

Oryginalna instrukcja obsługi roweru  
treningowego

ET368



Proszę zapoznać się ze wszystkimi środkami bezpieczeństwa  
zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi, aby zapewnić  
bezpieczne użytkowanie.





# Spis treści

- |          |  |           |  |
|----------|--|-----------|--|
| <b>1</b> | <b>Wstęp i<br/>Bezpieczeństwo</b>            | <b>6</b>  | <b>Samouczek</b>                                   |
| <b>2</b> | <b>Widok rozstrzelony i<br/>lista części</b> | <b>7</b>  | <b>Wskazówki dotyczące konserwacji</b>             |
| <b>3</b> | <b>Montaż produktu</b>                       | <b>8</b>  | <b>Specyfikacje</b>                                |
| <b>4</b> | <b>Konfiguracja aplikacji</b>                | <b>9</b>  | <b>Utylizacja<br/>przyjazna dla<br/>środowiska</b> |
| <b>5</b> | <b>Używać</b>                                | <b>10</b> | <b>Deklaracja zgodności UE</b>                     |



# Dziękuję bardzo!

ET368

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekazujesz produkt osobie trzeciej, niniejszą instrukcję obsługi należy przekazać wraz z nią. Zachowaj instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Rysunki w tym przewodniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.



## Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed użyciem urządzenia. Jeśli nie masz pewności co do informacji zawartych w tej broszurze, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.

**UWAGA:** Przeczytaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub poważne obrażenia. Zachowaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania do wykorzystania w przyszłości.

**UWAGA: NIE** używaj produktu przed przeczytaniem instrukcji obsługi. Przed rozpoczęciem instalacji upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję użytkowania i zrozumiałeś jej treść. Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

**Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko uduszenia!** Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałem opakowaniowym.



## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### 1

## Bezpieczeństwo


### Wprowadzenie


Niniejsza instrukcja obsługi ma na celu zapoznanie się z instalacją, użytkowaniem i konserwacją produktu. Aby bezpiecznie i prawidłowo zainstalować urządzenie, przed rozpoczęciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Prosimy o uważne przeczytanie poniższych instrukcji i odpowiednie użytkowanie produktu. Zachowaj tę instrukcję i przekaz ją przy przekazywaniu produktu.

To podsumowanie może nie zawierać wszystkich szczegółów dotyczących wszystkich wariantów i kroków, które należy wykonać. Skontaktuj się z nami, jeśli potrzebujesz więcej informacji i pomocy.

### Objaśnienie symbolu

 **UWAGA:** Ten symbol/słowo sygnalizacyjne wskazuje na zagrożenie średniego ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

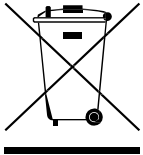
 **OSTROŻNOŚĆ!** To hasło ostrzegawcze odnosi się do zagrożenia niskiego ryzyka, które, jeśli nie może spowodować niewielkie lub umiarkowane obrażenia.

**Uwaga!** Ten znak/słowo sygnalizacyjne ostrzega przed możliwym uszkodzeniem mienia.

## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy



**Uwaga!** Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i poważne obrażenia. **Zachowaj wszystkie uwagi i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa do wykorzystania w przyszłości.**



Tego produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi!



**OSTRZEŻENIE!** Z tego urządzenia możesz Niebezpieczeństwa pojawiają się, jeśli jest używany niewłaściwie lub niezgodnie z przeznaczeniem przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

**Uduszenie!** Nie rób tego  
Nie pozostawiaj niedbale materiału opakowaniowego. Ono może stać się niebezpieczną zabawką dla dzieci.



Oznakowanie CE może być stosowane do wskazania, że produkt jest zgodny z wymaganiami prawnymi ten europejskich norm prawnych i w związku z tym mogą być przedmiotem obrotu we Wspólnocie Europejskiej.

## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

# 1

## Bezpieczeństwo

### Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Prosimy o przechowywanie niniejszej instrukcji w bezpiecznym miejscu do wglądu.

- Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy sprzęt jest prawidłowo zmontowany, konserwowany i używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy urządzenia są świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy masz jakiegokolwiek problemy fizyczne lub zdrowotne, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest ważna, jeśli przyjmujesz leki, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały swojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy, zawroty głowy lub nudności. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych stanów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem programu ćwiczeń.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
- Używaj urządzenia na twardej, płaskiej powierzchni z osłoną ochronną na podłogę lub dywan. Ze względów bezpieczeństwa urządzenie powinno mieć co najmniej 0,6 metra prześwitu.
- Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i są dokręcone. Niektóre części, takie jak pedały itp., można łatwo zużyć.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.



## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### 1

## Bezpieczeństwo

### Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

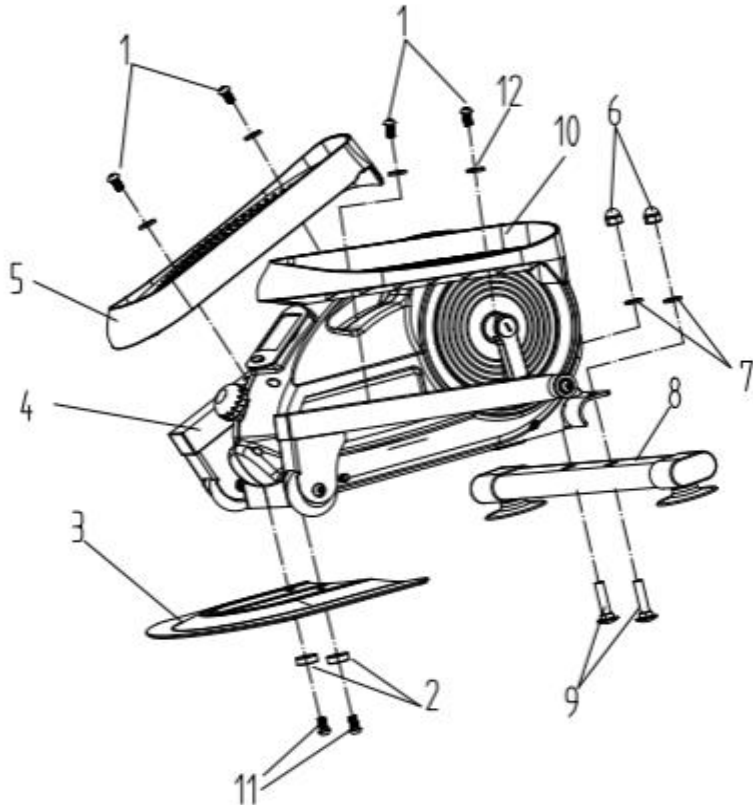
- Zawsze używaj sprzętu zgodnie z zaleceniami. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek wadliwy element podczas montażu lub kontroli urządzenia lub jeśli usłyszysz nietypowe dźwięki z urządzenia podczas użytkowania, zatrzymaj się i nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które zaplątać się w sprzęt lub ograniczyć lub uniemożliwić ruch.
- Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN20957 w klasie HC. Nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika to 100 kg.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby nie zranić pleców. Używać Zawsze używaj odpowiednich technik podnoszenia i/lub pomocy.

10

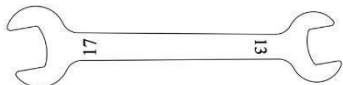
2

## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### Widok rozstrzelony



Klucz  
imbusowy



Klucz  
S13 S17



Butelka oleju

### Części

Ni e	Nazwa	Opis:	ka wa łek
1	Śruba	M8*20	4
2	Pralka		2
3	Płyta bazowa		1
4	Ciało		1
5	Pedał L	38 * 13,5 * 7,4 CM	1
6	Matka	Zobacz materiał M10	2
7	Pralka	Ø10	2
8	Wąż nożny		1
9	Śruba	M10*45	2
10	Pedał R	38 * 13,5 * 7,4 CM	1
11	Śruba	M8*16	2
12	Pralka		4
	Butelka oleju silikonowego		1
	Narzędzia	L5 Klucz imbusowy	1
	Narzędzia	Śruba- klucz S13/17	1

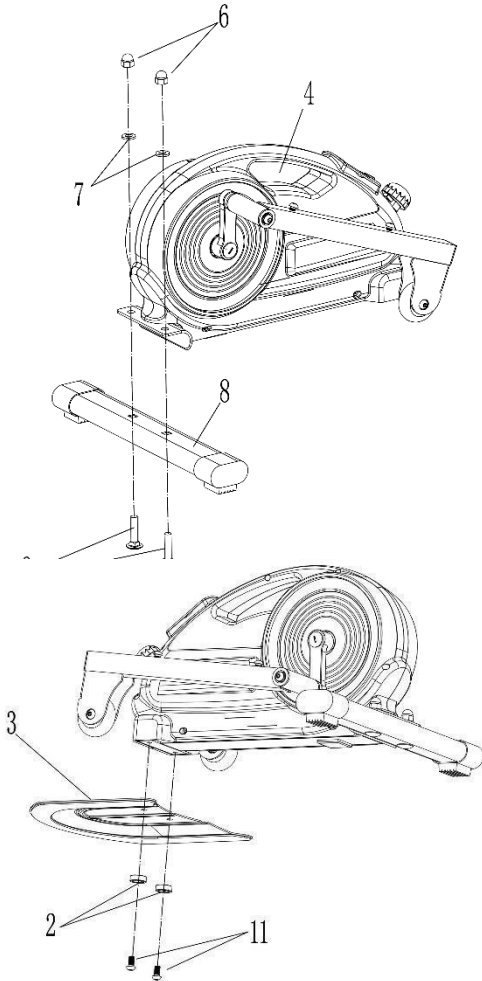
11

3

## Oryginalna instrukcja obsługi

### Rower treningowy

## Montaż



### Krok 1

Wyjmij wszystkie akcesoria z pudełka, zmontuj podnóżek (8) z korpusem głównym (4), nakrętką (6), podkładką (7) i śrubą (9). Całkowicie dokręć wszystkie, jak pokazano.

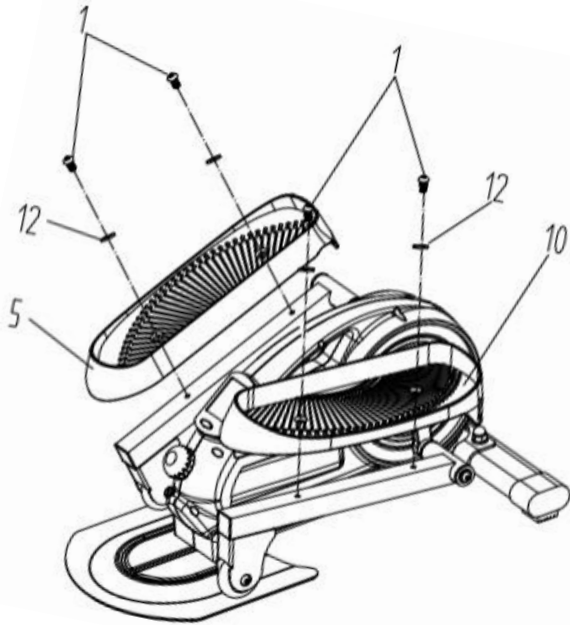
### Krok 2

Zamontuj płytę podstawy (3) z podkładką podtrzymującą (2) i śrubą (11) na korpusie głównym. Całkowicie dokręć wszystkie.

## Oryginalna instrukcja obsługi

### Rower treningowy

## Montaż



### Krok 3

Dopasuj otwór pedału (L&R) (5 i 10) do mocowania pedału, użyj (1), aby dokręcić pedał. Teraz dokręć wszystkie elementy złączne.

Należy pamiętać, że dostępne są pedały L&R. Naklejki (L&R) są przyklejone do wspornika i pedałów, aby ułatwić ich rozróżnienie.

### Krok 4

Aby zachować spokój i płynność podczas ćwiczeń, przed użyciem użyj oleju silikonowego na płycie podstawy.

Nałóż olej silikonowy na te obszary po obu stronach.

13

4

## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### Konfiguracja

#### Krok 1

Pobierz aplikację "Kinomap" i utwórz plik  
Konto osobiste

#### Krok 2

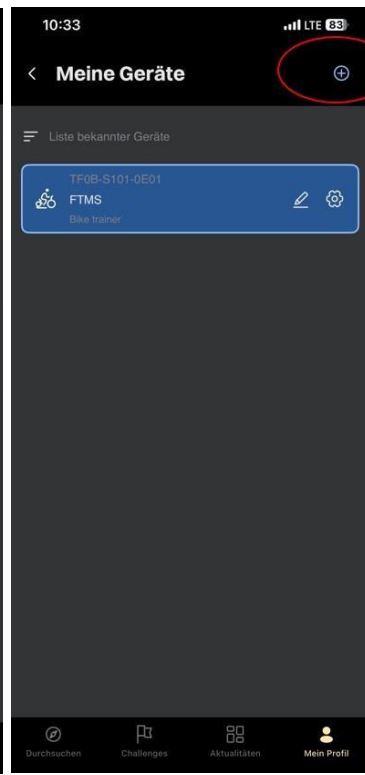
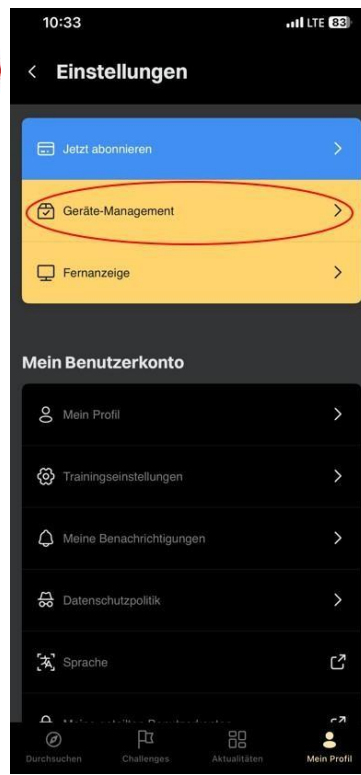
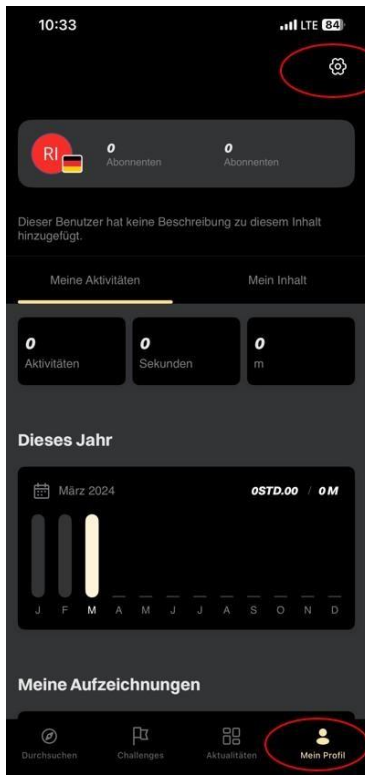
w sekcji "Mój profil" -> Ustawienia możesz dodać lub  
usunąć urządzenie

#### Krok 3

Otwórz Menedżera urządzeń i naciśnij +, aby dodać urządzenie

#### Krok 4

wybierz "orbitrek", a następnie "Dalej"



14

4

## Konfiguracja

### Krok 5

Wybierz połączenie Bluetooth "FTMS" i w tym "Dalej"

### Krok 6

Wybierz pozycję Elleptical, a następnie wybierz pozycję Dalej

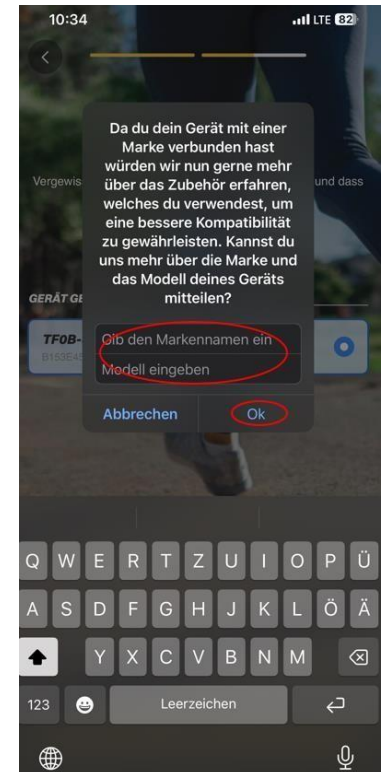
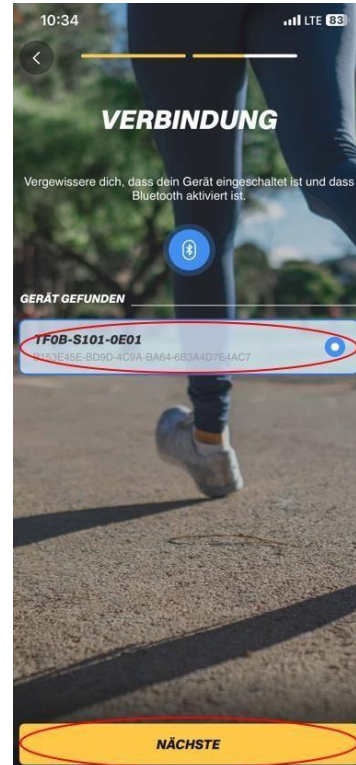
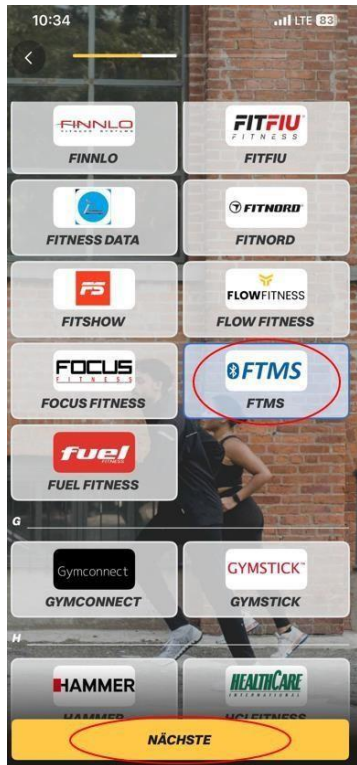
## Originalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### Krok 7

Aby się połączyć, wybierz właściwe urządzenie -> TF0B-S101-0E01 i przejdź do "Dalej"

### Krok 8

Aby rozpoznać urządzenie przy następnym użyciu, możesz teraz wprowadzić nazwę i model (opcjonalnie)





15

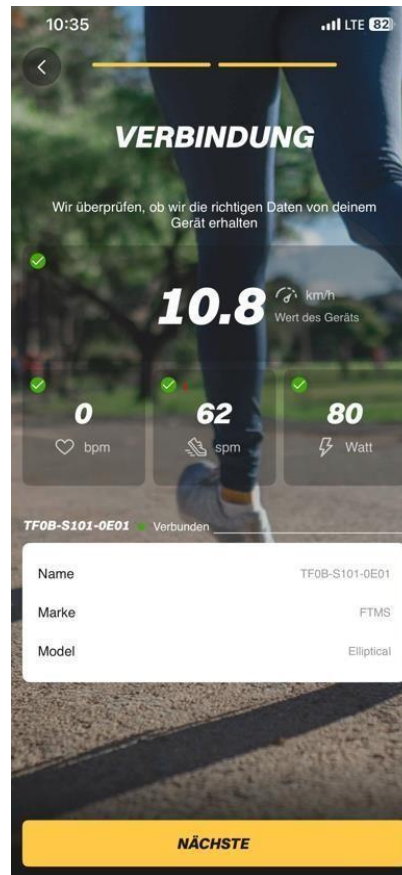
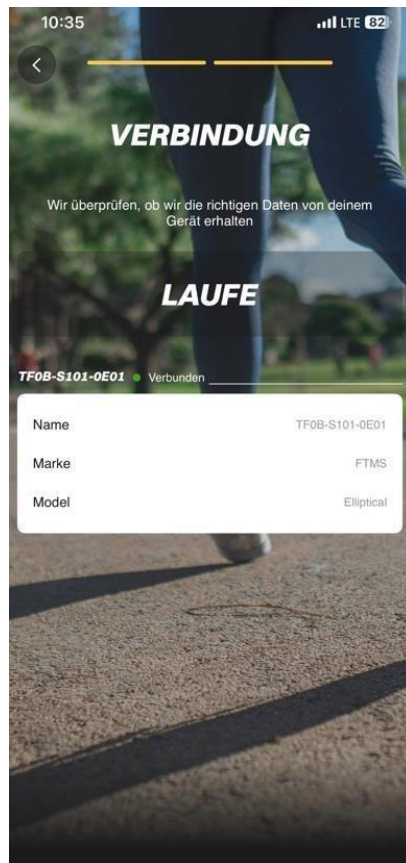
4

## Konfiguracja

Krok 9

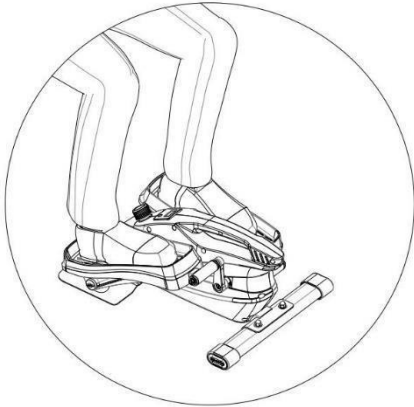
Możesz teraz zacząć biegać, aby śledzić swoje postępy  
by móc widzieć

### Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

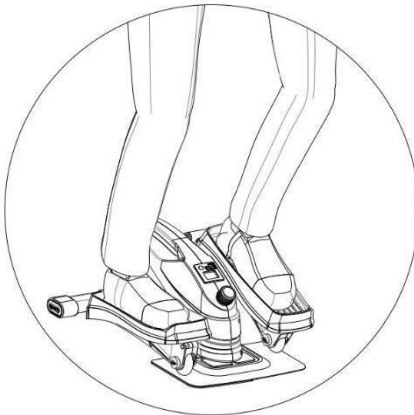


## Używać

### Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy



Możesz go używać, siadając, jak pokazuje zdjęcie po lewej stronie.



Możesz też użyć go, wstając, jak pokazuje zdjęcie po lewej stronie.



**UWAGA:** Powinieneś znaleźć przedmiot podtrzymujący, aby utrzymać równowagę podczas korzystania ze sprzętu, wstając. Bądź świadomy

Niewłaściwe ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu..





## Szkolenia

Korzystanie z tego produktu może przynieść wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.



## Faza rozgrzewania

Ta faza nie tylko pomaga stymulować krążenie krwi i rozgrzewać mięśnie, ale także zmniejsza ryzyko skurczów i nadwyrężeń mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano na rysunku. Napięcie mięśni powinno być utrzymywane przez około 30 sekund przy każdym rozciąganiu. Rozciągaj mięśnie powoli, bez gwałtownych szarpnięć i ruchów. Jeśli pojawi się ból, natychmiast przestań się rozciągać.



## Faza schładzania

Korzystanie z tego produktu może przynieść wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.

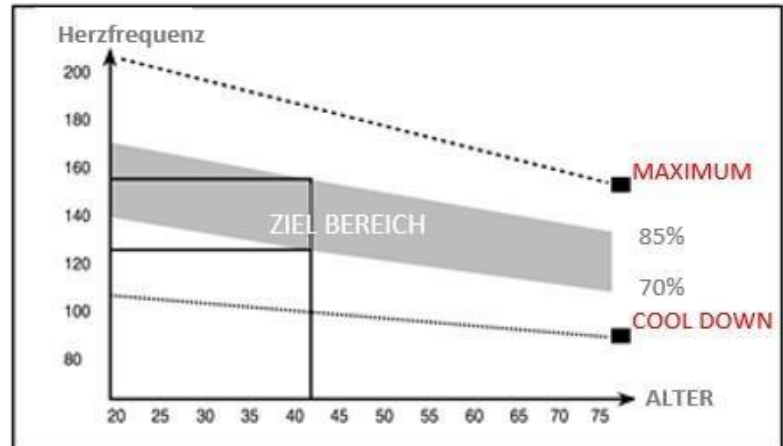
## Oryginalna instrukcja obsługi

### Rower treningowy

## 6

### Samouczek

- Korzystanie z mini orbitreka zapewni Ci kilka korzyści, poprawi Twoją sprawność fizyczną, ton mięśnie, a w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności pomaga schudnąć.
- **Faza rozgrzewki. Rozgrzej się krótko na rowerze przed rozciąganiem. Rozgrzej się powoli, aby przygotować mięśnie do rozciągania.**
- Ten etap pomaga w prawidłowym przepływie krwi przez ciało i mięśniach. Pomoże również zmniejszyć ryzyko skurczów i kontuzji mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde rozciąganie należy wytrzymać przez około 30 sekund, nie zmuszaj ani nie szarp mięśni do rozciągania - jeśli boli, PRZESTAŃ.



- Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od około 15-20 minut.

## Oryginalna instrukcja obsługi Rower treningowy

### Specyfikacja monitora

#### Funkcja przycisku

##### Moda:

Ten przycisk umożliwia wybranie i zablokowanie określonej funkcji.



Prędkość

Przycisk  
trybu

#### Specyfikacja

PRĘDKOŚĆ (SPD)	0,0-99,9 KM/H
CZAS (TMR)	00:00-99:59 min
ODLEGŁOŚĆ (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (dystans całkowity)	0,0-999,9 KM
KALORIE (CAL)	0,0-9999 KCAL

#### Praktyk

- AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE:** System włącza się po naciśnięciu przycisku "MODE" lub po otrzymaniu danych wejściowych z czujnika prędkości. System wyłącza się automatycznie, jeśli czujnik prędkości nie ma sygnału wejściowego lub przez około 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.
- SCAN:** Gdy na ekranie wyświetlany jest komunikat "SCAN", automatyczne wyświetlanie funkcji w pokazanej kolejności.
- PRĘDKOŚĆ:** Aktualna prędkość jest wyświetlana podczas Treningi są stale wyświetlane.  
**CZAS:** Wyświetlany jest czas ćwiczenia.  
**DYSTANS (ODLEGŁOŚĆ):** Wyświetlany jest dystans każdego treningu. **ODO:** Wyświetlany jest całkowity dystans całego treningu.  
**KALORIE (CAL):** Wyświetlane są szacunkowe spalone kalorie.  
**SCAN:** Automatyczne wyświetlanie funkcji w kolejności, w jakiej są wyświetlane.

**RESET:** Urządzenie można zresetować, wymieniając baterię lub naciskając przycisk "MODE" przez 3 sekundy.

**BATERIA:** Ten monitor wykorzystuje 2 baterie AAA. Jeśli monitor jest wyświetlany nieprawidłowo lub jest rozładowany, wymień baterię, aby uzyskać najlepsze wyniki.

Oryginalna instrukcja obsługi  
Rower treningowy

## Ochłodzenie po treningu



**1 Rozciąganie**



**2 Rozciąganie**



**4  
Na górze  
Naprężyć**



**5  
Rozciąganie**



**3  
Sztych  
-Naprężyć**

Oryginalna instrukcja obsługi  
Rower treningowy



6 Skłon do przodu



7 Dotyk palców



8 Pozycja dla



9 Rozciąganie mięśnia



10 Kobra



11 Orteza uda

## 8

## Wskazówki dotyczące konserwacji

- Przechowuj produkt w suchym miejscu, czystym  
Nie mieszaj go z wodą.
- Pamiętaj, aby dokręcić wszystkie części dla bezpieczeństwa przed użyciem.
- Nigdy nie używaj odczynnika chemicznego do czyszczenia urządzenia.
- Po każdym użyciu wyczyść produkt za pomocą czysta, sucha szmatka.
- Po użyciu produkt należy czyścić co tydzień czystą szmatką i łagodnym detergentem.
- Regularnie sprawdzaj produkt, czy na sprzęcie nie ma pękniętych lub wygiętych części. Jeśli to możliwe, przestań go używać i natychmiast skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.

## 9 Dane

### Specyfikacje

Zbiór	Wartość
Pojemność	KM-HE-CT706
modelu	100 KG
Wymiary	55 x 38,5 x 33 cm
Waga	11,5 KG

W trakcie ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w produkcie.



## Utylizacja przyjazna dla środowiska

**⚠ Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko uduszenia!** Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałem opakowaniowym.

### 1. Utylizacja i pakowanie

Opakowanie Twojego urządzenia wykonane jest z materiałów, które są niezbędne do zapewnienia skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, co zmniejsza wpływ na środowisko. Wyrzuć opakowanie do kosza na surowce wtórne.

### 2. Utylizacja starego sprzętu

Zużyty sprzęt należy utylizować zgodnie z wytycznymi i przepisami dotyczącymi lokalnej utylizacji odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i tam zostaw urządzenie.



11

## Deklaracja zgodności UE



My,

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Niemcy,  
Niniejszym oświadczamy, że opisane poniżej urządzenia są zgodne z odpowiednimi zasadniczymi wymaganiami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia określonymi w dyrektywach UE ze względu na swoją konstrukcję i konstrukcję, a także w wersji wprowadzonej przez nas na rynek.

Nazwa produktu: **Rower treningowy**

Numer modelu: **KM-HE-ET368**

Numer przedmiotu: **4252023106368**

To urządzenie jest zgodne z następującymi dyrektywami UE/WE:

dyrektywy 2014/30/UE / 2005/84/WE

Ocena opiera się na następujących zastosowanych normach zharmonizowanych: EN

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

PAKIET AFPS GS 2019:01 / ORAZ ISO 20957-9:2016+A1:2019

Inne obowiązujące normy i specyfikacje techniczne: (WE) nr

1907/2006 / nr 552/2009 / (UE) 2018/2005

Panie przewodniczący, panie i panowie! Nr 1907/2006 / Nr 552/2009

Miejsce i termin wystawy: Würzburg, 28.11.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci ważność.



## Skontaktuj się z nami

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

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

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

**Adres zwrotny znajduje się w stopce redakcyjnej: [https://  
www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

Numer identyfikacji podatkowej VAT: DE 263752326 sąd  
wpisu do rejestru handlowego znajduje się w Würzburgu, HRB  
10082

WEEE-Reg. Nr DE 61617071



