

Manuale di istruzioni originale
Cyclette



Si prega di fare riferimento a tutte le misure di sicurezza in questo manuale utente per garantire un uso sicuro.



Sommario

- | | | | |
|----------|--|-----------|---|
| 1 | Introduzione e Sicurezza | 6 | Tutoriale |
| 2 | Vista esplosa ed elenco delle parti | 7 | Consigli per la manutenzione |
| 3 | Assemblaggio del prodotto | 8 | Indicazioni |
| 4 | Configurazione dell'app | 9 | Smaltimento rispettoso dell'ambiente |
| 5 | Usare | 10 | Dichiarazione di conformità UE |

Mille Grazie!

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si cede il prodotto a terzi, questo manuale di istruzioni deve essere consegnato insieme ad esso. Conservare il manuale di istruzioni per riferimento futuro. I disegni in questa guida potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Importanti informazioni sulla sicurezza

La tua sicurezza è della massima importanza per noi. Si prega di leggere queste istruzioni prima di utilizzare il dispositivo. In caso di dubbi sulle informazioni contenute in questo opuscolo, contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il dispositivo.

ATTENZIONE: Leggere tutte le istruzioni di sicurezza e utilizzo. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e/o lesioni gravi. Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e d'uso per riferimento futuro.

ATTENZIONE: NON utilizzare il prodotto prima di aver letto il manuale di istruzioni.

Assicurarsi di aver letto attentamente le istruzioni per l'uso e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.

Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

Attenzione: Pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.



1**Sicurezza****Introduzione**

Questa guida per l'utente è progettata per familiarizzare con l'installazione, l'uso e la manutenzione del prodotto. Per installare il dispositivo in modo sicuro e corretto, leggere il manuale dell'utente prima di iniziare.

Si prega di leggere attentamente le istruzioni seguenti e di utilizzare il prodotto di conseguenza. Si prega di conservare queste istruzioni e di consegnarle quando si consegna il prodotto.

Questo riepilogo potrebbe non contenere tutti i dettagli di tutte le varianti e i passaggi da seguire. Contattaci se hai bisogno di maggiori informazioni e assistenza.

Spiegazione del simbolo

 **ATTENZIONE:** Questo simbolo/parola di segnalazione indica un pericolo a medio rischio che, se non evitato, potrebbe provocare la morte o lesioni gravi.

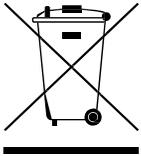
 **CAUTELA!** Questa parola chiave si riferisce a un pericolo a basso rischio che, se non può provocare lesioni lievi o moderate.

Attenzione! Questo segnale di segnalazione/parola avverte di possibili danni materiali.

Manuale di istruzioni originale



Attenzione! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutti gli avvisi e le istruzioni di sicurezza per riferimento futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici!



AVVERTIMENTO! Da questo dispositivo è possibile

pericoli sorgono se viene utilizzato in modo improprio o non conforme alle intenzioni da persone che non sono state istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Esso potrebbe diventare un giocattolo pericoloso



Una marcatura CE può essere utilizzata per indicare che un prodotto è conforme ai requisiti di legge. Le norme giuridiche europee e possono quindi essere commercializzati all'interno della Comunità europea.

1**Sicurezza****Informazioni importanti sulla sicurezza**

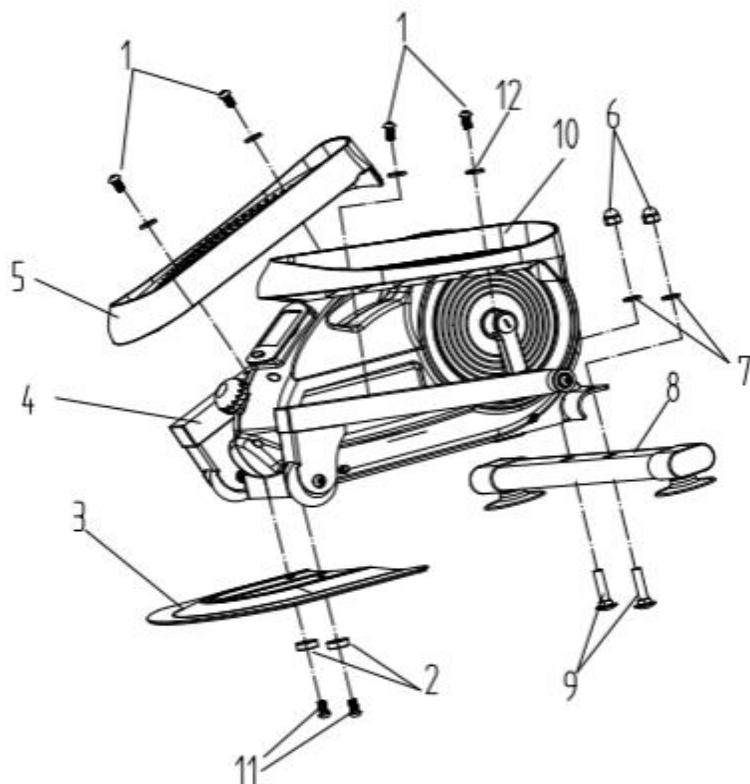
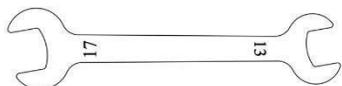
Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per riferimento.

- È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo. Un uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo siano a conoscenza di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del medico è importante se stai assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
- Presta attenzione ai segnali del tuo corpo. L'esercizio fisico improprio o eccessivo può nuocere alla salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, vertigini o nausea. Se noti una di queste condizioni, dovresti consultare il tuo medico prima di continuare con il tuo programma di esercizi.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura.
- Utilizzare il dispositivo su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per motivi di sicurezza, il dispositivo deve avere almeno 0.6 metri di spazio libero.
- Prima di utilizzare il dispositivo, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati. Alcune parti come pedali, ecc. possono essere facilmente indossate.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente ispezionata per verificare la presenza di danni e/o usura.

1**Sicurezza****Informazioni importanti sulla sicurezza**

- Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si notano componenti difettosi durante il montaggio o l'ispezione del dispositivo, o se si sentono rumori insoliti dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi e non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare abiti larghi che rimanere impigliati nell'apparecchiatura o limitare o impedire i movimenti.
- Il dispositivo è stato testato e certificato secondo EN20957 in classe H.C. Adatto solo per uso domestico. Il peso massimo dell'utilizzo è di 100 kg.
- Il dispositivo non è adatto per uso terapeutico.
- Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non ferire la schiena. Usare Utilizzare sempre tecniche di sollevamento e/o aiuto adeguati.

Vista esplosa

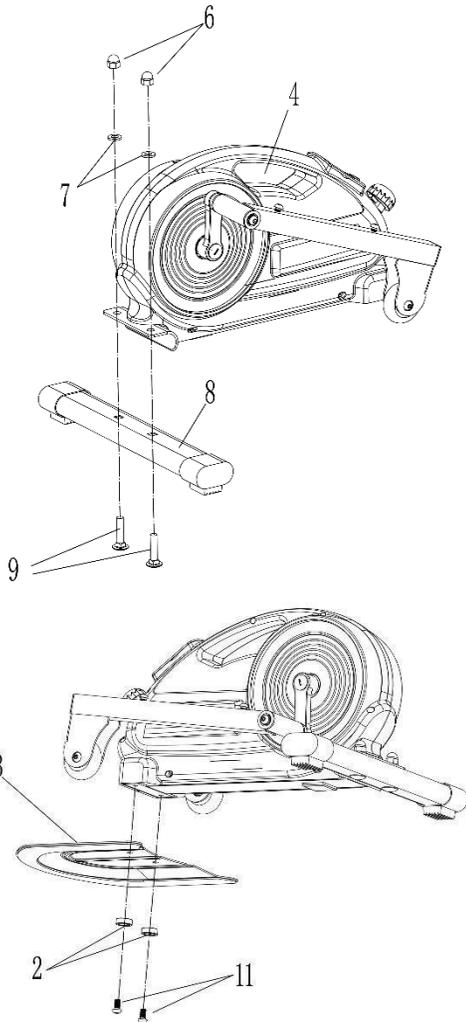
Brugola
(L5)Chiave
S13 S17

Flacone per olio

Parti

No	Nome	Descrizione:	Pc
1	Vite	M8*20	4
2	Rondella		2
3	Piastra di base		1
4	Corpo		1
5	Pedale L	38*13.5*7.4 CM	1
6	Madre	M10	2
7	Rondella	Ø10	2
8	Tubo flessibile a pedale		1
9	Vite	M10*45	2
10	Pedale R	38*13.5*7.4 CM	1
11	Vite	M8*16	2
12	Rondella		4
	Flacone per olio in silicone		1
	Utensileria	L5 Brugola	1
	Utensileria	Vite-chiave inglese S13/17	1
	AAA-Batterien		2

Assemblaggio



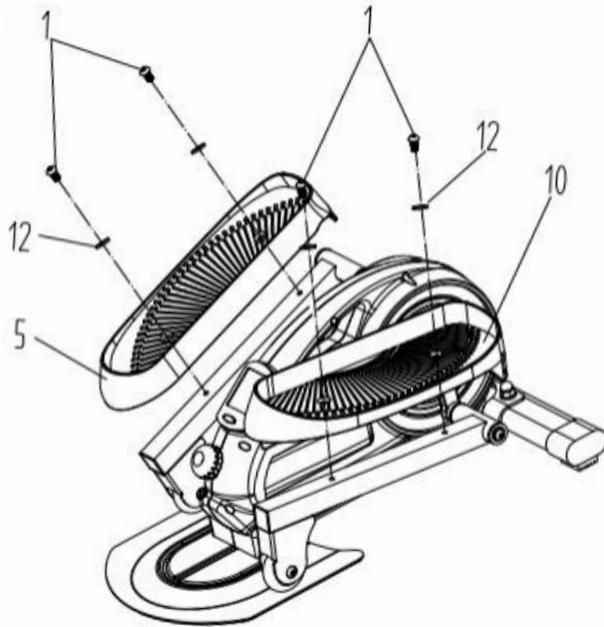
Passo 1

Estrarre tutti gli accessori dalla scatola, assemblare il tubo di piede (8) con il corpo principale (4), con il dado (6), la rondella (7) e la vite (9). Serrare completamente tutte le viti come mostrato.

Passo 2

Installare la piastra di base (3) con la rondella di supporto (2) e la vite (11) sul corpo principale. Serrare completamente tutte le viti.

Assemblaggio



Passo 3

Allineare il foro del pedale (L&R) (5 e 10) con il supporto del pedale, utilizzare la vite (1) per serrare il pedale. Ora stringi tutti i dispositivi di fissaggio.

Si prega di notare che ci sono pedali L&R. Gli adesivi (L e R) sono incollati alla staffa e ai pedali per facilitarne la distinzione.

Passo 4

Per mantenere la calma e rimanere più fluidi durante l'allenamento, utilizzare l'olio di silicone sulla piastra di base prima di utilizzarla.

Si prega di applicare l'olio di silicone su queste aree su entrambi i lati.

13

4

Manuale di istruzioni originale

Configurazione

Passo 1

Scarica l'app "Kinomap" e crea un file Conto personale

Passo 2

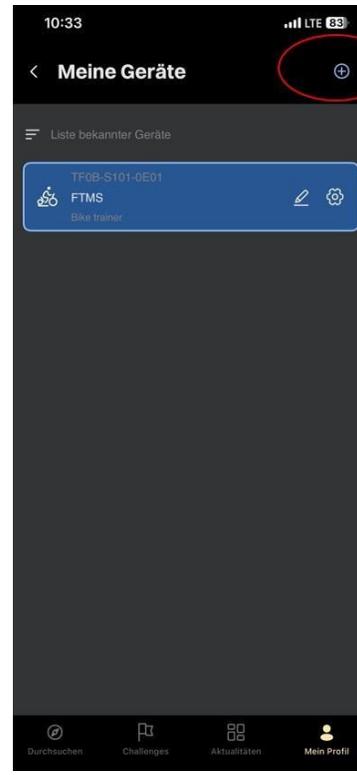
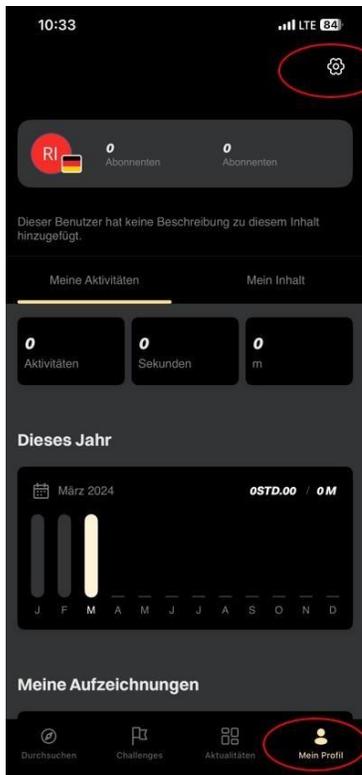
in "Il mio profilo" -> Impostazioni è possibile aggiungere o rimuovere un dispositivo

Passo 3

Apri Gestione dispositivi e premi il tasto + per aggiungere un dispositivo

Passo 4

selezionare "ellittica", quindi "Avanti"



14

4

Configurazione

Passo 5

Selezionare la connessione Bluetooth "FTMS" e tra cui "Avanti"

Passaggio 6

Selezionare Elleptical, quindi selezionare Avanti

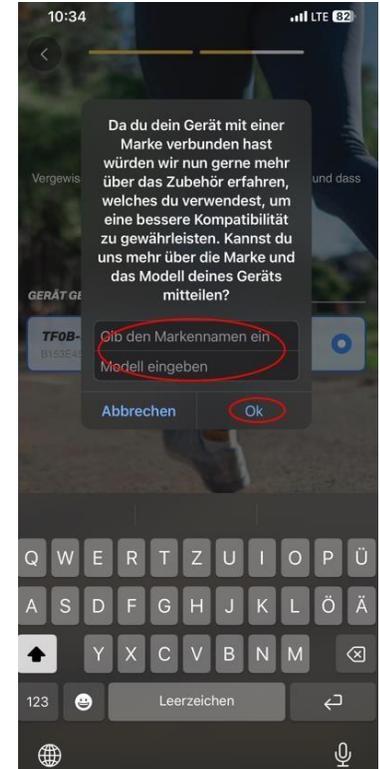
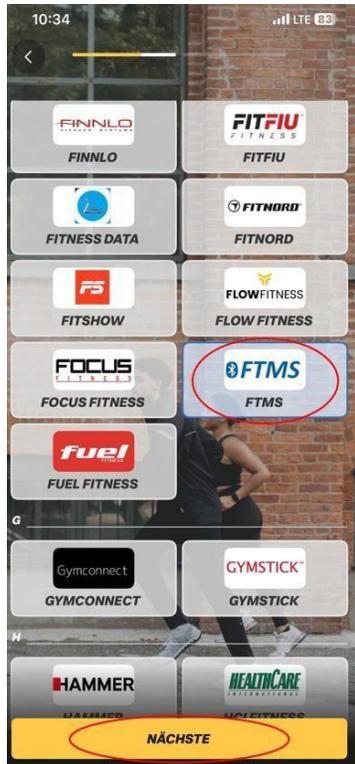
Manuale di istruzioni originale

Passaggio 7

Per connettersi, selezionare il dispositivo corretto -> TF0B-S101-0E01 e andare su "Avanti"

Passaggio 8

Per riconoscere il dispositivo al successivo utilizzo, è ora possibile inserire un nome e un modello (facoltativo)



15

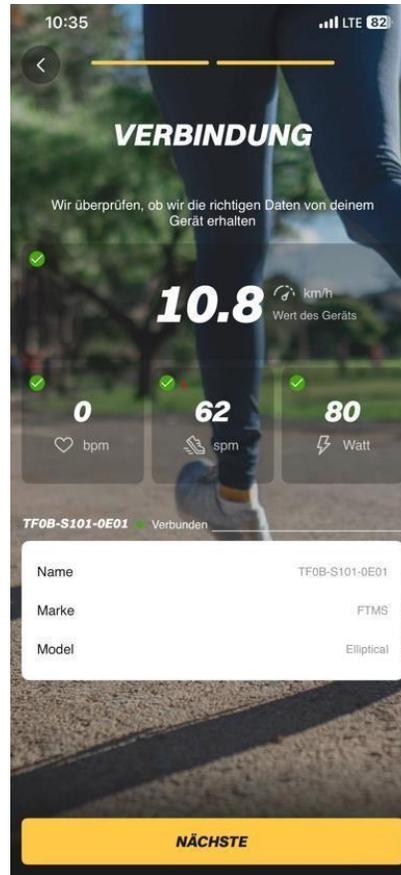
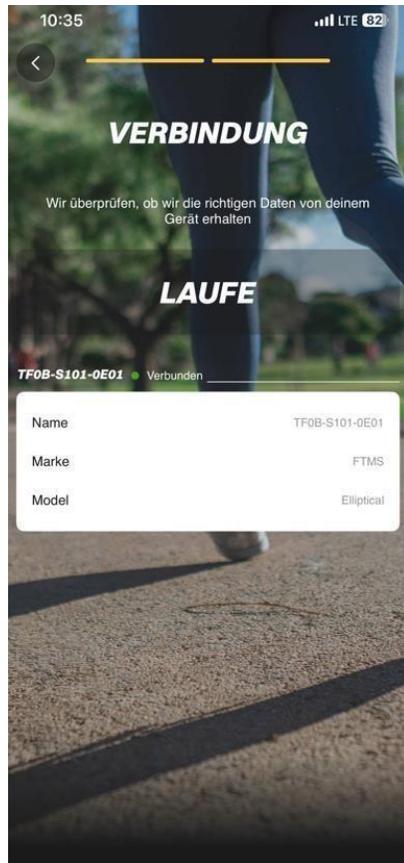
4

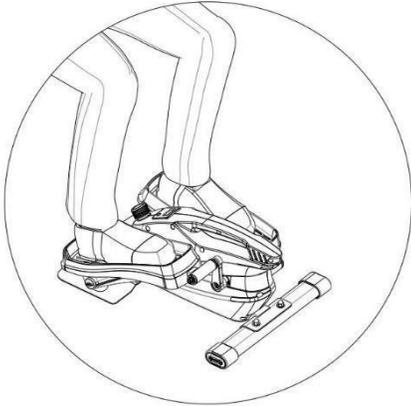
Manuale di istruzioni originale

Configurazione

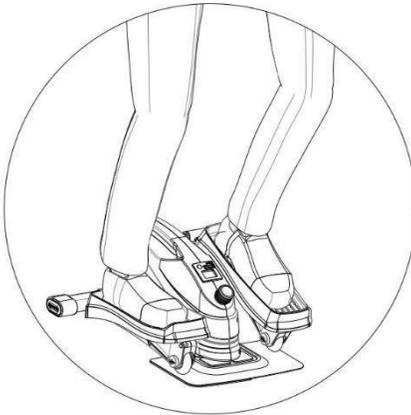
Passaggio 9

Ora puoi iniziare a correre per tenere traccia dei tuoi progressi
per poter vedere



Usare

Puoi usarlo sedendoti, come mostra l'immagine a sinistra.



Oppure puoi usarlo stando in piedi, come mostra l'immagine a sinistra.

⚠ ATTENZIONE: Dovresti trovare un oggetto di supporto per mantenere l'equilibrio quando usi l'attrezzatura alzandoti. Sii consapevole

L'esercizio sbagliato può nuocere alla salute. A questo punto,



Stipps di allenamento

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per portarti molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.



Fase di riscaldamento

Questa fase non solo aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e a riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e stiramenti muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato in figura. La tensione muscolare deve essere mantenuta per circa 30 secondi ad ogni allungamento. Allunga i muscoli lentamente, senza scatti e movimenti bruschi. Se si verifica dolore, interrompere immediatamente lo stretching.



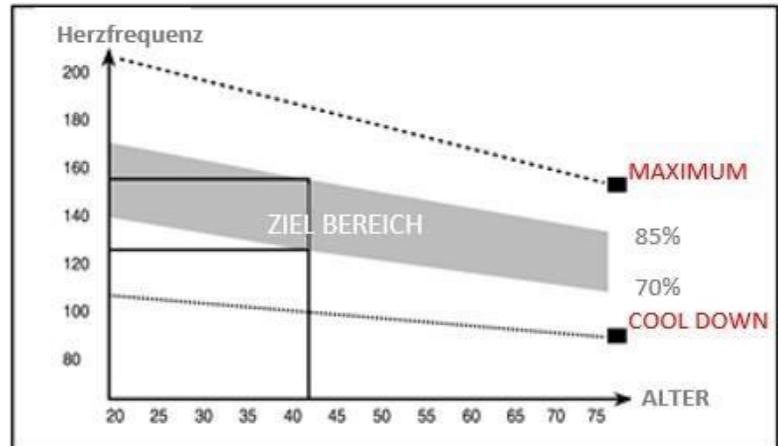
Fase di raffreddamento

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per portarti molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.

6

Tutoriale

- L'uso della tua mini ellittica ti fornirà diversi benefici, migliorerà la tua forma fisica, tonifica muscoli e, in combinazione con una dieta ipocalorica, aiuta a perdere peso.
- **La fase di riscaldamento. Riscaldati brevemente sulla bici prima di fare stretching. Riscaldati lentamente per preparare i muscoli allo stretching.**
- Questa fase aiuta il flusso sanguigno attraverso il corpo e i muscoli a funzionare correttamente. Aiuterà anche a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching, come mostrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, STOP.



- Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

Manuale di istruzioni Cyclette

Specifiche del monitor

Funzione pulsante

Moda:

Questo pulsante consente di selezionare e bloccare una funzione specifica desiderata.



Velocità

Pulsante
Modalità

Pratiche

- AUTO ON/OFF:** Il sistema si accende quando si preme il pulsante "MODE" o quando il sensore riceve l'input dal sensore di velocità. Il sistema si spegne automaticamente se il sensore di velocità non ha alcun segnale in ingresso o non viene premuto alcun pulsante per circa 4 minuti.
- SCANSIONE:** Quando sullo schermo viene visualizzato 'SCAN', visualizzazione automatica delle funzioni nell'ordine indicato.
- VELOCITÀ:** La velocità corrente viene visualizzata durante il Gli allenamenti vengono visualizzati costantemente.
TIME: Viene visualizzata l'ora dell'esercizio.
DISTANCE(DIST): Viene visualizzata la distanza di ciascun allenamento. **ODO:** Viene visualizzata la distanza totale dell'intero allenamento.
CALORIE (CAL): Vengono visualizzate le calorie bruciate stimate.
SCANSIONE: Visualizzazione automatica delle funzioni nell'ordine in cui vengono visualizzate.

Specificazioni

VELOCITÀ (SPD)	0.0-99.9 KM/H
TEMPO (TMR)	00:00-99:59 min
DISTANZA (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Distanza totale)	0.0-999.9 KM
CALORIE (CAL)	0.0-9999 KCAL

RESET: Il dispositivo può essere ripristinato sostituendo la batteria o premendo il pulsante "MODE" per 3 secondi.

BATTERIA: questo monitor utilizza 2 batterie AAA. Se il monitor viene visualizzato in modo errato o è vuoto, sostituire la batteria per ottenere i migliori risultati.

Defaticamento dopo l'allenamento



1 allungamento



2 Allungamento

3
Affondo
-Sforzo4
In cielo
Sforzo5
Stretchi
ng del

Manuale di istruzioni originale
Cyclette



6 Piegatura in ND



7 Tocco della



8 Posizione per



9 Allungamento del



10 Il Cobra



11 Tutore per la

8

Consigli per la manutenzione

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto, pulito
Non mescolarlo con acqua.
- Assicurarsi di serrare tutte le parti per sicurezza prima dell'uso.
- Non utilizzare mai un reagente chimico per pulire il dispositivo.
- Dopo ogni utilizzo, pulire il prodotto con un panno pulito e asciutto.
- Dopo l'uso, pulire il prodotto ogni settimana con un panno pulito e un detergente delicato.
- Controllare regolarmente il prodotto se ci sono parti incrinare o piegate sull'apparecchiatura. Se disponibile, smetti di usarlo e contatta immediatamente il nostro servizio clienti.

9

Indicazioni

Mettere	Valore
Capacità del	KM-HE-CT706
modello	100 KG
Dimensioni	55 x 38,5 x 33 cm
Peso	11,5 KG

Nel corso di miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento rispettoso dell'ambiente

⚠️ Attenzione: Pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.

1. Smaltimento e imballaggio

L'imballaggio del dispositivo è realizzato con materiali necessari per garantire una protezione efficace durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili, riducendo così l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un bidone per il riciclaggio.

2. Smaltimento di vecchie apparecchiature

Le apparecchiature di scarto devono essere smaltite in conformità con le linee guida e le normative locali per lo smaltimento dei rifiuti. Contatta l'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e lascia lì il tuo dispositivo.



11

Dichiarazione di conformità UE

Noi, il

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

Con la presente dichiariamo che l'apparecchiatura descritta di seguito è conforme ai requisiti essenziali di sicurezza e salute pertinenti delle Direttive UE a causa della sua progettazione e costruzione, nonché nella versione da noi immessa sul mercato.

Nome del prodotto: **Cyclette**
Numero di modello: **KM-HE-ET368**
Numero di articolo: **4252023106368**

Questo dispositivo è conforme alle seguenti direttive UE/CE:

2014/30/UE / 2005/84/CE

La valutazione si basa sulle seguenti norme armonizzate applicate: EN 55014-1:2017

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

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

Altre norme e specifiche tecniche applicabili: (CE) n.

1907/2006 / n. 552/2009 / (UE) 2018/2005

(CE) n. 1907/2006 / n. 552/2009

Luogo e data della mostra: Würzburg, 28.11.2022

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore Delegato



Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Contattaci

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

Posta: info@km-fit.de

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

**L'indirizzo di restituzione si trova nell'impronta : [https://
www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

Partita IVA: DE 263752326 tribunale per l'iscrizione nel
registro di commercio è Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No. DE 61617071



