

## Originele handleiding hometrainer



Raadpleeg alle veiligheidsmaatregelen in deze gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.





# *Inhoudsopgave*

- |          |   |           |                                      |
|----------|---|-----------|--------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Inleiding en<br/>Veiligheid</b>                      | <b>6</b>  | <b>Tutorial</b>                      |
| <b>2</b> | <b>Opengewerkte<br/>weergave en<br/>onderdelenlijst</b> | <b>7</b>  | <b>Onderhoudstips</b>                |
| <b>3</b> | <b>Product assemblage</b>                               | <b>8</b>  | <b>Specificaties</b>                 |
| <b>4</b> | <b>App-configuratie</b>                                 | <b>9</b>  | <b>Milieuvriendelijke<br/>afvoer</b> |
| <b>5</b> | <b>Gebruiken</b>  | <b>10</b> | <b>EU-conformiteitsverklaring</b>    |

# Hartelijk dank!

Dank u voor de aankoop van ons product. Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product aan een derde geeft, moet deze gebruiksaanwijzing samen met deze worden overhandigd. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



## Belangrijke veiligheidsinformatie

Uw veiligheid is voor ons van het grootste belang. Lees deze instructies voordat u het apparaat gebruikt. Als u niet zeker bent van de informatie in deze brochure, neem dan contact op met de winkel waar u uw apparaat hebt gekocht.

**WAARSCHUWING:** Lees alle veiligheids- en gebruiksinstructies. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en/of ernstig letsel. Bewaar alle veiligheids- en gebruiksinstructies voor toekomstig gebruik.

**WAARSCHUWING:** Gebruik het product NIET voordat u de gebruiksaanwijzing hebt gelezen.

Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en de inhoud hebt begrepen voordat u met de installatie begint.

De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

**Waarschuwing:** Er bestaat verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.



## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

# 1

## Veiligheid

### Introductie

Deze gebruikershandleiding is bedoeld om u vertrouwd te maken met de installatie, het gebruik en het onderhoud van het product. Om het apparaat veilig en correct te installeren, dient u de gebruikershandleiding te lezen voordat u begint. Lees de onderstaande instructies aandachtig door en gebruik het product dienovereenkomstig. Bewaar deze instructies en overhandig ze bij het doorgeven van het product.

Deze samenvatting bevat mogelijk niet alle details van alle varianten en te volgen stappen. Neem contact met ons op als u meer informatie en hulp nodig heeft.

### Symbool uitleg

 **WAARSCHUWING:** Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risico dat, indien niet vermeden, kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

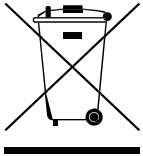
 **VOORZICHTIGHEID!** Dit signaalwoord verwijst naar een gevaar met een laag risico dat, zo niet kan leiden tot licht of matig letsel.

**Aandacht!** Dit signaalteken/woord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer



**Aandacht!** Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en ernstig letsel. **Bewaar alle veiligheidsmededelingen en instructies voor toekomstig gebruik.**



Dit product mag niet met het huisvuil worden weggegooid!



**WAARSCHUWING!** Vanaf dit apparaat kunt u Er ontstaan gevaren als het oneigenlijk of niet volgens de bedoeling wordt gebruikt door personen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in de handen van kinderen thuishoort.

**Verstikking!** Doe dat niet

Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos achter. Het

kan gevaarlijk speelgoed worden voor



Een CE-markering kan worden gebruikt om aan te geven dat een product voldoet aan de wettelijke eisen de Europese wettelijke normen en mag dus binnen de Europese Gemeenschap worden verhandeld.

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### 1

## Veiligheid

### Belangrijke veiligheidsinformatie

Bewaar deze handleiding op een veilige plaats ter referentie.

- Het is belangrijk om deze hele handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als de apparatuur op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u uw arts raadplegen om te bepalen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft die een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en veiligheid of die u ervan kunnen weerhouden de apparatuur op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is belangrijk als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Let op de signalen van je lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen opmerkt, moet u uw arts raadplegen voordat u doorgaat met uw trainingsprogramma.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van apparatuur.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of tapijt. Om veiligheidsredenen moet het apparaat minimaal 0.6 meter vrije ruimte hebben.
- Controleer voordat u het apparaat gebruikt of de moeren en bouten goed zijn vastgedraaid. Sommige onderdelen zoals pedalen e.d. kunnen gemakkelijk versleten zijn.
- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en/of slijtage.



## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### 1

## Veiligheid

### Belangrijke veiligheidsinformatie

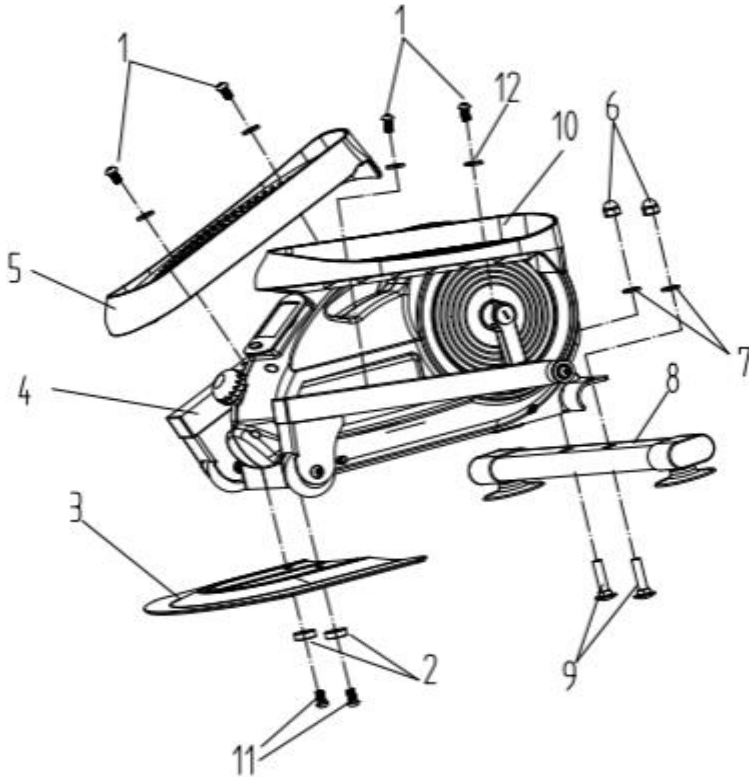
- Gebruik de apparatuur altijd zoals aangegeven. Als u defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of inspectie van het apparaat, of als u tijdens gebruik ongebruikelijke geluiden van de apparatuur hoort, stop dan en gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van de apparatuur. Vermijd het dragen van losse kleding die verstrikt raken in de apparatuur of beweging beperken of verhinderen.
- Het apparaat is getest en gecertificeerd volgens EN20957 klasse H.C. Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het maximale gewicht van het gebruik is 100 kg.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Voorzichtigheid is geboden bij het optillen of verplaatsen van de apparatuur om de rug niet te verwonden. Gebruiken Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of hulp.

10

2

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### Opengewerkte



Inbussleutel  
(L5)



Sleutel  
S13 S17



Siliconen oliefles

### Delen

Ne e	Naam	Omschrijving:	Pcs
1	Schroef	M8*20	4
2	Wasmachine		2
3	Basisplaat		1
4	Lichaam		1
5	Pedaal L	38*13.5*7.4CM	1
6	Moeder	M10	2
7	Wasmachine	Ø10	2
8	Voet slang		1
9	Schroef	M10*45	2
10	Pedaal R	38*13.5*7.4CM	1
11	Schroef	M8*16	2
12	Wasmachine		4
	Siliconen oliefles		1
	Gereedschap	L5 Inbussleutel	1
	Gereedschap	Schroef- sleutel S13/17	1
	AAA-Batterien		2

11

3

## Product

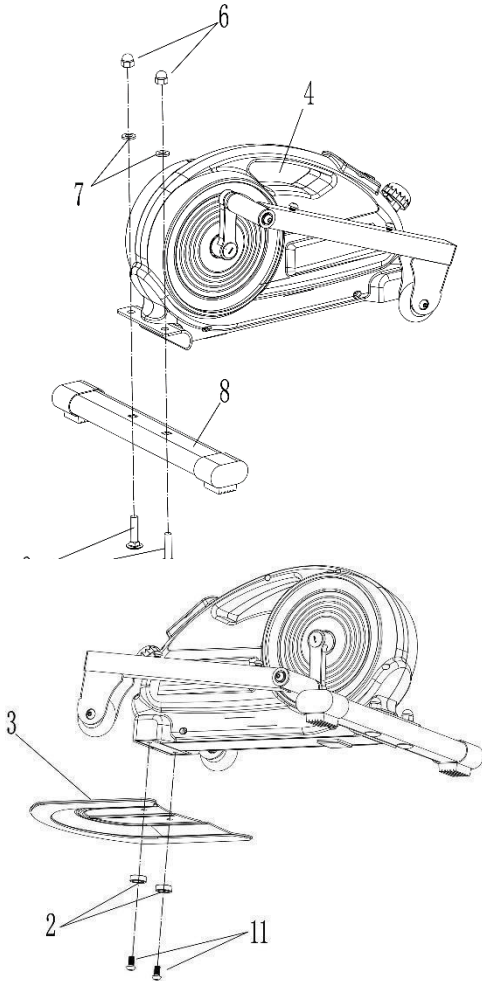
### Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

#### Stap 1

Haal alle accessoires uit de doos, monteer de voetbuis (8) met het hoofdgedeelte (4), met de moer (6), de ring (7) en de schroef (9). Draai alle schroeven volledig vast zoals afgebeeld.

#### Stap 2

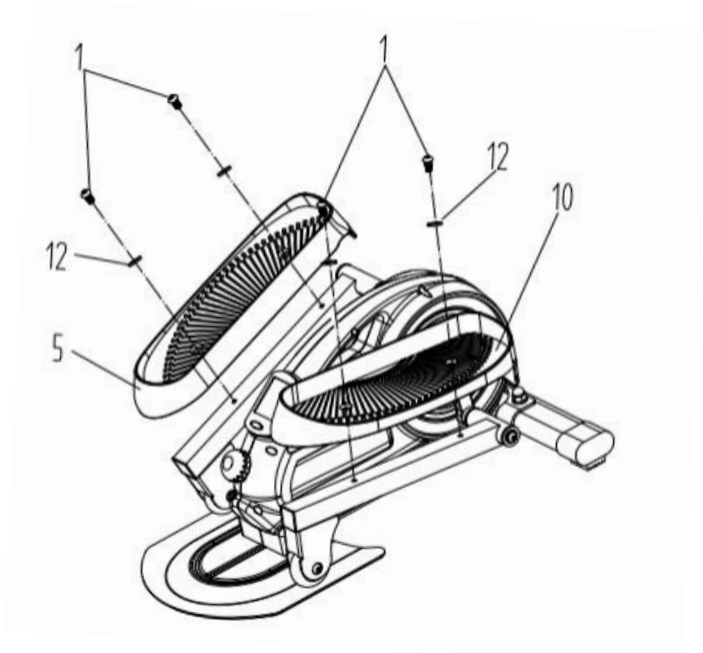
Monteer de grondplaat (3) met steuning (2) en schroef (11) op het hoofdgedeelte. Draai alle schroeven volledig vast.



## Originele gebruiksaanwijzing

### Hometrainer

## Product



### Stap 3

Lijn het gat van het pedaal (L&R) (5 en 10) uit met de pedaalbevestiging, gebruik de schroef (1) om het pedaal vast te draaien. Draai nu alle bevestigingen vast.

Houd er rekening mee dat er L&R-pedalen zijn. De stickers (L&R) zijn op de beugel en pedalen geplakt om het voor u gemakkelijker te maken om onderscheid te maken.

### Stap 4

Om kalm te blijven en soepeler te blijven tijdens het sporten, gebruikt u de siliconenolie op de huidplaat voordat u deze gebruikt.

Breng de siliconenolie aan beide kanten aan op deze gebieden.

13

4

## Originale gebruiksaanwijzing Hometrainer

### App-configuratie

#### Stap 1

Download de app "Kinomap" en maak een  
Persoonlijk account

#### Stap 2

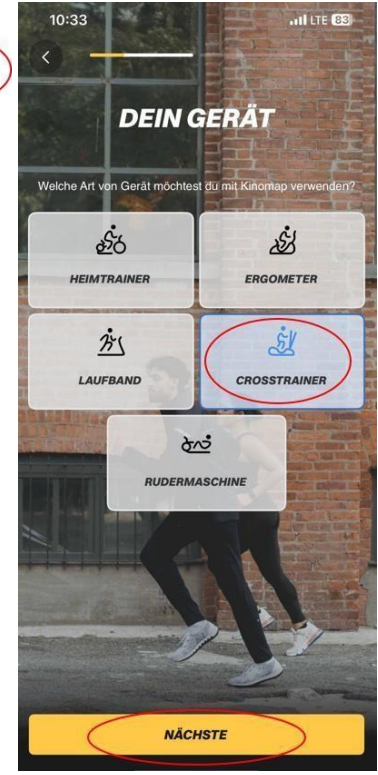
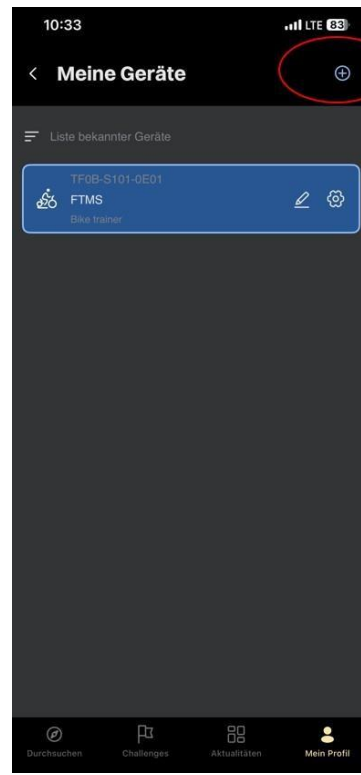
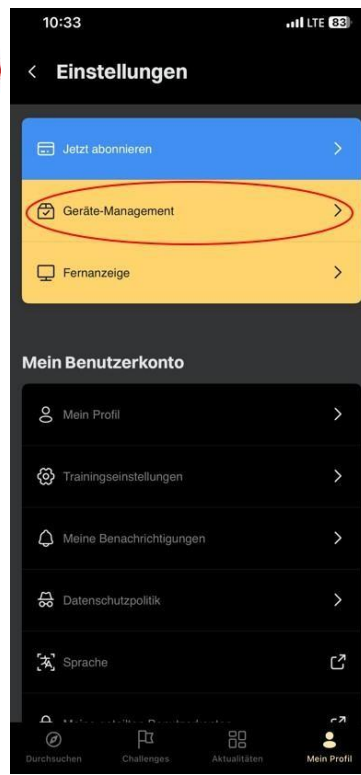
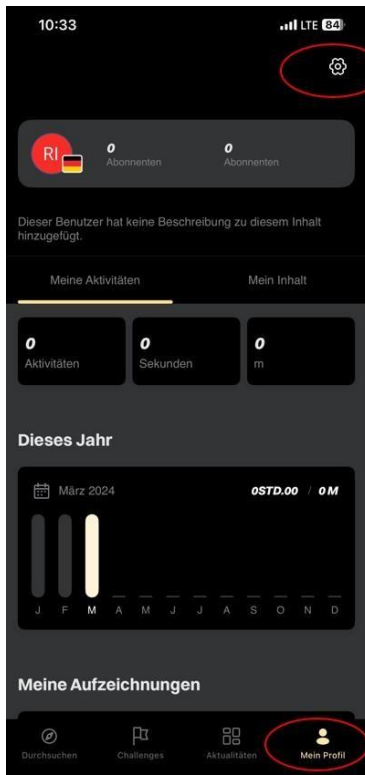
onder "Mijn profiel" -> Instellingen kunt u een apparaat  
toevoegen of verwijderen

#### Stap 3

Open Apparaatbeheer en druk op de + om een apparaat toe te  
voegen

#### Stap 4

selecteer "crosstrainer" en vervolgens "Volgende"



14

4

## App-configuratie

### Stap 5

Selecteer de Bluetooth-verbinding "FTMS" en inclusief "Volgende"

### Stap 6

Selecteer Elleptisch en selecteer vervolgens Volgende

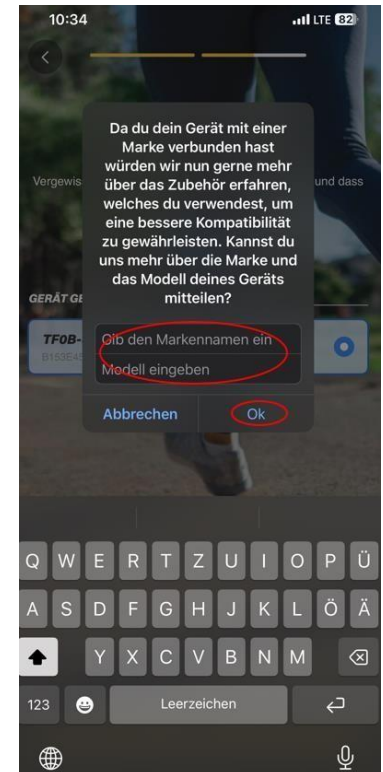
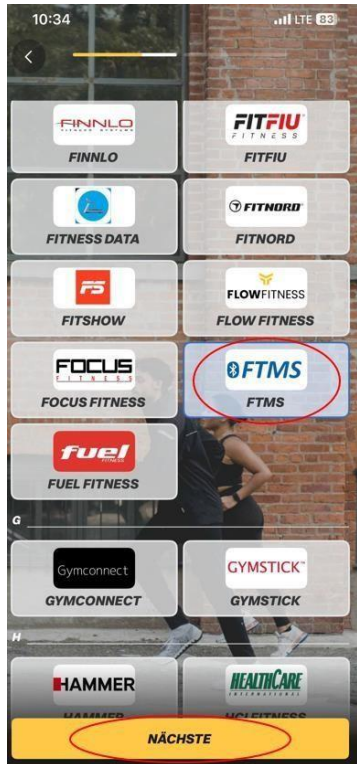
## Originale gebruiksaanwijzing Hometrainer

### Stap 7

Om verbinding te maken, selecteert u het juiste apparaat -> TF0B-S101-0E01 en gaat u naar "Volgende"

### Stap 8

Om het apparaat de volgende keer dat u het gebruikt te herkennen, kunt u nu een naam en model invoeren (optioneel)





15

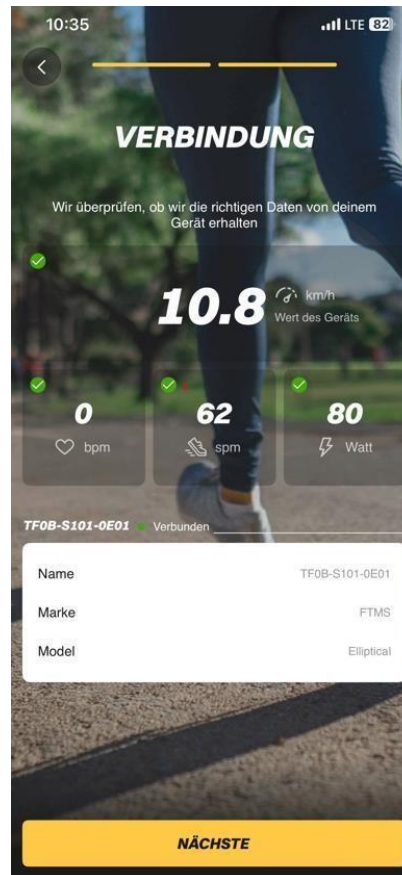
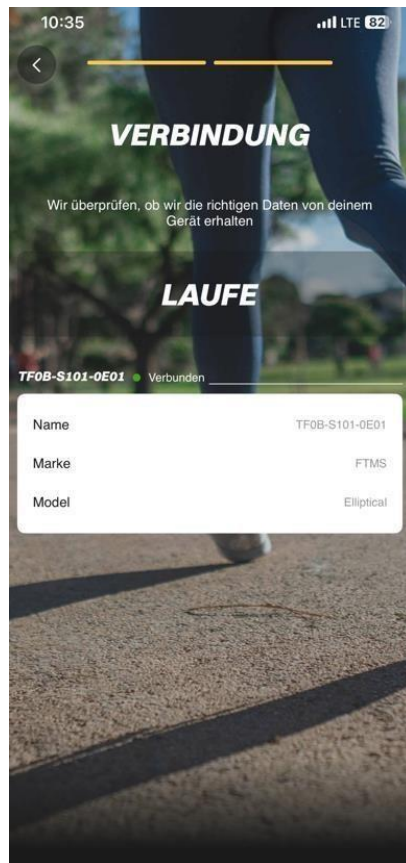
4

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### App-configuratie

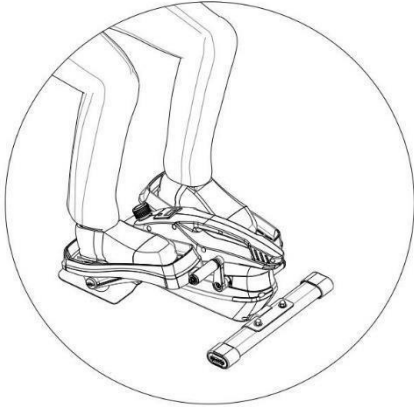
Stap 9

Je kunt nu beginnen met hardlopen om je voortgang bij te houden om te kunnen zien

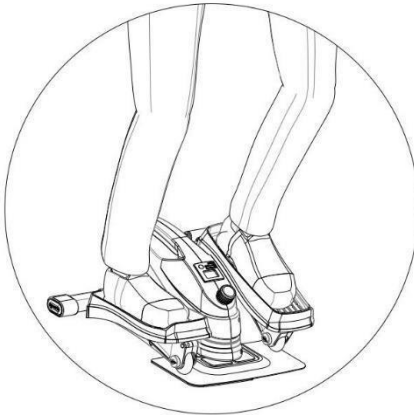


## Gebruiken

### Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer



Je kunt het gebruiken door te gaan zitten, zoals de afbeelding links laat zien.



Of je kunt het gebruiken door op te staan, zoals de afbeelding links laat zien.



**WAARSCHUWING:** U moet een steunobject vinden om uw evenwicht te bewaren bij het gebruik van de apparatuur door op te staan. Let op

Een verkeerde lichaamsbeweging kan schadelijk zijn voor uw gezondheid..





## Trainingstips

Het gebruik van dit product kan u veel voordelen opleveren. Het kan uw fysieke conditie verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.



## Opwarmfase

Deze fase helpt niet alleen de bloedsomloop te stimuleren en spieren op te warmen, maar vermindert ook het risico op krampen en spierspanningen. Het is raadzaam om enkele rekoefeningen uit te voeren zoals weergegeven in de afbeelding. De spierspanning moet bij elke rekoefening ongeveer 30 seconden worden gehandhaafd. Rek je spieren langzaam, zonder abrupte schokken en bewegingen. Als er pijn optreedt, stop dan onmiddellijk met rekken.



## Afkoelfase

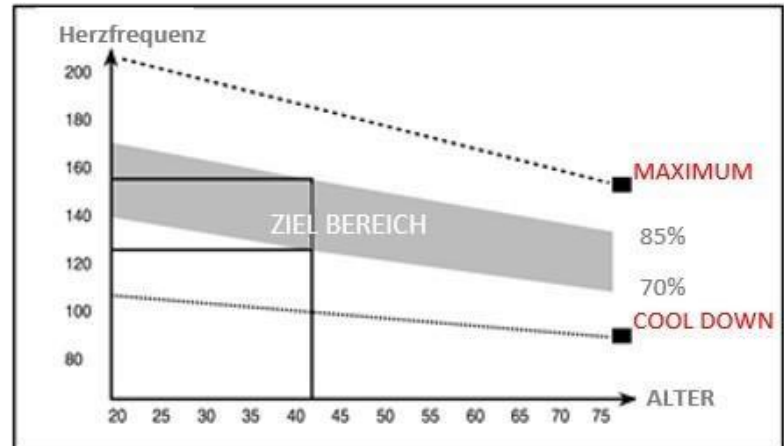
Het gebruik van dit product kan u veel voordelen opleveren. Het kan uw fysieke conditie verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### 6

## Tutorial

- Het gebruik van uw mini-elliptische trainer biedt u verschillende voordelen, verbetert uw fysieke fitheid, toon spieren en, in combinatie met caloriebeperkt diëten, helpt het u om af te vallen.
- **De opwarmfase. Warm kort op op de fiets voordat je gaat stretchen. Warm langzaam op om de spieren voor te bereiden op het strekken.**
- Deze fase helpt het bloed door het lichaam te stromen en de spieren goed te laten werken. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. Het is raadzaam om een paar rekoefeningen te doen, zoals hieronder weergegeven. Elk stuk moet ongeveer 30 seconden worden vastgehouden, forceer of trek je spieren niet in een rek - als het pijn doet, STOP.



- Deze fase zou minstens 12 minuten moeten duren, hoewel de meeste mensen rond de 15-20 minuten beginnen.

## Originele gebruiksaanwijzing Hometrainer

### Monitor Specificatie

#### Knop functie

##### Manier:

Met deze knop kunt u een specifieke functie selecteren en vergrendelen die u wilt.



#### Oosters-orthodox

- AUTO ON/OFF:** Het systeem wordt ingeschakeld wanneer de "MODE"-knop wordt ingedrukt of wanneer de sensor input ontvangt van de snelheidssensor. Het systeem wordt automatisch uitgeschakeld als de snelheidssensor gedurende ongeveer 4 minuten geen signaalinput heeft of als er geen knop wordt ingedrukt
- SCAN:** Wanneer 'SCAN' op het scherm wordt weergegeven, worden functies automatisch weergegeven in de aangegeven volgorde.
- SNELHEID:** De huidige snelheid wordt weergegeven tijdens de Trainingen worden constant weergegeven.  
**TIJD:** De tijd van de oefening wordt weergegeven.  
**AFSTAND (AFSTAND):** De afstand van elke training wordt weergegeven. **ODO:** De totale afstand van de gehele training wordt weergegeven.  
**CALORIEËN (CAL):** De geschatte verbrande calorieën worden weergegeven.  
**SCAN:** Automatische weergave van functies in de

#### Specificatie

SNELHEID (SPD)	0.0-99.9 KM/U
TIJD (TMR)	00:00-99:59 min
AFSTAND (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Totale Afstand)	0.0-999.9 KM
CALORIEËN (CAL)	0.0-9999 KCAL

volgorde waarin ze worden weergegeven.

**RESET:** Het apparaat kan worden gereset door de batterij te vervangen of door 3 seconden op de "MODE"-knop te drukken.

**BATTERIJ:** Deze monitor gebruikt 2 stuks AAA-batterij. Als de monitor onjuist wordt weergegeven of leeg is, vervang dan de batterij voor het beste resultaat.

## Cooling-down na de training



1 schouder strekken



2 triceps strekken

3  
Lunge  
-Zeven4  
Bovengron  
ds5  
Borst  
strekken

Originele gebruiksaanwijzing  
Hometrainer



6 Voorwaartse ID



7 Teen aanraken



8 Kinderen Positie



9 Quadriцеп strekken



10 De Cobra



11 Dìj brace

## 8

## Onderhoudstips

- Bewaar het product op een droge plaats, schoon. Meng het niet met water.
- Zorg ervoor dat u voor gebruik alle onderdelen voor de veiligheid vastdraait.
- Gebruik nooit een chemisch reagens om het apparaat schoon te maken.
- Reinig het product na elk gebruik met een schone, droge doek.
- Reinig het product na gebruik elke week met een schone doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Controleer het product regelmatig op gebarsten of verbogen onderdelen van de apparatuur. Indien beschikbaar, stop dan met het gebruik ervan en neem onmiddellijk contact op met onze klantenservice.

## 9

## Specificaties

Set	Waarde
Model	KM-HE-CT706
Capaciteit	100 KG
Afmetingen	55 x 38,5 x 33 cm
Gewicht	11,5 KG

In het kader van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan het artikel aan te brengen.



## Milieuvriendelijke afvoer

**⚠ Waarschuwing:** Er bestaat verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.

### 1. Verwijdering en verpakking

De verpakking van uw apparaat is gemaakt van materialen die nodig zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar, waardoor de impact op het milieu wordt verminderd. Gooi de verpakking weg in een prullenbak.

### 2. Afvoer van oude apparatuur

Afgedankte apparatuur moet worden afgevoerd in overeenstemming met de richtlijnen en voorschriften voor plaatselijke afvalverwerking. Neem contact op met uw lokale overheid voor het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar in.





**11**

## EU-conformiteitsverklaring



Wij, de

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Duitsland,  
Wij verklaren hierbij dat de hieronder beschreven apparatuur voldoet aan de relevante essentiële veiligheids- en gezondheidseisen van de EU-richtlijnen  
vanwege het ontwerp en de constructie, evenals in de door ons op de markt gebrachte versie.

Productnaam: **Hometrainer**  
Modelnummer: **KM-HE-ET368**  
Artikelnummer: **4252023106368**

Dit apparaat voldoet aan de volgende EU/EG-richtlijnen:  
2014/30/EU / 2005/84/EG

De beoordeling is gebaseerd op de volgende toegepaste geharmoniseerde normen:  
EN 55014-1:2017 / EN 55014-2:2015 / EN ISO 20957-1:2013  
AFPS GS 2019:01 PACK / EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Andere toepasselijke technische normen en specificaties: (EG)  
nr. 1907/2006 / nr. 552/2009 / (EU) 2018/2005

(EG) 1907/2006 / 552/2009

Plaats en datum van de tentoonstelling: Würzburg, 28.11.2022

Handtekening:  
g:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
Korhan Canbolat, Gedelegeerd Bestuurder

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring haar geldigheid.



## Neem contact met ons op

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

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

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

**Het retouradres vindt u in het impressum : [https://  
www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

BTW-identificatienummer: DE 263752326 rechtbank van  
inschrijving in het handelsregister is Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



