

Original brugsanvisning motionscykel



Se alle sikkerhedsforanstaltninger i denne brugervejledning for at sikre sikker brug.



Indholdsfortegne

- | | | | |
|----------|---------------------------------|-----------|-------------------------------|
| 1 | Indledning og Sikkerhed | 6 | Tutorial |
| 2 | Eksploderet udsigt og stykliste | 7 | Tips til vedligeholdelse |
| 3 | Produkt samling | 8 | Specifikationer |
| 4 | Konfiguration af app | 9 | Miljøvenlig bortskaffelse |
| 5 | Brug | 10 | EU-overensstemmelseserklæring |

Mange tak!

Tak fordi du købte vores produkt. Læs brugsanvisningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du giver produktet til en tredjepart, skal denne brugsanvisning udleveres med den. Opbevar brugsanvisningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning stemmer muligvis ikke overens med de fysiske objekter. Se venligst de fysiske objekter.



Vigtige sikkerhedsoplysninger

Din sikkerhed er yderst vigtig for os. Læs disse instruktioner, før du 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 sikkerhedsinstruktionerne kan medføre elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade. Opbevar alle sikkerheds- og brugsinstruktioner til fremtidig reference.

ADVARSEL: 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: Der er risiko for kvælning! Emballagematerialet er farligt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.



Original brugsanvisning Motionscykel

1

Sikkerhed

Indførelsen


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

Læs instruktionerne nedenfor omhyggeligt, og brug produktet i overensstemmelse hermed. Gem venligst disse instruktioner og aflever dem, når du giver produktet videre.

Dette resumé indeholder muligvis ikke 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 symbolsymbol/ord angiver en mellemrisikofare, der, hvis den ikke undgås, kan resultere i død eller alvorlig personskaade.

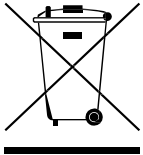
 **FORSIGTIGHED!** Dette signalord refererer til en lavrisikofare, der, hvis ikke kan resultere i mindre eller moderat personskaade.

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

Original brugsanvisning Motionscykel



Opmærksomhed! Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og alvorlig personskade. **Opbevar alle sikkerhedsmeddelelser og instruktioner til fremtidig reference.**



Dette produkt må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald!



ADVARSEL! Fra denne enhed kan du Der opstår farer, hvis det bruges forkert eller ikke som tilsigtet af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i hænderne på børn.

Kvælning! Gør det ikke Forlad ikke emballagemateriale skødesløst. Det kan blive et farligt legetøj for børn.



En CE-mærkning kan bruges til at angive, at et produkt overholder lovkravene den europæiske retlige standarder og kan derfor handles inden for Det Europæiske Fællesskab.

Original brugsanvisning Motionscykel

1

Sikkerhed

Vigtige sikkerhedsoplysninger

Opbevar denne vejledning et sikkert sted til reference.

- Det er vigtigt at læse hele denne vejledning, før du monterer og bruger enheden. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og anvendes korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af enheden er opmærksomme på alle advarsler og forholdsregler.
- Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller sundhedsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er vigtigt, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesteroltal.
- Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogen af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed, kvalme eller kvalme. Hvis du bemærker nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.
- Hold børn og kæledyr væk fra udstyr.
- Brug enheden på en fast, plan overflade med et beskyttende dæksel til dit gulv eller tæppe. Af sikkerhedsmæssige årsager skal enheden have mindst 0,6 meters afstand.
- Før du bruger enheden, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er strammet. Nogle dele såsom pedaler osv. Kan let bæres.
- Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt inspiceres for skader og/eller slid.

Original brugsanvisning Motionscykel

1

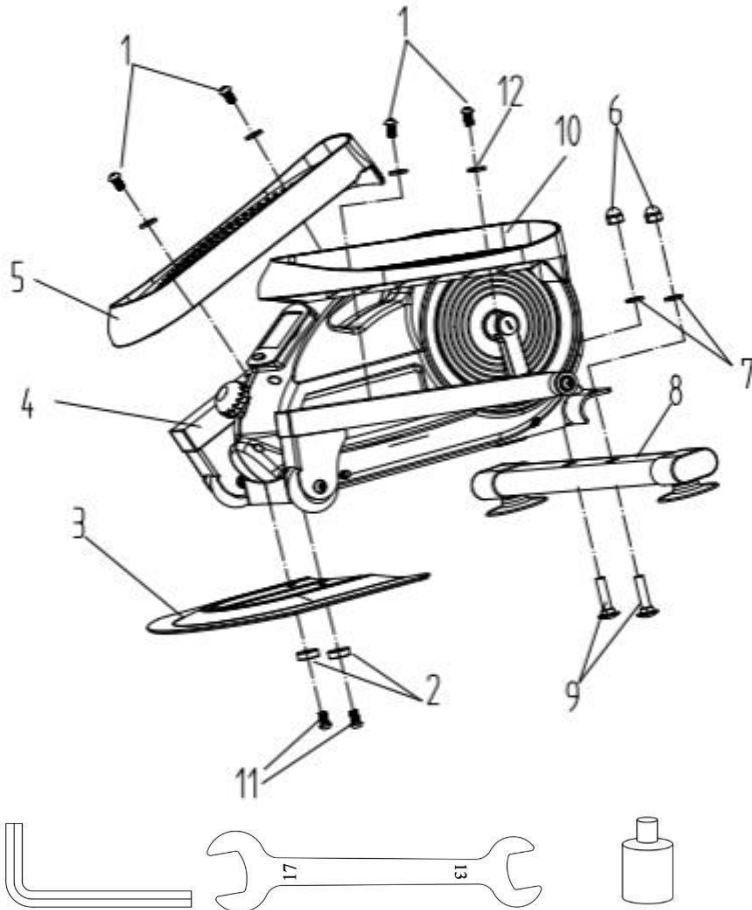
Sikkerhed

Vigtige sikkerhedsoplysninger

- Brug altid udstyret som anvist. Hvis du bemærker defekte komponenter under montering eller inspektion af enheden, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra udstyret under brug, skal du stoppe og ikke bruge enheden, før problemet er løst.
- Brug passende tøj, mens du bruger udstyret. Undgå at bære løst tøj, der sidde fast i udstyret eller begrænse eller forhindre bevægelse.
- Enheden er testet og certificeret i henhold til EN20957 under klasse H.C. Kun egnet til husholdningsbrug. Den maksimale vægt af brugen er 100 kg.
- Enheden er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Der skal udvises forsigtighed, når du løfter eller flytter udstyret for ikke at skade ryggen. Brug altid korrekte løfteteknikker og / eller hjælp.

Original brugsanvisning
Motionscykel

Eksploderet udsigt



Unbrakonøgle
(L5)

Skruenøgle
S13 S17

Silikone

Dele

Nej	Navn	Beskrivelse	Pc'er
1	Skrue	M8*20	4
2	Vaskemaskine		2
3	Grundpladen		1
4	Legeme		1
5	Pedal L	38 * 13.5 * 7.4CM	1
6	Mor	M10	2
7	Vaskemaskine	Ø10	2
8	Fodslange		1
9	Skrue	M10*45	2
10	Pedal R	38 * 13.5 * 7.4CM	1
11	Skrue	M8*16	2
12	Vaskemaskine		4
	Silikone olieflaske		1
	Værktøjer	L5 Unbrakonøgle	1
	Værktøjer	Skrue- skruenøgle S13/17	1
	AAA-Batterien		

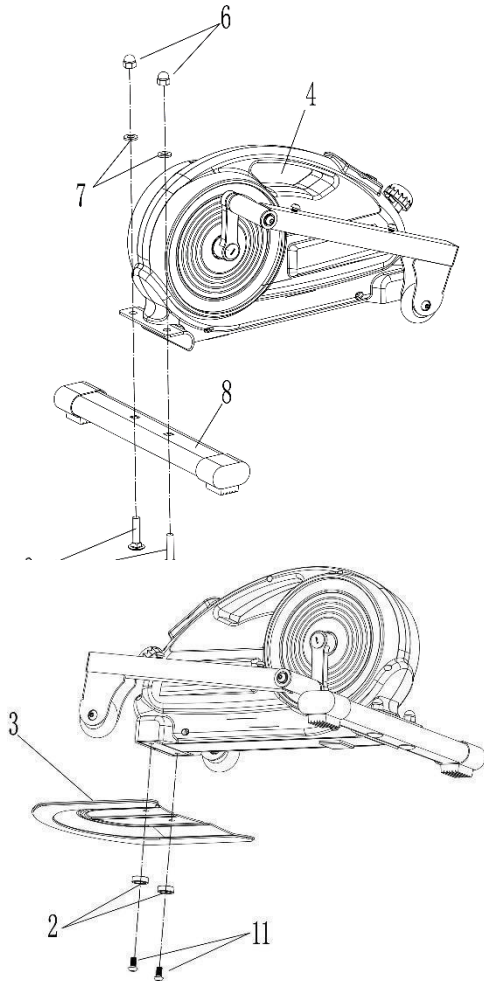
11

3

Original brugsanvisning

Motionscykel

Produkt samling



Trin 1

Tag alt tilbehør ud af kassen, saml fodrøret (8) med hoveddelen (4), med møtrikken (6), skiven (7) og skruen (9). Stram alle skruer helt som vist.

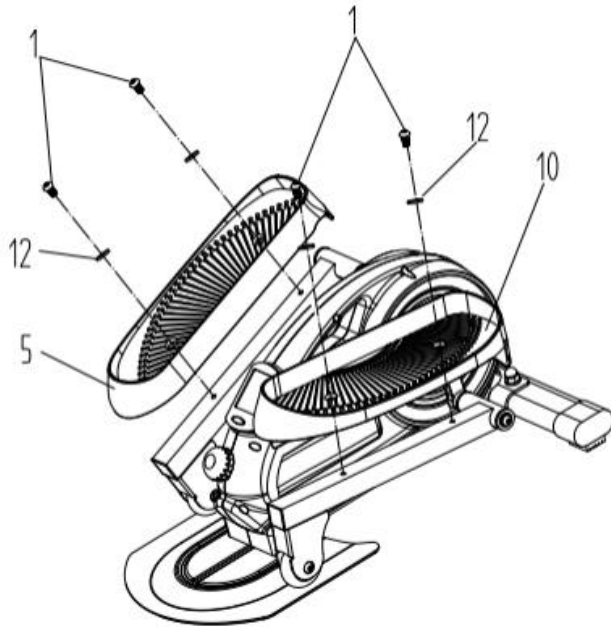
Trin 2

Installer bundpladen (3) med støtteskive (2) og skrue (11) på hoveddelen. Stram alle skruer helt.

Original brugsanvisning

Motionscykel

Produkt samling



Trin 3

Juster hullet på pedalen (L&R) (5 og 10) med pedalbeslaget, brug skruen (1) til at stramme pedalen. Stram nu alle fastgørelseselementerne.

Bemærk venligst, at der er L&R pedaler. Klistermærkerne (L&R) er limet på beslaget og pedalerne for at gøre det lettere for dig at skelne.

Trin 4

For at bevare roen og forblive glattere, når du træner, skal du bruge silikoneolien på bundpladen, før du bruger den.

Påfør silikoneolien på disse områder på begge sider.

13

4

Original brugsanvisning

Motionscykel

Konfiguration af

Trin 1

Download appen "Kinomap", og opret en Personlig konto

Trin 2

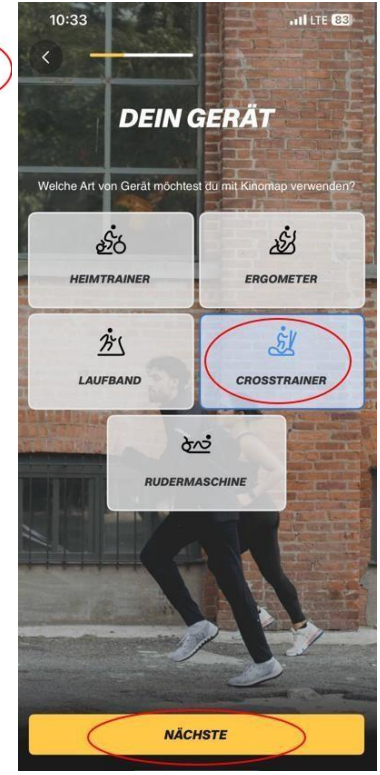
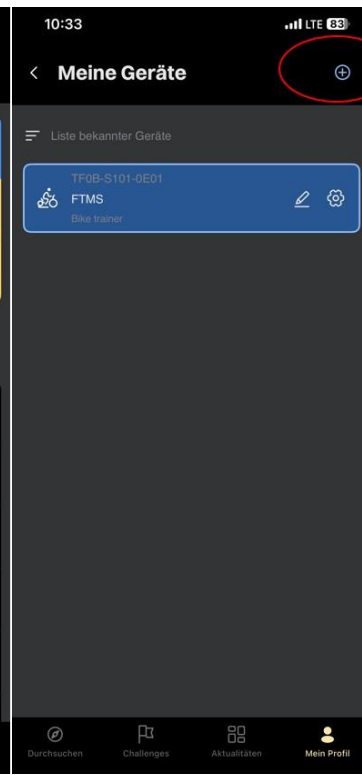
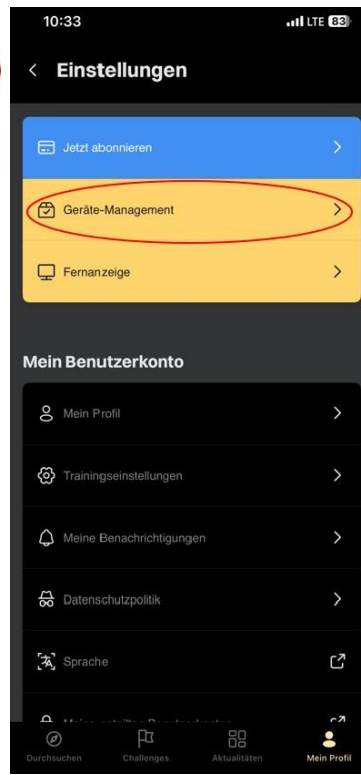
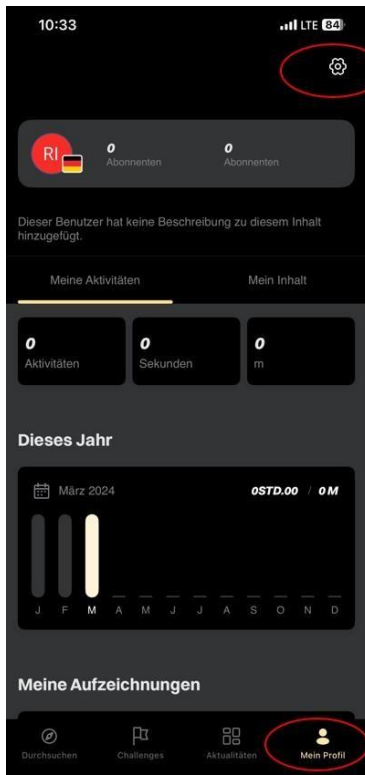
under "Min profil" -> Indstillinger kan du tilføje eller fjerne en enhed

Trin 3

Åbn Enhedshåndtering, og tryk på + for at tilføje en enhed

Trin 4

vælg "elliptisk crosstrainer" og derefter "Næste"



14

4

Original brugsanvisning

Motionscykel

Konfiguration af

Trin 5

Vælg Bluetooth-forbindelsen "FTMS" og herunder "Næste"

Trin 6

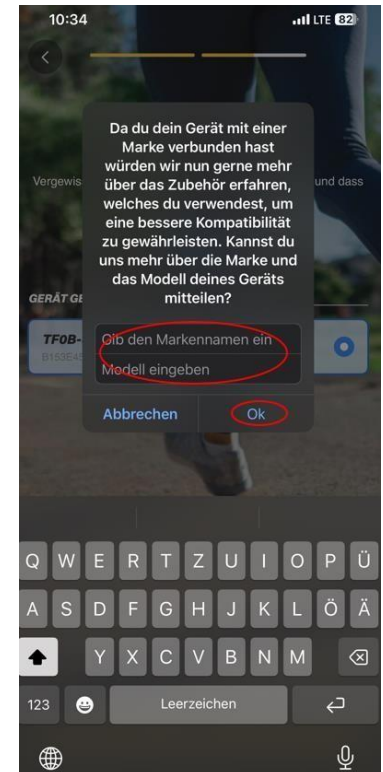
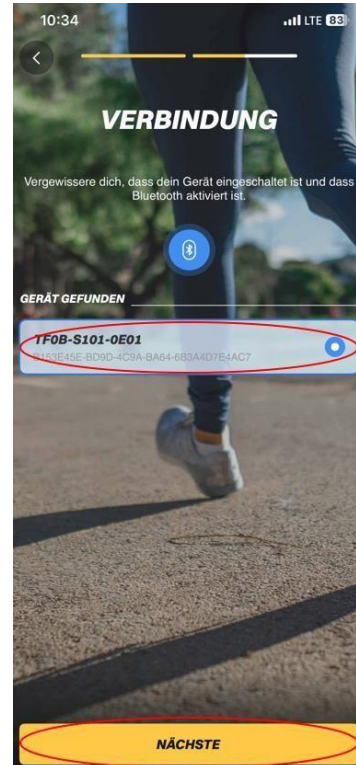
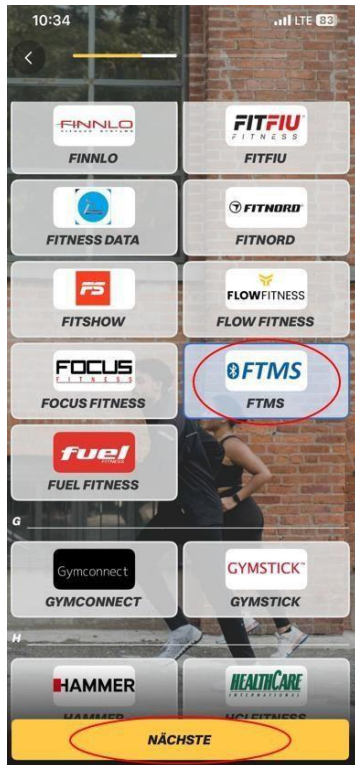
Vælg Elleptisk, og vælg derefter Næste

Trin 7

For at oprette forbindelse skal du vælge den korrekte enhed - > TFOB-S101-0E01 og gå til "Næste"

Trin 8

For at genkende enheden, næste gang du bruger den, kan du nu indtaste et navn og en model (valgfrit)



15

4

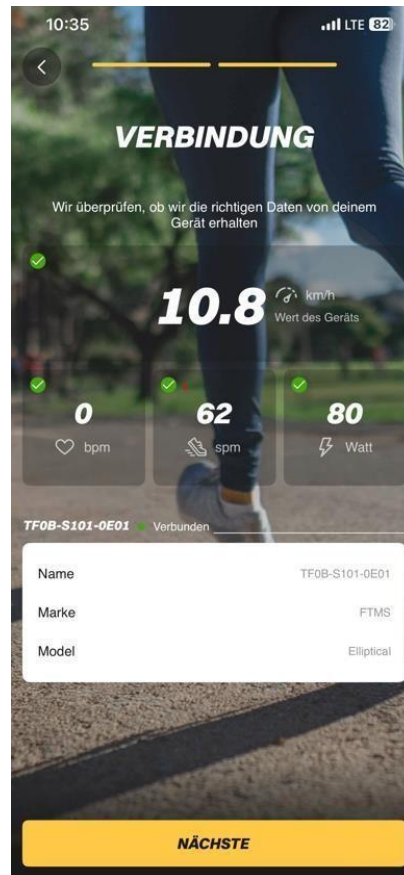
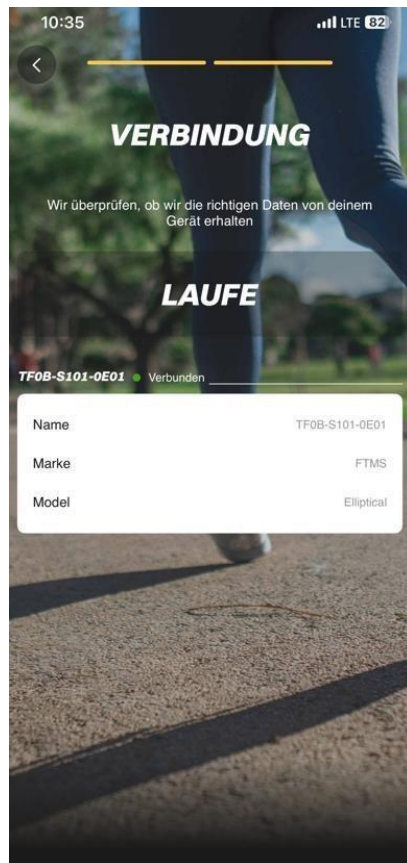
Original brugsanvisning

Motionscykel

Konfiguration af

Trin 9

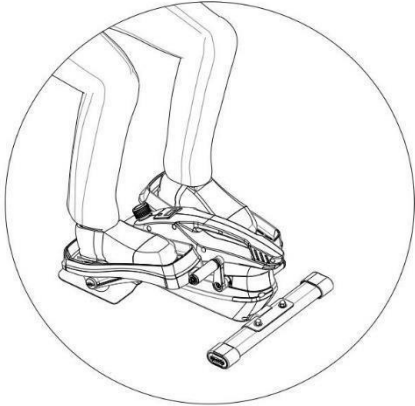
Du kan nu begynde at løbe for at spore dine fremskridt at kunne se



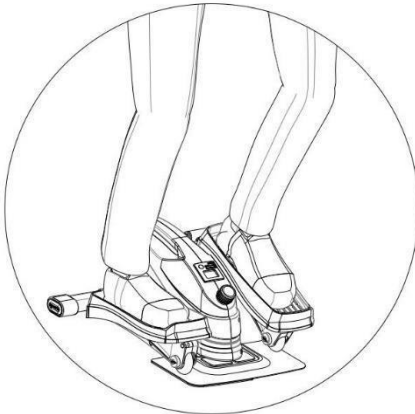
Original brugsanvisning

Motionscykel

Brug



Du kan bruge det ved at sidde ned, som billedet til venstre viser.



Eller du kan bruge det ved at stå op, som billedet til venstre viser.

⚠ ADVARSEL: Du bør finde en støttegenstand for at holde balancen, når du bruger udstyret, ved at stå op. Vær opmærksom

Den forkerte øvelse kan skade dit helbred..



Træningsstipps

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 det 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.

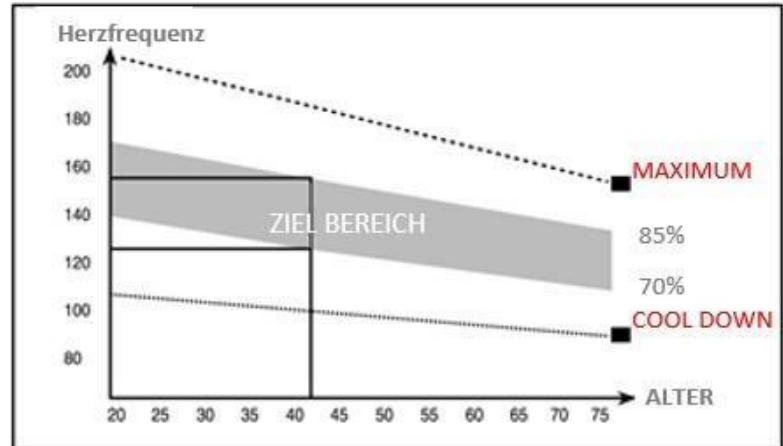
Original brugsanvisning

Motionscykel

6

Tutorial

- Brug af din mini elliptiske vil give dig flere fordele, forbedre din fysiske kondition, tone muskler og hjælper dig med at tabe dig i forbindelse med kalorierkontrolleret slankekur.
- **Opvarmningsfasen. Varm kortvarigt op på cyklen, inden du strækker ud. Varm langsomt op for at forberede musklerne til strækning.**
- Denne fase hjælper blodgennemstrømningen gennem kroppen og musklerne til at fungere korrekt. Det vil også bidrage til at reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales at lave et par strækøvelser, som vist nedenfor. Hver strækning skal holdes i ca. 30 sekunder, ikke tvinge eller rykke dine muskler i en strækning - hvis det gør ondt, STOP.



- Denne fase skal vare mindst 12 minutter, selvom de fleste starter omkring 15-20 minutter.

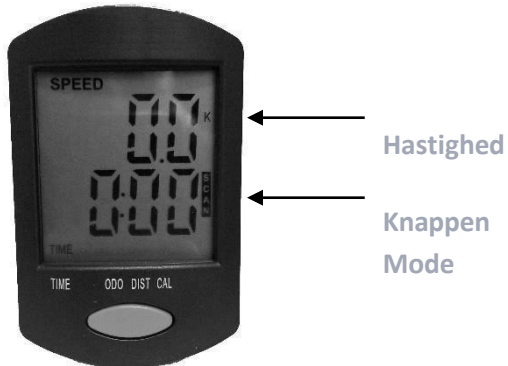
Original brugsanvisning Motionscykel

Specifikation af skærm

Knap funktion

Mode:

Denne knap giver dig mulighed for at vælge og låse en bestemt funktion, du ønsker.



Hastighed

Knapen
Mode

Praksis

- AUTO ON/OFF:** Systemet tændes, når der trykkes på knappen "MODE", eller når sensoren modtager input fra hastighedssensoren. Systemet slukker automatisk, hvis hastighedssensoren ikke har nogen signalindgang, eller der ikke trykkes på nogen knap i ca. 4 minutter.
- SCAN:** Når 'SCAN' vises på skærmen, vises funktioner automatisk i den viste rækkefølge.
- HASTIGHED:** Den aktuelle hastighed vises under Træning vises konstant.
TID: Tidspunktet for øvelsen vises.
DISTANCE (DIST): Distancen for hver træning vises. **ODO:** Den samlede distance for hele træningen vises.
KALORIER(CAL): De estimerede forbrændte kalorier vises.
SCAN: Automatisk visning af funktioner i den rækkefølge, de vises i.

Specifikation

HASTIGHED (SPD)	0,0-99,9 KM/t
TID (TMR)	00:00-99:59 min
AFSTAND (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (samlet afstand)	0,0-999,9 KM
KALORIER (CAL)	0,0-9999 KCAL

NULSTIL: Enheden kan nulstilles ved at skifte batteri eller trykke på knappen "MODE" i 3 sekunder.

BATTERI: Denne skærm bruger 2stk AAA-batteri. Hvis skærmen vises forkert eller er tom, skal du udskifte batteriet for at få de bedste resultater.

Nedkøling efter træning



1 skulderstrækning



2 triceps strækning

3
Lunge
-Stamme4
Overhead
Stamme5
Bryststrækning

Original brugsanvisning
Motionscykel



6 Bøjning fremad



7 tå berøring



8 Børn Position



9 Quadricep



10 Cobraen



11 Lårbøjle

8

Tips til vedligeholdelse

- Opbevar produktet på et tørt sted, rengør Bland det ikke med vand.
- Sørg for at stramme alle dele af sikkerhedsmæssige årsager før brug.
- Brug aldrig et kemisk reagens til at rengøre enheden.
- Efter hver brug rengøres produktet med en Ren, tør klud.
- Efter brug skal produktet rengøres hver uge med en ren klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Kontroller produktet regelmæssigt, hvis der er revnede eller bøjedede dele på udstyret. Hvis det er tilgængeligt, skal du stoppe med at bruge det og straks kontakte vores kundeservice.

9

Specifikationer

Sæt	Værdi
Model	KM-HE-CT706
kapacitet	100 KG
Dimensioner	55 x 38,5 x 33 cm
Vægt	11,5 KG

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os ret til at foretage tekniske og visuelle ændringer af varen.

Miljøvenlig bortskaffelse

⚠ Advarsel: Der er risiko for kvælning! Emballagematerialet er farligt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.

1. Bortskaffelse og emballering

Emballagen på din enhed er lavet af materialer, der er nødvendige for at sikre effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige, hvilket reducerer miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en genbrugsbeholder.

2. Bortskaffelse af gammelt udstyr

Affaldsudstyr skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjer og regler for lokal bortskaffelse af affald. Kontakt din lokale administration for adressen på det nærmeste genbrugscenter, og aflever din enhed der.



EU-overensstemmelseserklæring



Vi, den

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

Vi erklærer hermed, at det udstyr, der er beskrevet nedenfor, opfylder de relevante væsentlige sikkerheds- og sundhedskrav i EU-direktiverne på grund af dets design og konstruktion samt i den version, der markedsføres af os.

Produkt navn: **Motionscykel**
Modelnummer: **KM-HE-ET368**
Varenummer: **4252023106368**

Denne enhed overholder følgende EU/EF-direktiver:

2014/30/EU / 2005/84/EF

Vurderingen er baseret på følgende anvendte harmoniserede standarder: EN 55014-

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

AFPS GS 2019:01 PACK / OG ISO 20957-9:2016+A1:2019

Andre gældende tekniske standarder og specifikationer: (EF)

nr. 1907/2006 / nr. 552/2009 / (EU) 2018/2005

(EF) Nr. 1907/2006 / Nr. 552/2009

Udstillingens sted og dato: Würzburg, 28.11.2022

Underskrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, administrerende direktør

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

Kontakt os

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

Mail: info@km-fit.de

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

Returadressen findes i aftrykket: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Momsregistreringsnummer: DE 263752326
registreringsret i handelsregistret er Würzburg, HRB 10082
WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



