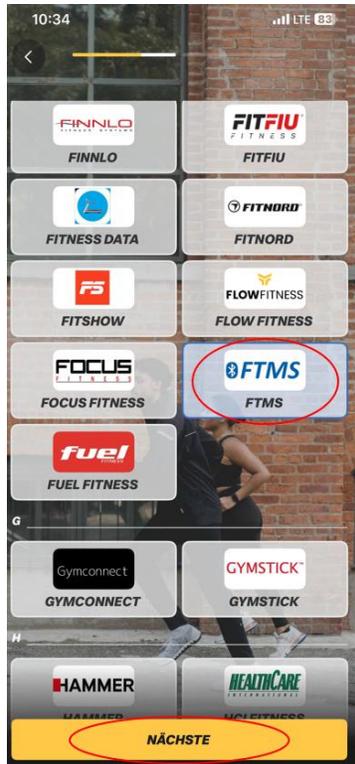
Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

Schritt 7

Um eine Verbindung herzustellen, wählen Sie das richtige Gerät aus -> TFOB-S101-0E01 und gehen Sie zu "Weiter"

Schritt 8

Um das Gerät bei der nächsten Verwendung wiederzuerkennen, können Sie nun einen Namen und ein Modell eingeben (optional)



15

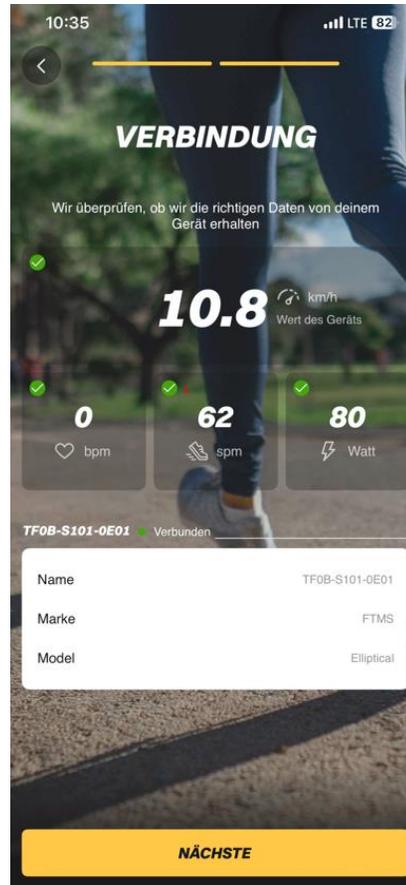
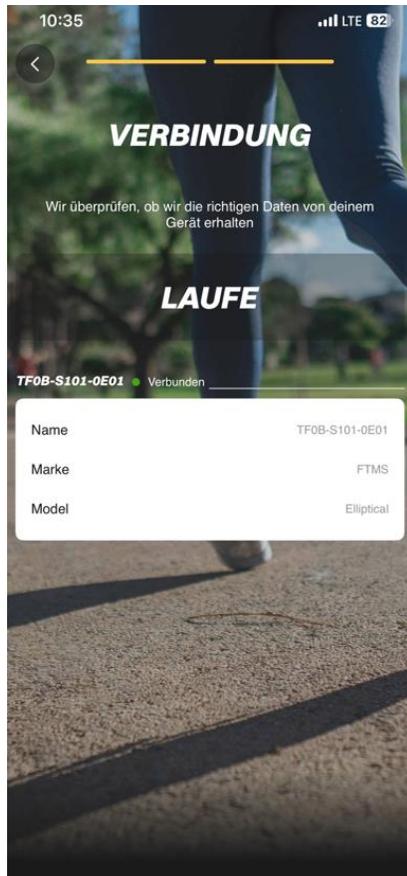
4

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

App-Konfiguration

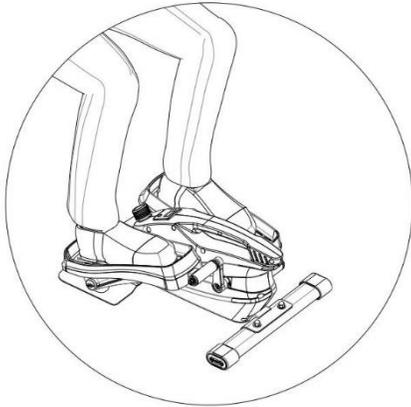
Schritt 9

Du kannst jetzt mit dem Laufen beginnen, um deinen Fortschritt zu sehen

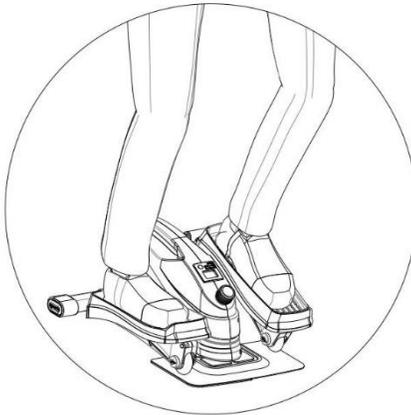


Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

Verwendung



Sie können so es verwenden, indem Sie sich hinsetzen, wie das Bild links zeigt.



Oder Sie nutzen es, indem Sie aufstehen, wie das Bild links zeigt.

WARNUNG: Sie sollten ein Stützobjekt finden, um Ihr
 Gleichgewicht zu halten, wenn Sie das Gerät im Stehen
verwenden.



Trainingstipps

Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen viele Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erzielen.



Warm-up Phase

Diese Phase hilft nicht nur, die Durchblutung anzuregen und die Muskeln aufzuwärmen, sondern reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelzerrungen. Es ist ratsam, einige Dehnübungen durchzuführen, wie in der Abbildung gezeigt. Die Muskelspannung sollte bei jeder Dehnung für etwa 30 Sekunden aufrechterhalten werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln langsam, ohne abrupte Zuckungen und Bewegungen. Wenn Schmerzen auftreten, hören Sie sofort mit dem Dehnen auf.



Cool-Down-Phase

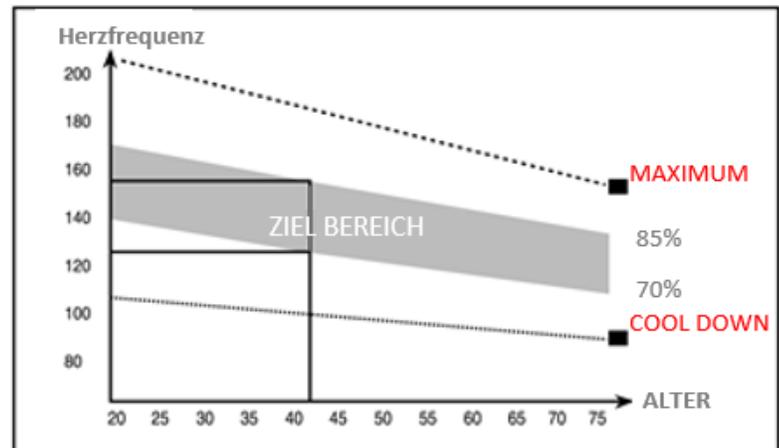
Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen viele Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erzielen.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

6

Tutorial

- Die Verwendung Ihres Mini-Ellipsentrainers bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft die Muskeln und hilft Ihnen in Kombination mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.
- Die Aufwärmphase. Wärmen Sie sich kurz auf dem Rad auf, bevor Sie sich dehnen. Wärmen Sie sich langsam auf, um die Muskeln auf das Dehnen vorzubereiten.
- In dieser Phase fließt das Blut durch den Körper und die Muskeln funktionieren richtig. Es wird auch dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, zwingen oder rucken Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es weh tut, STOPP.



- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit etwa 15-20 Minuten beginnen.

Originale Bedienungsanleitung Beintrainer

Monitor-Spezifikation

Knöpfe:

Mit dieser Schaltfläche können Sie eine bestimmte Funktion auswählen und sperren.



← Geschwindigkeit

← Schaltfläche
"Modus"

Spezifikation

GESCHWINDIGKEIT (SPD)

0.0-99.9 KM/H

ZEIT (TMR)

00:00-99:59 Min

Distanz (DST)

0.00-999.9 KM

ODO (Gesamtstrecke)

0.0-999.9 KM

KALORIEN (CAL)

0.0-9999 KCAL

1. **AUTO ON/OFF:** Das System schaltet sich ein, wenn die Taste "MODE" gedrückt wird oder wenn der Sensor eine Eingabe vom Geschwindigkeitssensor erhält. Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor ca. 4 Minuten lang keinen Signaleingang hat oder keine Taste gedrückt wird.
2. **SCAN:** Wenn 'SCAN' auf dem Bildschirm angezeigt wird, werden die Funktionen automatisch in der angezeigten Reihenfolge angezeigt.
3. **SPEED:** Während des Trainings wird ständig die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
4. **TIME:** Die Uhrzeit der Übung wird angezeigt.
5. **DISTANCE(DIST):** Die Distanz jedes Trainings wird angezeigt.
6. **ODO:** Es wird die Gesamtdistanz des gesamten Trainings angezeigt.
7. **KALORIEN (CAL):** Die geschätzten verbrannten Kalorien werden angezeigt.
8. **SCAN:** Automatische Anzeige von Funktionen in der Reihenfolge, in der sie angezeigt werden.

RESET: Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem die Batterie gewechselt oder die Taste "MODE" 3 Sekunden lang gedrückt wird.

BATTERIE: Dieser Monitor verwendet 2 Stück AAA-Batterie. Wenn der Monitor falsch angezeigt wird oder leer ist, ersetzen Sie bitte den Akku für beste Ergebnisse.

Cool-down nach dem Training

**1 Schulter-Dehnung****2 Trizeps dehnen****3
Ausfallschritt
Dehnung****4
Überkopf-
Dehnen****5
Dehnung
der Brust**

Originale Bedienungsanleitung
Beintrainer



6 Vorwärtsbeuge



7 Zehenkontakt



8 Position im Liegen



9 Quadrizeps-Dehnung



10 Die Kobra



11 Oberschenkelstütze

8

Tipps zur Wartung

- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort, reinigen Sie es nicht mit Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass Sie alle Teile vor dem Gebrauch aus Sicherheitsgründen festziehen.
- Verwenden Sie niemals ein chemisches Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Produkt nach jedem Gebrauch mit einem sauberen, trockenen Tuch.
- Reinigen Sie das Produkt nach dem Gebrauch jede Woche mit einem sauberen Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig, ob sich rissige oder verbogene Teile am Gerät befinden. Falls ja, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich sofort an unseren Kundendienst.

9

Spezifikationen

Name	Bezeichnung
Modell	KM-HE-CT706
Last	100 KG
Maße	55 x 38,5 x 33 cm
Gewicht	11,5 KG

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



Umweltfreundliche Entsorgung

⚠ Achtung: Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist gefährlich für Kinder. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.

1. Entsorgung und Verpackung

Die Verpackung Ihres Geräts besteht aus Materialien, die notwendig sind, um einen wirksamen Schutz während des Transports zu gewährleisten. Diese Materialien sind vollständig recycelbar und reduzieren so die Umweltbelastung. Entsorgen Sie die Verpackung in einer Wertstofftonne.

2. Entsorgung von Altgeräten

Altgeräte müssen gemäß den Richtlinien und Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung entsorgt werden. Wenden Sie sich an Ihre örtliche Verwaltung, um die Adresse des nächstgelegenen Wertstoffhofs zu erfahren und geben Sie Ihr Gerät dort ab.



EU-Konformitätserklärung



Wir, die
KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Deutschland,
erklären hiermit, dass die nachfolgend beschriebenen Geräte aufgrund ihrer Konstruktion sowie in der von uns in Verkehr gebrachten Version den einschlägigen
grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen der EU-Richtlinien entsprechen.

Produktname: **Beintrainer**
Modellnummer: **KM-HE-ET368**
Artikelnummer: **4252023106368**

Dieses Gerät entspricht den folgenden EU/EG-Richtlinien:

2014/30/EU / 2005/84/EC

Die Bewertung stützt sich auf die folgenden angewandten harmonisierten Normen:EN

55014-1:2017 / EN 55014-2:2015 / EN ISO 20957-1:2013

AFPS GS 2019:01 PAK / EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Andere angewandte technische Normen und Spezifikationen:

(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009 / (EU) 2018/2005

(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009

Ort und Datum der Ausstellung: Würzburg, 28.11.2022

Unterschrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Manager

Wird das Gerät ohne unsere Zustimmung verändert, verliert diese Konformitätserklärung ihre Gültigkeit.

Kontaktieren Sie uns

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

Mail: info@km-fit.de

Büro: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Die Rücksendeadresse finden Sie im Impressum:

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

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 263752326

Gericht der Handelsregistereintragung ist Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.de