

Manual de instrucciones original  
Bicicleta estática



Consulte todas las medidas de seguridad en este manual del usuario para garantizar un uso seguro.





# Tabla de

- |          |                                       |           |   |
|----------|---------------------------------------|-----------|---|
| <b>1</b> | <b>Introducción y Seguridad</b>       | <b>6</b>  | <b>Tutorial</b>                                     |
| <b>2</b> | <b>Despiece y lista de piezas</b>     | <b>7</b>  | <b>Consejos de mantenimiento</b>                    |
| <b>3</b> | <b>Ensamblaje de productos</b>        | <b>8</b>  | <b>Características técnicas</b>                     |
| <b>4</b> | <b>Configuración de la aplicación</b> | <b>9</b>  | <b>Eliminación respetuosa con el medio ambiente</b> |
| <b>5</b> | <b>Uso</b>                            | <b>10</b> | <b>Declaración UE de conformidad</b>                |

# ¡Muchas gracias!

Gracias por comprar nuestro producto. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el producto por primera vez. Si entrega el producto a un tercero, debe entregarse este manual de instrucciones con él. Guarde el manual de instrucciones para futuras consultas. Es posible que los dibujos de esta guía no coincidan con los objetos físicos. Por favor, refiérase a los objetos físicos.



## Información de seguridad importante

Su seguridad es de suma importancia para nosotros. Lea estas instrucciones antes de utilizar el dispositivo. Si no está seguro de la información contenida en este folleto, póngase en contacto con el minorista al que compró su dispositivo.

**ADVERTENCIA:** Lea todas las instrucciones de seguridad y uso. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar una descarga eléctrica, un incendio y/o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras consultas.

**ADVERTENCIA:** NO utilice el producto antes de leer el manual de instrucciones.

Asegúrese de haber leído detenidamente las instrucciones de uso y de haber comprendido el contenido antes de iniciar la instalación.

Las instrucciones son en interés de su seguridad.

**Advertencia: ¡Existe riesgo de asfixia!** El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca deje que los niños jueguen con el material de embalaje.



**1**

## Seguridad

### Introducción

Esta guía del usuario está diseñada para familiarizarle con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, lea el manual del usuario antes de comenzar.

Lea atentamente las instrucciones a continuación y use el producto en consecuencia. Conserve estas instrucciones y entréguelas cuando entregue el producto.

Es posible que este resumen no contenga todos los detalles de todas las variantes y los pasos a seguir. Póngase en contacto con nosotros si necesita más información y asistencia.

### Explicación del símbolo

 **ADVERTENCIA:** Este símbolo/palabra de señal indica un peligro de riesgo medio que, si no se evita, podría provocar la muerte o lesiones graves.

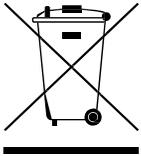
 **¡CAUTELA!** Esta palabra de advertencia se refiere a un peligro de bajo riesgo que, si no puede provocar lesiones leves o moderadas.

**¡Atención!** Este letrero/palabra de señal advierte de posibles daños a la propiedad.

## Manual de instrucciones original



**¡Atención!** Lea atentamente las instrucciones de seguridad. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar descargas eléctricas, incendios y lesiones graves. **Guarde todos los avisos e instrucciones de seguridad para futuras consultas.**



¡Este producto no debe desecharse con la basura doméstica!



**¡ADVERTENCIA!** Desde este dispositivo, puede ¡Surgen peligros si se usa incorrectamente o no es como se pretende por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

**¡Asfixia!** No haga eso  
No deje el material de embalaje descuidadamente. Eso podría convertirse en un juguete peligroso para



Se puede utilizar un marcado CE para indicar que un producto cumple con los requisitos legales el normas jurídicas europeas y, por lo tanto, pueden comercializarse dentro de la Comunidad Europea.

## 1

## Seguridad

### Información de seguridad importante

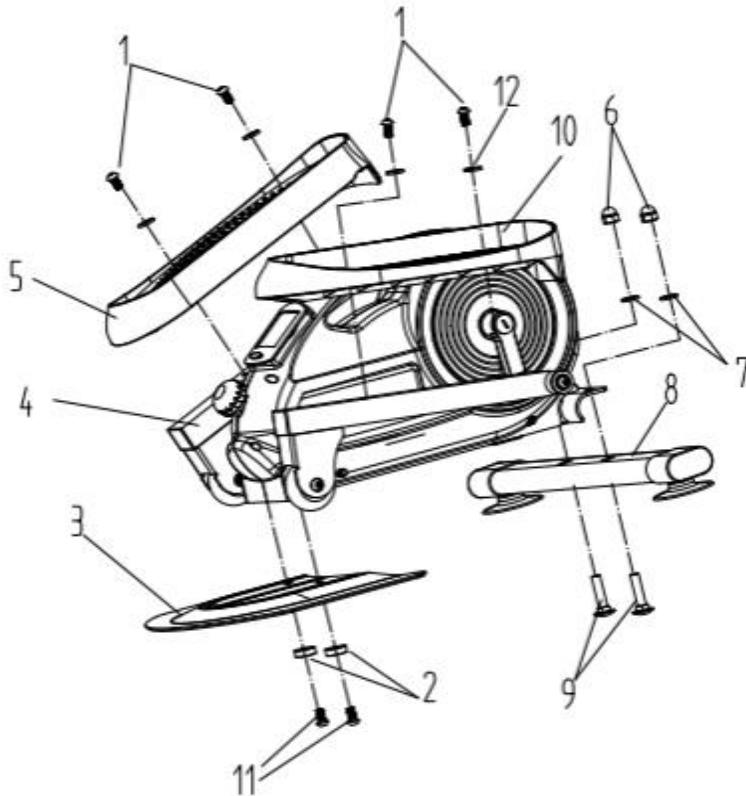
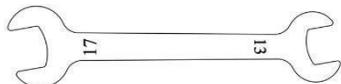
Guarde este manual en un lugar seguro como consulta.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el dispositivo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del dispositivo estén al tanto de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o niveles de colesterol.
- Presta atención a las señales de tu cuerpo. El ejercicio inadecuado o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si nota alguna de estas afecciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo.
- Utilice el dispositivo sobre una superficie firme y plana con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra. Por razones de seguridad, el dispositivo debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre.
- Antes de usar el dispositivo, verifique que las tuercas y los pernos estén apretados. Algunas piezas, como los pedales, etc., se pueden desgastar fácilmente.
- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se inspecciona regularmente en busca de daños y/o desgaste.

**1****Seguridad****Información de seguridad importante**

- Utilice siempre el equipo según las indicaciones. Si observa algún componente defectuoso durante el montaje o la inspección del dispositivo, o si escucha ruidos inusuales del equipo durante el uso, deténgase y no utilice el dispositivo hasta que se haya resuelto el problema.
- Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que quedar atrapado en el equipo o restringir o impedir el movimiento.
- El dispositivo ha sido probado y certificado de acuerdo con EN20957 bajo la clase H.C. Adecuado solo para uso doméstico. El peso máximo del uso es de 100 kg.
- El dispositivo no es apto para uso terapéutico.
- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionar la espalda. Uso Utilice siempre técnicas de levantamiento de pesas y/o ayuda adecuadas.

## Despiece

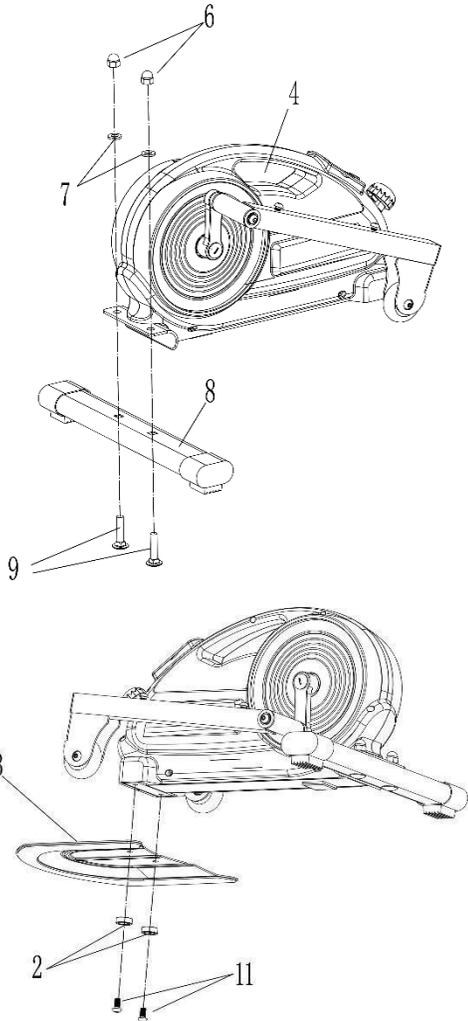
Llave Allen  
(L5)Llave inglesa  
T13 S17

Botella de aceite

## Partes

No	Nombre	Descripción	Pc
1	Tornillo	M8*20	4
2	Lavadora		2
3	Placa base		1
4	Cuerpo		1
5	Pedal L	los 38 * 13.5 * 7.4CM	1
6	Madre	M10	2
7	Lavadora	Ø10	2
8	Manguera de pie		1
9	Tornillo	M10*45	2
10	Pedal R	los 38 * 13.5 * 7.4CM	1
11	Tornillo	M8*16	2
12	Lavadora		4
	Botella de aceite de silicona		1
	Herramientas	L5 Llave Allen	1
	Herramientas	Tornillo-llave inglesa S13/17	1
	AAA-Batterien		2

## Ensamblaje de



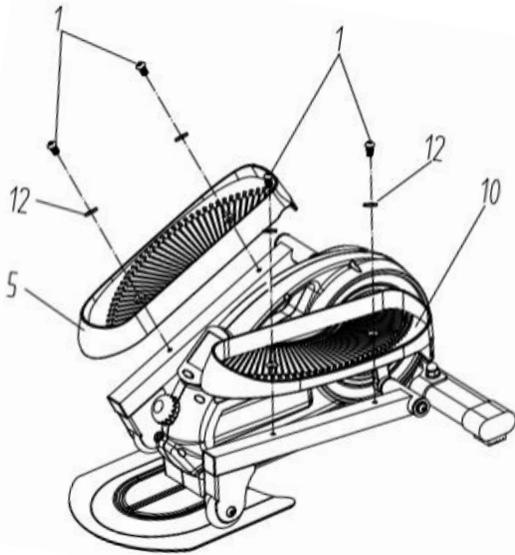
### Paso 1

Saque todos los accesorios de la caja, ensamble el tubo del pie (8) con el cuerpo principal (4), con la tuerca (6), la arandela (7) y el tornillo (9). Apriete completamente todos los tornillos como se muestra.

### Paso 2

Instale la placa base (3) con arandela de soporte (2) y atornille (11) en el cuerpo principal. Apriete todos los tornillos por completo.

## Ensamblaje de



### Paso 3

Alinee el orificio del pedal (L&R) (5 y 10) con el soporte del pedal, use el tornillo (1) para apretar el pedal. Ahora apriete todos los sujetadores.

Tenga en cuenta que hay pedales L&R. Las pegatinas (L&R) están pegadas al soporte y a los pedales para que sea más fácil distinguirlas.

### Paso 4

Para mantener la calma y mantenerse más suave al hacer ejercicio, use el aceite de silicona en la placa base antes de usarlo.

Aplique el aceite de silicona en estas áreas en ambos lados.

13

4

## Manual de instrucciones original

### Configuración de

#### Paso 1

Descarga la aplicación "Kinomap" y crea un archivo Cuenta personal

#### Paso 2

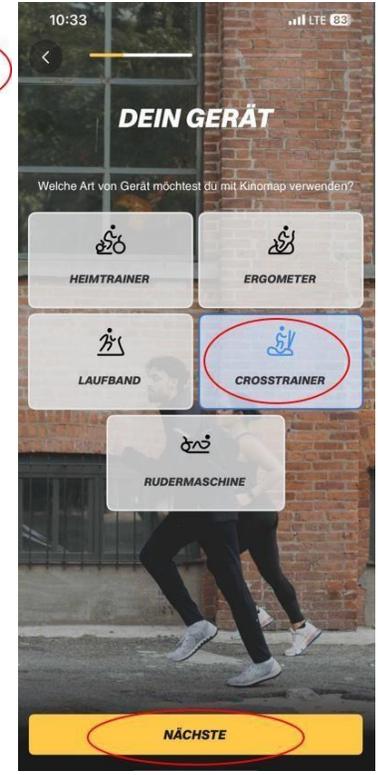
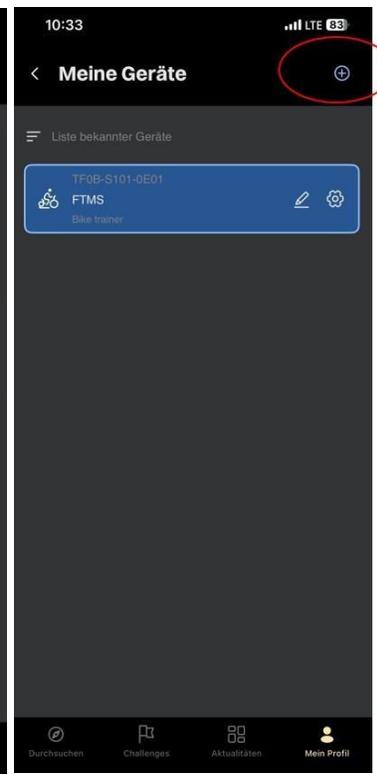
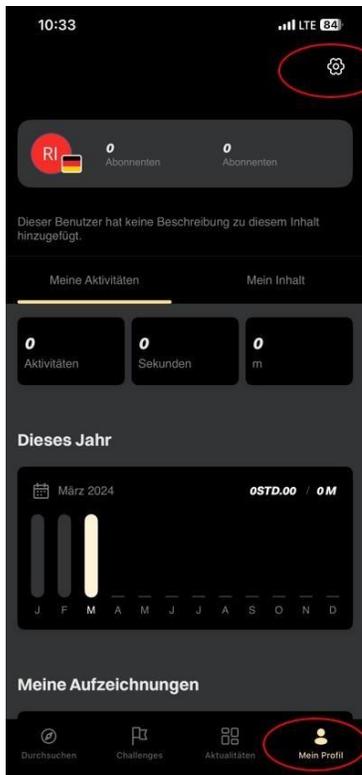
en "Mi perfil" -> Configuración, puede agregar o eliminar un dispositivo

#### Paso 3

Abra el Administrador de dispositivos y presione + para agregar un dispositivo

#### Paso 4

seleccione "Bicicleta elíptica", luego "Siguiente"



14

4

## Configuración de

### Paso 5

Seleccione la conexión Bluetooth "FTMS" y incluyendo "Siguiente"

### Paso 6

Seleccione Elíptico y, a continuación, seleccione Siguiente

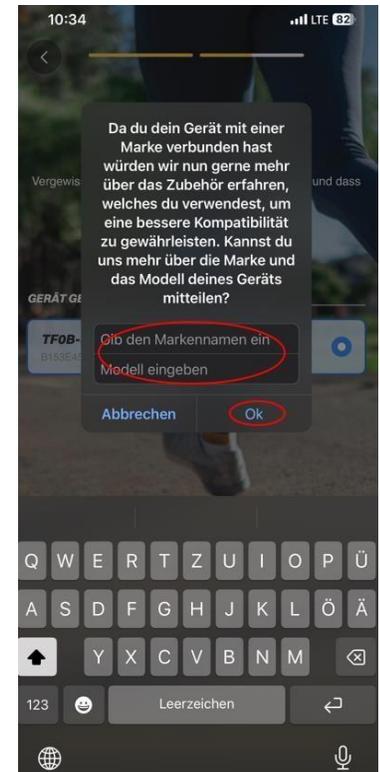
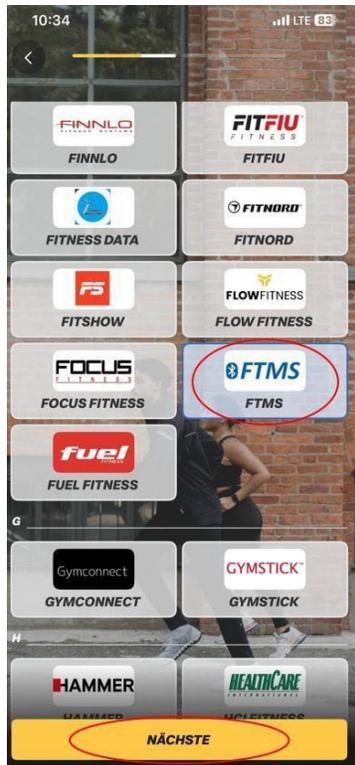
## Manual de instrucciones original

### Paso 7

Para conectarse, seleccione el dispositivo correcto -> TF0B-S101-0E01 y vaya a "Siguiente"

### Paso 8

Para reconocer el dispositivo la próxima vez que lo use, ahora puede ingresar un nombre y un modelo (opcional)



15

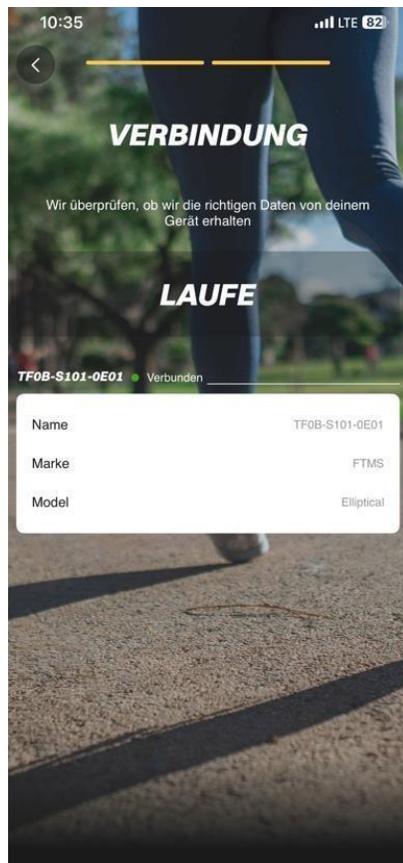
4

## Manual de instrucciones original

# Configuración de

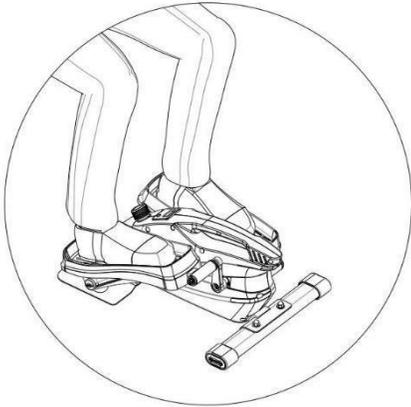
Paso 9

Ahora puedes empezar a correr para hacer un seguimiento de tu progreso para poder ver

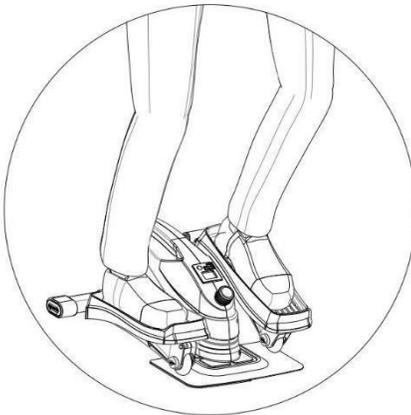


## Manual de instrucciones original

### Uso



Puedes usarlo sentándote, como muestra la imagen de la izquierda.



O puedes usarlo poniéndote de pie, como muestra la imagen de la izquierda.



**ADVERTENCIA:** Debe encontrar un objeto de soporte para mantener el equilibrio cuando use el equipo poniéndose de pie. Esté atento

El ejercicio incorrecto puede dañar su salud..



## Trainingstipps

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.



## Fase de calentamiento

Esta fase no solo ayuda a estimular la circulación sanguínea y a calentar los músculos, sino que también reduce el riesgo de calambres y distensiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la figura. La tensión muscular debe mantenerse durante unos 30 segundos con cada estiramiento. Estira los músculos lentamente, sin tirones ni movimientos bruscos. Si siente dolor, deje de estirarse inmediatamente.



## Fase de enfriamiento

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.

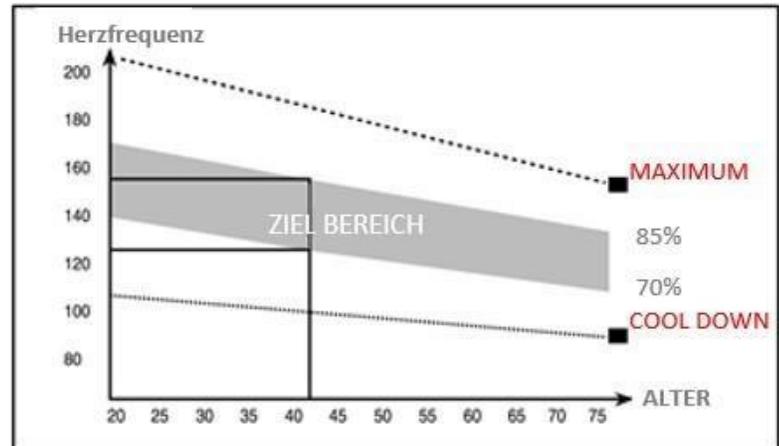
## Manual de instrucciones

### Bicicleta estática

# 6

## Tutorial

- El uso de tu mini elíptica te proporcionará varios beneficios, mejorar tu condición física, tonificar músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, te ayuda a perder peso.
- **La fase de calentamiento. Calienta brevemente en la bicicleta antes de estirarte. Calienta lentamente para preparar los músculos para el estiramiento.**
- Esta etapa ayuda a que la sangre fluya a través del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También ayudará a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos, no fuerce ni sacuda los músculos para que se estiren, si le duele, **DETÉNGASE**.



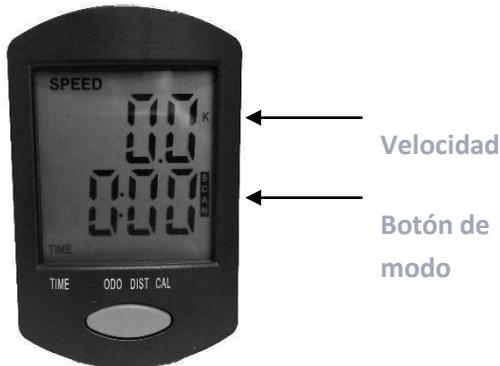
- Esta fase debe durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan alrededor de los 15-20 minutos.

## Especificación del monitor

### Función de botón

#### Moda:

Este botón le permite seleccionar y bloquear una función específica que desee.



### Prácticas

- ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:** El sistema se enciende cuando se presiona el botón "MODE" o cuando el sensor recibe información del sensor de velocidad. El sistema se apagará automáticamente si el sensor de velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ningún botón durante aproximadamente 4 minutos.
- SCAN:** Cuando se muestra 'SCAN' en la pantalla, se muestran automáticamente las funciones en el orden en que se muestran.
- VELOCIDAD:** La velocidad actual se muestra durante el entrenamiento se muestran constantemente.  
**TIME:** Se muestra el tiempo del ejercicio.  
**DISTANCE(DIST):** Se muestra la distancia de cada entrenamiento. **ODO:** Se muestra la distancia total de todo el entrenamiento.  
**CALORÍAS (CAL):** Se muestran las calorías quemadas estimadas.  
**SCAN:** Visualización automática de las funciones en el orden en que se muestran.

### Especificación

VELOCIDAD (SPD)	0,0-99,9 KM/H
TIEMPO (TMR)	00:00-99:59 min
DISTANCIA (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Distancia total)	0.0-999.9 KM
CALORÍAS (CAL)	0.0-9999 KCAL

**REINICIAR:** El dispositivo se puede reiniciar cambiando la batería o presionando el botón "MODE" durante 3 segundos.

**BATERÍA:** Este monitor utiliza 2 pilas AAA. Si el monitor se muestra incorrectamente o está vacío, reemplace la batería para obtener mejores resultados.

## Enfriamiento después del entrenamiento



1 Estiramiento de



2 Estiramiento de



4 En lo alto  
Colar



5 Estirami  
ento de



3 Embestida  
-Colar

Manual de instrucciones original  
Bicicleta estática



6 Flexión hacia adelante



7 Toque de los pies



8 Posición de los rodillos



9 Estiramiento de la pierna posterior



10 La Cobra



11 Muslo ortopédico

## 8

## Consejos de mantenimiento

- Almacenar el producto en un lugar seco, limpio  
No lo mezcles con agua.
- Asegúrese de apretar todas las piezas por seguridad antes de usarlas.
- Nunca utilice un reactivo químico para limpiar el dispositivo.
- Después de cada uso, limpie el producto con un Paño limpio y seco.
- Después de su uso, limpie el producto cada semana con un paño limpio y un detergente suave.
- Revise el producto regularmente si hay piezas agrietadas o dobladas en el equipo. Si está disponible, deje de usarlo y comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente de inmediato.

## 9

## Datos técnicos

### Características técnicas

Poner	Valor
Capacidad	KM-HE-CT706
del modelo	100 KG
Dimensiones	55 x 38,5 x 33 cm
Peso	11,5 KG

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

## Eliminación respetuosa con el medio ambiente

**⚠ Advertencia: ¡Existe riesgo de asfixia!** El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca deje que los niños jueguen con el material de embalaje.

### 1. Eliminación y envasado

El embalaje de su dispositivo está hecho de materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables, reduciendo así el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor de reciclaje.

### 2. Eliminación de equipos antiguos

Los equipos de desecho deben eliminarse de acuerdo con las pautas y regulaciones locales de eliminación de desechos. Póngase en contacto con su administración local para obtener la dirección del centro de reciclaje más cercano y deje su dispositivo allí.



**11**

## Declaración UE de conformidad

Nosotros, los

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

Por la presente declaramos que los equipos que se describen a continuación cumplen con los requisitos esenciales de seguridad y salud relevantes de las Directivas de la UE debido a su diseño y construcción, así como en la versión comercializada por nosotros.

Nombre del producto: **Bicicleta Estática**  
Número de modelo: **KM-HE-ET368**  
Número de artículo: **4252023106368**

Este dispositivo cumple con las siguientes directivas de la UE/CE:

2014/30/UE/2005/84/CE

La evaluación se basa en las siguientes normas armonizadas aplicadas: EN 55014-

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

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

Otras normas y especificaciones técnicas aplicables: (CE) N°

1907/2006 / N° 552/2009 / (UE) 2018/2005

(CE) N° 1907/2006 / N° 552/2009

Lugar y fecha de la exposición: Würzburg, 28.11.2022

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Director General



Si el dispositivo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

## Contáctenos

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

Correo: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

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

**La dirección del remitente se puede encontrar en el pie de  
impresión: <https://www.km-fit.de>**

Número de identificación a efectos del IVA: DE  
263752326 tribunal de inscripción en el Registro Mercantil es  
Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. No. DE 61617071



