

Manuel d'instructions d'origine
entraîneur de jambes



Veillez vous référer à toutes les mesures de sécurité de ce manuel d'utilisation pour garantir une utilisation en toute sécurité.



Table des matières

1 Introduction et
consignes de sécurité

2 Vue éclatée et liste
de pièces

3 Assemblage du produit

4 Configuration de l'application

5 Utiliser

6 Tutoriel

7 Conseils d'entretien

8 Spécifications

9 Élimination respectueuse
de l'environnement

10 Déclaration de conformité UE

Merci Beaucoup!

Merci d'avoir acheté notre produit. Veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser le produit pour la première fois. Si vous donnez le produit à un tiers, ce mode d'emploi doit être remis avec celui-ci. Conservez le manuel d'instructions pour référence future. Il est possible que les dessins de ce guide ne correspondent pas aux objets physiques. Veuillez vous référer aux objets physiques.



Consignes de sécurité importantes

Votre sécurité est de la plus haute importance pour nous. Veuillez lire ces instructions avant d'utiliser l'appareil. Si vous n'êtes pas sûr des informations contenues dans cette brochure, veuillez contacter le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre appareil.

ATTENTION: Lisez toutes les consignes de sécurité et d'utilisation. Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner un choc électrique, un incendie et/ou des blessures graves. Conservez toutes les instructions de sécurité et d'utilisation pour référence future.

ATTENTION: NE PAS utiliser le produit avant d'avoir lu le manuel d'instructions.

Assurez-vous d'avoir lu attentivement le mode d'emploi et d'en avoir compris le contenu avant de commencer l'installation.

Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

ATTENTION: Il y a un risque d'étouffement ! Le matériau d'emballage est dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec les matériaux d'emballage.



Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

1

Consignes de sécurité

Introduction

Ce guide de l'utilisateur est conçu pour vous familiariser avec l'installation, l'utilisation et la maintenance du produit. Pour installer l'appareil correctement et en toute sécurité, veuillez lire le manuel d'utilisation avant de commencer.

Veuillez lire attentivement les instructions ci-dessous et utiliser le produit en conséquence.

Veuillez conserver ces instructions et les remettre lorsque vous transmettez le produit.

Ce résumé peut ne pas contenir tous les détails de toutes les variantes et les étapes à suivre. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations et d'assistance.

Symbol explanation

 **Attention:** Ce symbole/mot indicateur indique un danger à risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

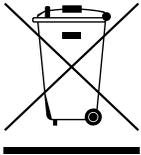
 **PRUDENCE!** Ce mot indicateur fait référence à un danger à faible degré de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure mineure ou modérée.

Attention! Ce panneau/mot de signalisation avertit d'éventuels dommages matériels.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes



Attention! Lisez attentivement les consignes de sécurité. Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner un choc électrique, un incendie et des blessures graves. Conservez tous les avis et instructions de sécurité pour référence future.



Ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères !



AVERTISSEMENT! Cet appareil peut présenter un danger s'il est utilisé de manière inappropriée ou non conforme à l'usage auquel il est destiné par des personnes qui n'ont pas reçu d'instructions ! Notez que l'appareil n'est pas un jouet et n'appartient pas aux mains des enfants.

Suffocation! Ne laissez pas le matériau d'emballage négligemment. Il pourrait devenir un jouet dangereux pour les enfants.



Un marquage CE peut être utilisé pour indiquer qu'un produit est conforme aux dispositions légales des normes juridiques européennes et peut donc être commercialisé au sein de la Communauté européenne.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

1

Consignes de sécurité

Informations importantes sur l'innocuité

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont au courant de tous les avertissements et précautions.

Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est important si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

Faites attention aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissements, étourdissements ou nausées. Si vous remarquez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.

Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement.

Utilisez l'appareil sur une surface ferme et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'appareil doit avoir un dégagement d'au moins 0,6 mètre.

Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont serrés. Certaines pièces telles que les pédales, etc. peuvent être facilement usées.

Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour détecter les dommages et/ou l'usure.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

1

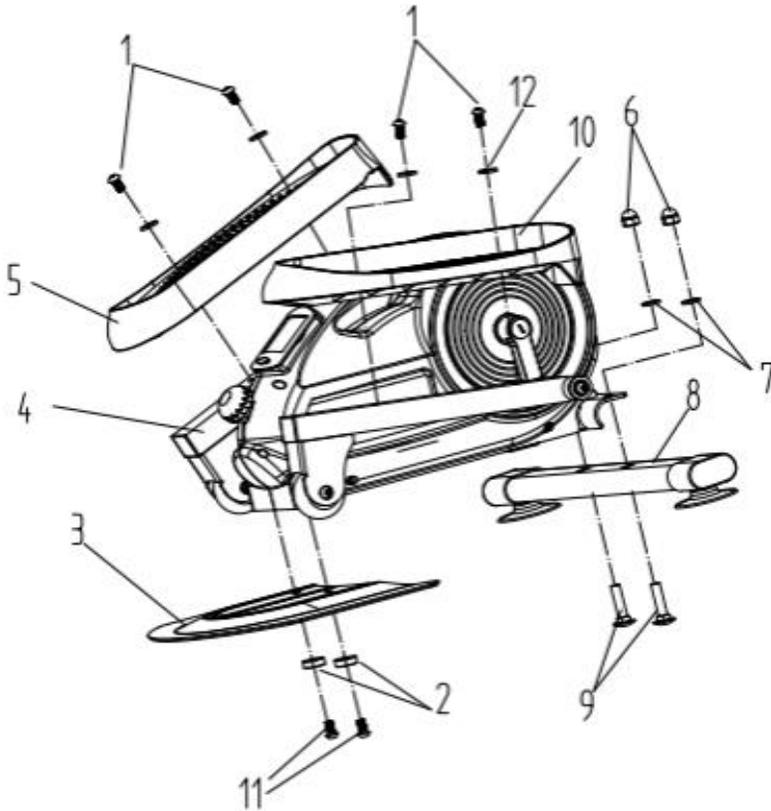
Consignes de sécurité

Informations importantes sur l'innocuité

- Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous remarquez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de l'inspection de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez et n'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher les mouvements.
- L'appareil a été testé et certifié selon EN20957 de la classe H.C. Convient uniquement pour un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisation est de 100 kg.
- L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas se blesser au dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou utilisez de l'aide.

Manuel d'instructions d'origine
entraîneur de jambes

Vue éclatée



Clé Allen (L5)



Clé S13 S17

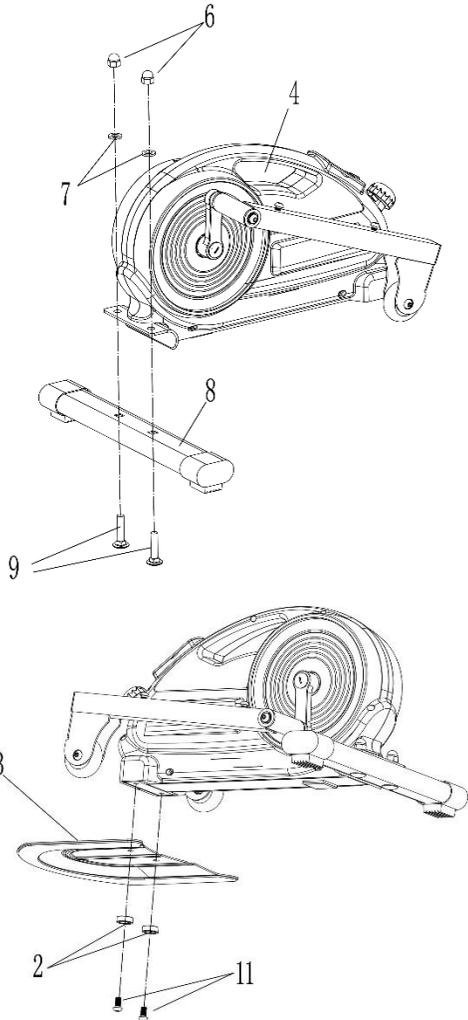
Bouteille d'huile de
de silicone

Pièces

Nr	Nom	Description	Pc
1	Vis	M8*20	4
2	Laveuse		2
3	Socle		1
4	Corps		1
5	Pédale L	38*13.5*7.4CM	1
6	Écrou	M10	2
7	Laveuse	Ø10	2
8	Tuyau de pied		1
9	Vis	M10*45	2
10	Pédale R	38*13.5*7.4CM	1
11	Vis	M8*16	2
12	Laveuse		4
	Bouteille d'huile de silicone		1
	Outils	Clé Allen L5	1
	Outils	Clé S13/17	1
	Piles AAA		2

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Assemblage du produit



Étape 1

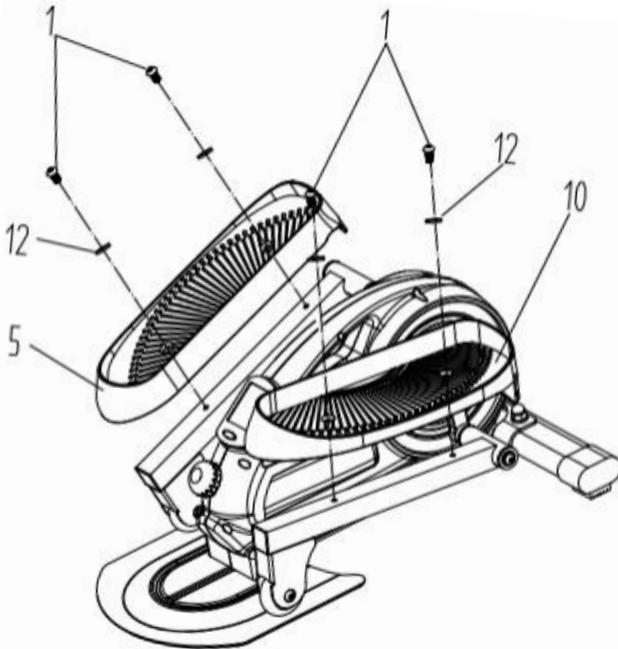
Sortez tous les accessoires de la boîte, assemblez le repose-pieds (8) avec le corps principal (4), avec l'écrou (6), la rondelle (7) et la vis (9). Serrez complètement toutes les vis comme indiqué.

Étape 2

Installez la plaque de base (3) avec la rondelle de support (2) et la vis (11) sur le corps principal. Serrez complètement toutes les vis.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Assemblage du produit



Étape 3

Alignez le trou de la pédale (L&R) (5 et 10) avec le support de pédale, utilisez la vis (1) pour serrer la pédale. Serrez maintenant toutes les fixations.

Veillez noter qu'il existe des pédales L&R. Les autocollants (L&R) sont collés sur le support et les pédales pour vous permettre de les distinguer plus facilement.

Étape 4

Pour rester calme et rester plus lisse lorsque vous faites de l'exercice, veuillez utiliser l'huile de silicone sur la plaque de base avant de l'utiliser.

Veillez utiliser l'huile de silicone des deux côtés de ces zones.

13

4

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Configuration de l'application

Étape 1

Téléchargez l'application « Kinomap » et créez un compte personnel

Étape 2

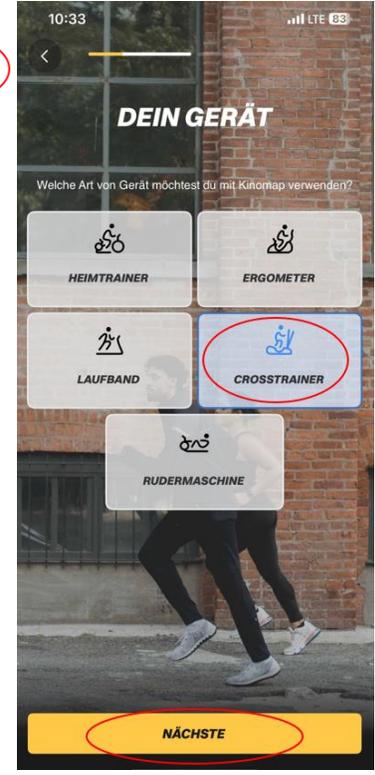
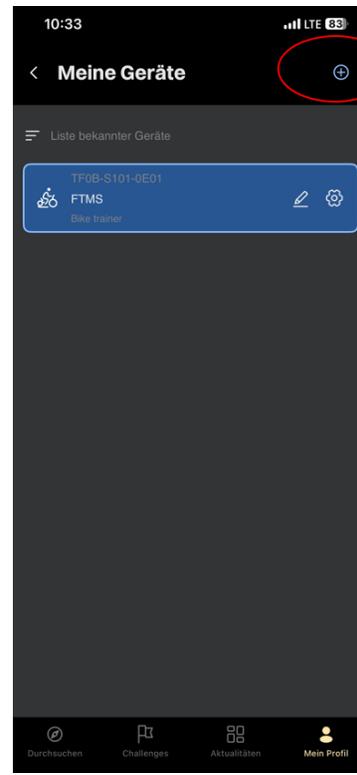
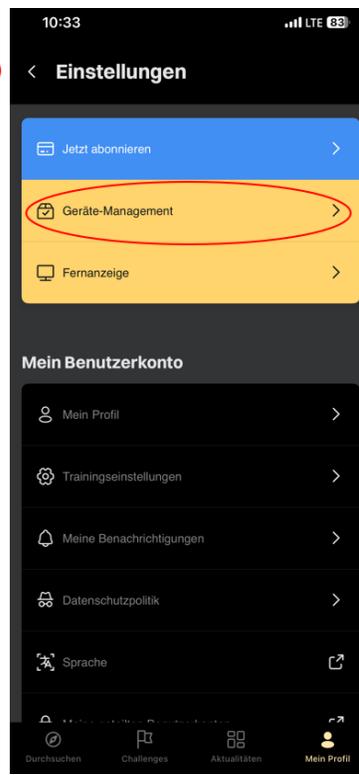
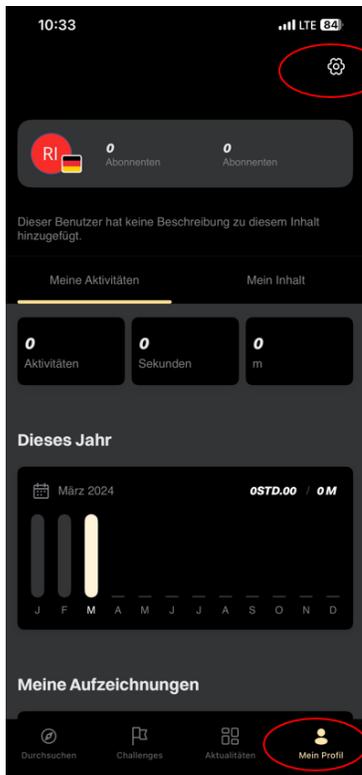
sous « Mon profil » -> Paramètres, vous pouvez ajouter ou supprimer un appareil

Étape 3

Ouvrez le Gestionnaire de périphériques et appuyez sur le + pour ajouter un périphérique

Étape 4

sélectionnez « vélo elliptique », puis « Suivant »



14

4

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Configuration de l'application

Étape 5

Sélectionnez la connexion Bluetooth « FTMS » puis « Suivant »

Étape 6

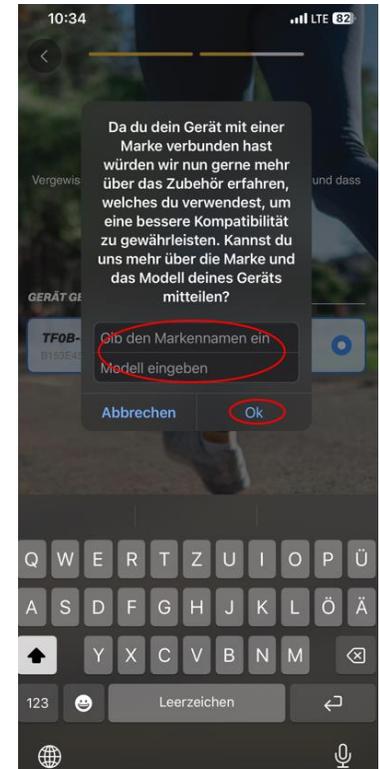
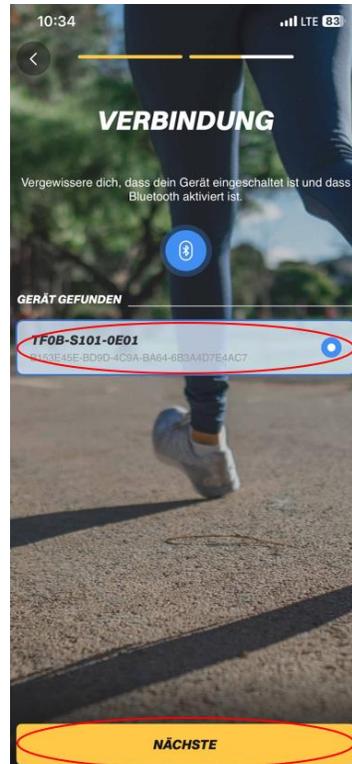
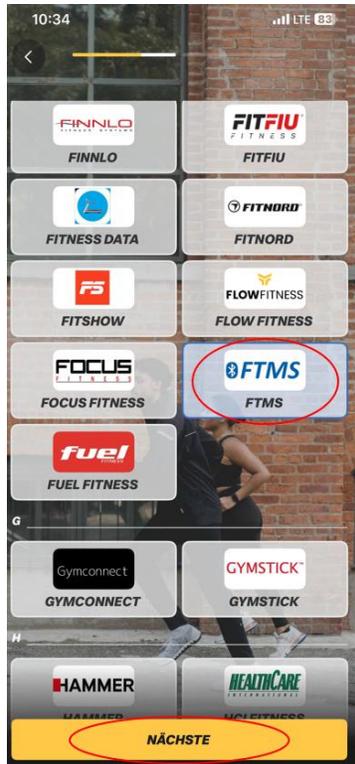
Sélectionnez Elliptical, puis sélectionnez Suivant

Étape 7

Pour vous connecter, sélectionnez le bon appareil -> TF0B-S101-0E01 et allez dans « Suivant »

Étape 8

Pour reconnaître l'appareil la prochaine fois que vous l'utiliserez, vous pouvez maintenant entrer un nom et un modèle (facultatif)



15

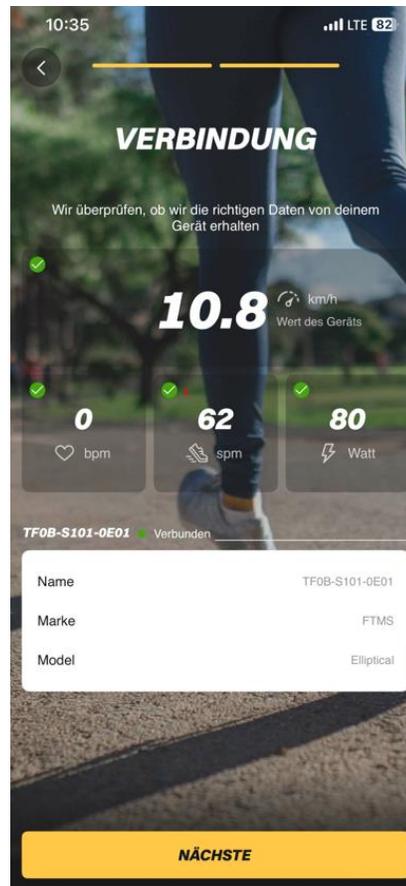
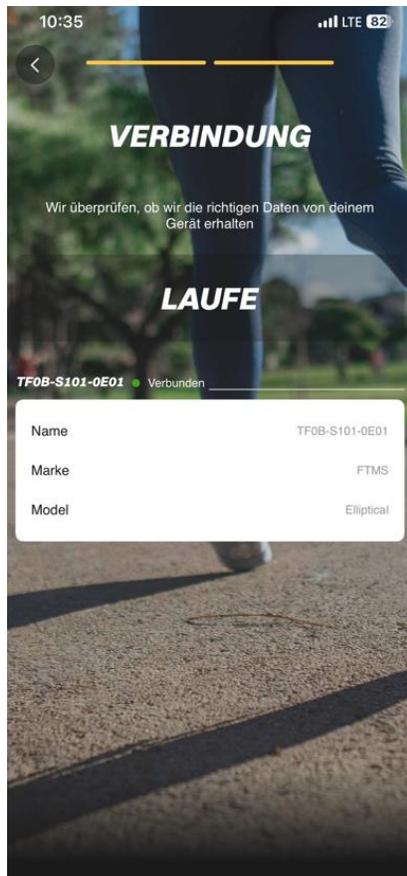
4

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Configuration de l'application

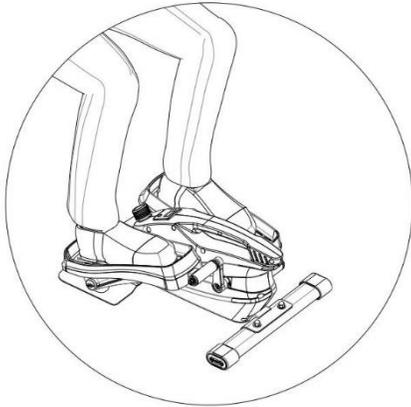
Étape 9

Vous pouvez maintenant commencer à courir pour voir vos progrès

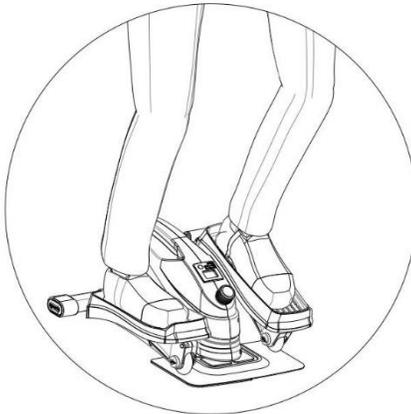


Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Utiliser



Vous pouvez l'utiliser en vous asseyant, comme le montre l'image de gauche.



Ou vous pouvez l'utiliser en vous levant, comme le montre l'image de gauche.



AVERTISSEMENT : Vous devez trouver un objet de soutien pour maintenir votre équilibre lors de l'utilisation de l'équipement en vous levant. Soyez vigilant

Un mauvais exercice peut nuire à votre santé.



Entraînementstipps

L'utilisation de ce produit a le potentiel de vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'apport calorique et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.



Phase d'échauffement

Non seulement cette phase aide à stimuler la circulation sanguine et à réchauffer les muscles, mais elle réduit également le risque de crampes et de tensions musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme indiqué sur la figure. La tension musculaire doit être maintenue pendant environ 30 secondes à chaque étirement. Étirez vos muscles lentement, sans secousses ni mouvements brusques. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez immédiatement de vous étirer.



Phase de refroidissement

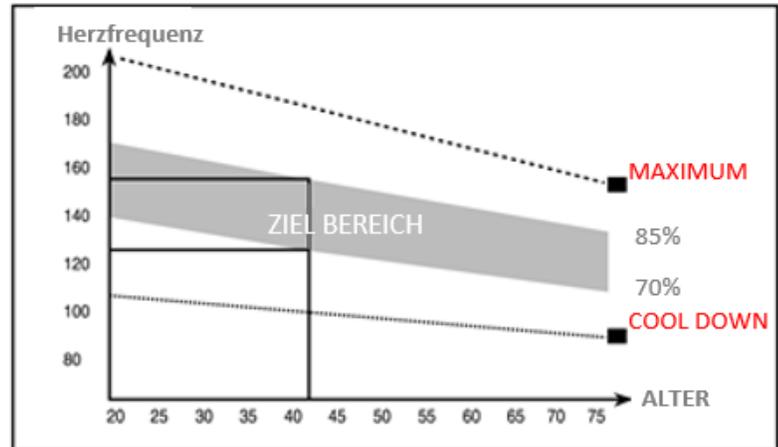
L'utilisation de ce produit a le potentiel de vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'apport calorique et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

6

Tutoriel

- L'utilisation de votre mini elliptique vous apportera plusieurs avantages, améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, lorsqu'il est combiné avec un régime hypocalorique, vous aidera à perdre du poids.
- La phase d'échauffement. Échauffez-vous brièvement sur le vélo avant de vous étirer. Échauffez-vous lentement pour préparer les muscles à l'étirement.
- Cette étape aide le sang à circuler dans le corps et les muscles à fonctionner correctement. Il aidera également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.



- Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent vers 15-20 minutes.

Manuel d'instructions d'origine entraîneur de jambes

Spécification du moniteur

Fonction des boutons

Mode:

Ce bouton vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction spécifique que vous



Vitesse

Bouton
« Modus »

Spécification

VITESSE (SPD)	0.0-99.9 KM/H
HEURE (TMR)	00:00-99:59 Min
DISTANCE (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Total Distance)	0.0-999.9 KM
CALORIES (CAL)	0.0-9999 KCAL

Pratiques

1. **MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE** : Le système s'allume lorsque vous appuyez sur le bouton « MODE » ou lorsque le capteur reçoit une entrée du capteur de vitesse. Le système s'éteindra automatiquement si le capteur de vitesse n'a pas d'entrée de signal ou si aucun bouton n'est enfoncé pendant environ 4 minutes.
2. **SCAN** : Lorsque 'SCAN' s'affiche à l'écran, affichage automatique des fonctions dans l'ordre indiqué.
3. **VITESSE** : La vitesse actuelle est constamment affichée pendant l'entraînement.
4. **HEURE** : L'heure de l'exercice s'affiche.
5. **DISTANCE (DIST)** : La distance de chaque séance d'entraînement est affichée.
6. **ODO** : La distance totale de l'ensemble de l'entraînement est affichée.
7. **CALORIES (CAL)** : Les calories brûlées estimées sont affichées.
8. **SCAN** : Affichage automatique des fonctions dans l'ordre dans lequel elles sont affichées.

RESET : L'appareil peut être réinitialisé en changeant la batterie ou en appuyant sur le bouton « MODE » pendant 3 secondes.
BATTERIE : Ce moniteur utilise 2 piles AAA. Si le moniteur ne s'affiche pas correctement ou s'il est vide, veuillez remplacer la Batterie pour de meilleurs résultats.

Récupération après l'entraînement



1 étirement des épaules



2 Étirement des triceps



3
Étirement de
la fente



4
Étirement
au-dessus
de la tête



5
Étirement
des seins

Manuel d'instructions d'origine
entraîneur de jambes



6 Flexion vers l'avant



7 Contact avec les orteils



8 Position des enfants



9 Étirement des quadriceps



10 The Cobra



11 Attelle de cuisse

8

Conseils d'entretien

- Conservez le produit dans un endroit sec, ne le nettoyez pas avec de l'eau.
- Assurez-vous de serrer toutes les pièces pour des raisons de sécurité avant utilisation.
- N'utilisez jamais de réactif chimique pour nettoyer l'appareil.
- Nettoyez le produit avec un chiffon propre et sec après chaque utilisation.
- Après utilisation, nettoyez le produit chaque semaine avec un chiffon propre et un détergent doux.
- Vérifiez régulièrement le produit s'il y a des pièces fissurées ou tordues sur l'équipement. S'il est disponible, cessez de l'utiliser et contactez immédiatement notre service client.

9

Spécifications

Poser	Valeur
Modèle	KM-HE-CT706
Capacité	100 KG
Taille	55 x 38,5 x 33 cm
Poids	11,5 KG

Dans le cadre de l'amélioration du produit, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et visuelles à l'article.



Élimination respectueuse de l'environnement

⚠ Attention : Il y a un risque d'étouffement ! Le matériau d'emballage est dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec les matériaux d'emballage.

1. Élimination et emballage

L'emballage de votre appareil est composé des matériaux nécessaires pour assurer une protection efficace pendant le transport. Ces matériaux sont entièrement recyclables, réduisant ainsi l'impact environnemental. Jetez l'emballage dans un bac de recyclage.

2. Mise au rebut de l'ancien équipement

Les déchets d'équipement doivent être éliminés conformément aux directives et réglementations locales en matière d'élimination des déchets. Contactez votre administration locale pour connaître l'adresse du centre de recyclage le plus proche et déposez-y votre appareil.



11

Déclaration de conformité UE



Nous, le
KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Allemagne,
Nous déclarons par la présente que l'équipement décrit ci-dessous est conforme aux exigences essentielles de sécurité et de santé pertinentes des directives de l'UE en raison de sa conception et de sa construction ainsi que dans la version que nous avons mise sur le marché.

Nom du produit : **Entraîneur de jambes**
Numéro de modèle : **KM-HE-CT706**
Numéro d'article : **4252023106368**

Cet appareil est conforme aux directives UE/CE suivantes :

2014/30/UE / 2005/84/CE

L'évaluation est fondée sur les normes harmonisées suivantes appliquées:

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

Autres normes et spécifications techniques appliquées:

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

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

Lieu et date de l'exposition : Würzburg, 28.11.2022

Signature:

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

Si l'appareil est modifié sans notre consentement, cette déclaration de conformité perd sa validité.

Contactez-nous

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

Mail: info@km-fit.de

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

L'adresse de retour se trouve dans les mentions légales:
<https://www.km-fit.de>

Numéro d'identification TVA: DE 263752326

L'inscription au registre du commerce est de Würzburg,

HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.com