

Original bruksanvisning Motionscykel



Se alla säkerhetsåtgärder i denna bruksanvisning för att säkerställa säker användning.



Innehållsförteckn

- | | | | |
|----------|--|-----------|---|
| 1 | Inledning och
Säkerhet | 6 | Handledning |
| 2 | Sprängskiss och
reservdelslista | 7 | Tips för underhåll |
| 3 | Montering av
produkter | 8 | Specifikationer |
| 4 | КOH | 9 | Miljövänlig
avfallshantering |
| 5 | Använda | 10 | EU-försäkran om överensstämmelse |

Tack så mycket!

Tack för att du köpte vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du ger produkten till en tredje part måste denna bruksanvisning överlämnas tillsammans med den. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i den här guiden kanske inte stämmer överens med de fysiska föremålen. Se de fysiska objekten.



Viktig säkerhetsinformation

Din säkerhet är av yttersta vikt för oss. Läs dessa instruktioner innan du använder enheten. Om du är osäker på informationen i denna broschyr, kontakta återförsäljaren där du köpte din enhet.

WARNING: Läs alla säkerhets- och användningsinstruktioner. Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till elektriska stötar, brand och/eller allvarliga skador. Spara alla säkerhets- och användningsinstruktioner för framtida referens.

WARNING: Använd INTE produkten innan du har läst bruksanvisningen.

Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstått innehållet innan du påbörjar installationen.

Instruktionerna är till för din säkerhet.

Varning: Det finns risk för kvävning! Förpackningsmaterialet är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.



Bruksanvisning i original Motionscykel

1

Säkerhet

Införandet

Den här användarhandboken är utformad för att göra dig bekant med installation, användning och underhåll av produkten. För att installera enheten säkert och korrekt, läs bruksanvisningen innan du börjar.

Läs instruktionerna nedan noggrant och använd produkten därefter. Behåll dessa instruktioner och lämna över dem när du lämnar över produkten.

Denna sammanfattning kanske inte innehåller alla uppgifter om alla varianter och steg som ska följas. Kontakta oss om du behöver mer information och hjälp.

Förklaring av symbol

 **WARNING:** Denna signalsymbol/ord indikerar en medelriskrisk som, om den inte undviks, kan leda till dödsfall eller allvarlig skada.

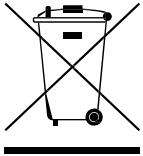
 **FÖRSIKTIGHET!** Detta signalord hänvisar till en lågriskfara som, om den inte kan resultera i mindre eller måttlig skada.

Uppmärksamhet! Denna signalskylt/ord varnar för eventuell egendomsskada.

Bruksanvisning i original Motionscykel



Uppmärksamhet! Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till elektriska stötar, brand och allvarliga skador. **Spara alla säkerhetsmeddelanden och instruktioner för framtida referens.**



Denna produkt får inte slängas med hushållsavfallet!



WARNING! Från den här enheten kan du Faror uppstår om den används felaktigt eller inte som avsett av personer som inte har blivit instruerade! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i händerna på barn. **Kvävning!** Gör inte det

Lämna inte förpackningsmaterial slarvigt. Det kan bli en farlig leksak för barn.



En CE-märkning kan användas för att indikera att en produkt uppfyller lagkraven den europeiska rättsliga normer och kan därför handlas inom Europeiska gemenskapen.

Bruksanvisning i original Motionscykel

1

Säkerhet

Viktig säkerhetsinformation

Förvara denna bruksanvisning på en säker plats för referens.

- Det är viktigt att läsa hela denna bruksanvisning innan du monterar och använder enheten. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av enheten är medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
- Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsoproblem som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Din läkares råd är viktiga om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivåer.
- Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, yrsel, yrsel eller illamående. Om du märker något av dessa tillstånd bör du råd göra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
- Håll barn och husdjur borta från utrustning.
- Använd enheten på en stadig, plan yta med ett skyddskåpa för ditt golv eller matta. Av säkerhetsskäl bör enheten ha minst 0.6 meters spelrum.
- Innan du använder enheten, kontrollera att muttrarna och bultarna är åtdragna. Vissa delar som pedaler etc. kan lätt bäras.
- Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet inspekteras för skador och/eller slitage.

Bruksanvisning i original Motionscykel

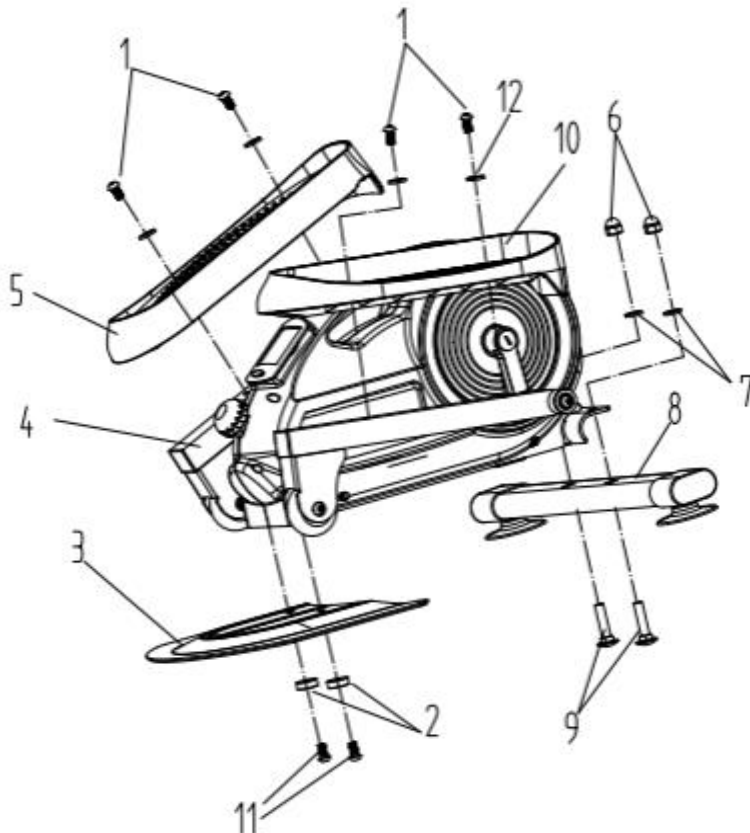
1

Säkerhet

Viktig säkerhetsinformation

- Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du märker några defekta komponenter under montering eller inspektion av enheten, eller om du hör ovanliga ljud från utrustningen under användning, sluta och använd inte enheten förrän problemet har lösts.
- Bär lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som fastna i utrustningen eller begränsa eller förhindra rörelse.
- Enheten har testats och certifierats enligt EN20957 under klass HC Endast lämplig för hushållsbruk. Den maximala vikten för användningen är 100 kg.
- Enheten är inte lämplig för terapeutisk användning.
- Försiktighet bör iakttas när du lyfter eller flyttar utrustningen för att inte skada ryggen. Använda Använd alltid rätt lyftteknik och/eller hjälp.

Sprängskiss

Insexnyckel
(L5)Skiftnyckel
S13 S17

Silikon oljeflaska

Delar

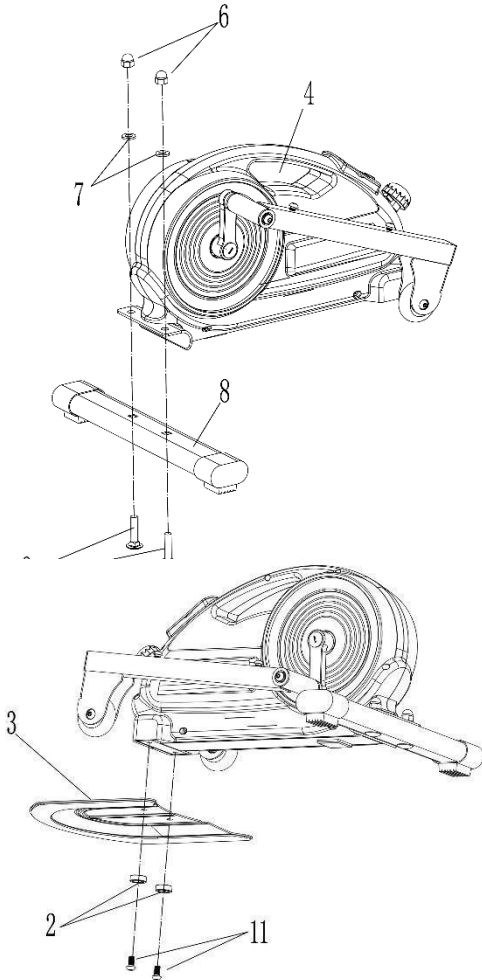
Ne j	Namn	Beskrivning:	Bit
1	Skruv	M8*20	4
2	Tvättmaskin		2
3	Bottenplatta		1
4	Kropp		1
5	Pedal L	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
6	Mor	M10	2
7	Tvättmaskin	Ø10	2
8	Fotslang		1
9	Skruv	M10 * 45	2
10	Pedal R	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
11	Skruv	M8*16	2
12	Tvättmaskin		4
	Silikon oljeflaska		1
	Arbetsredskap	L5 Insexnyckel	1
	Arbetsredskap	Skruv- skiftnyckel S13/17	1
	AAA-Batterien		

11

3

Bruksanvisning i original Motionscykel

Montering av



Steg 1

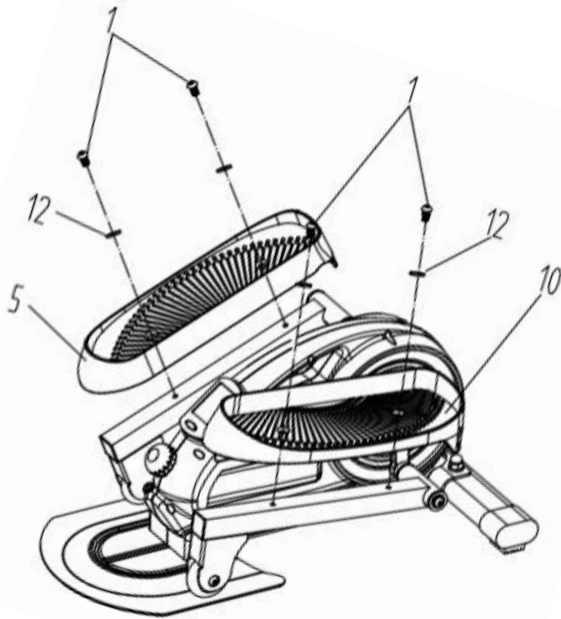
Ta ut alla tillbehör ur kartongen, montera fotröret (8) med huvuddelen (4), med muttern (6), brickan (7) och skruven (9).
Dra åt alla skruvar helt enligt bilden.

Steg 2

Montera bottenplattan (3) med stödbricka (2) och skruv (11) på huvudkroppen. Dra åt alla skruvar helt.

Bruksanvisning i original Motionscykel

Montering av



Steg 3

Rikta in hålet på pedalen (L&R) (5 och 10) med pedalfästet, använd skruven (1) för att dra åt pedalen. Dra nu åt alla fästelement.

Observera att det finns L&R-pedaler. Dekalerna (L&R) är limmade på fästet och pedalerna för att göra det lättare för dig att urskilja.

Steg 4

För att hålla dig lugn och hålla dig smidigare när du tränar, använd silikonolja på basplattan innan du använder den.

Applicera silikonolja på dessa områden på båda sidor.

13

4

Bruksanvisning i original Motionscykel

KOH

Steg 1

Ladda ner appen "Kinomap" och skapa en Personligt konto

Steg 2

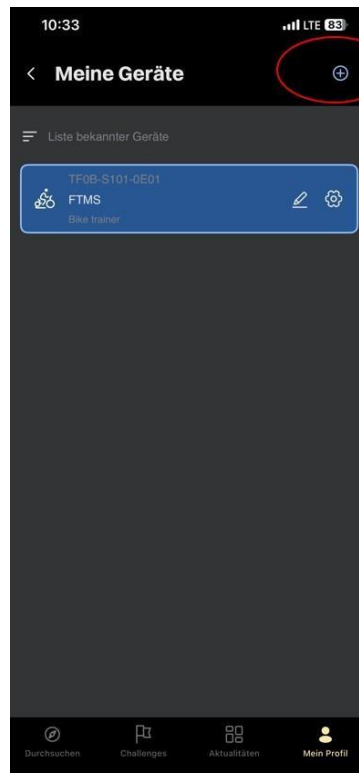
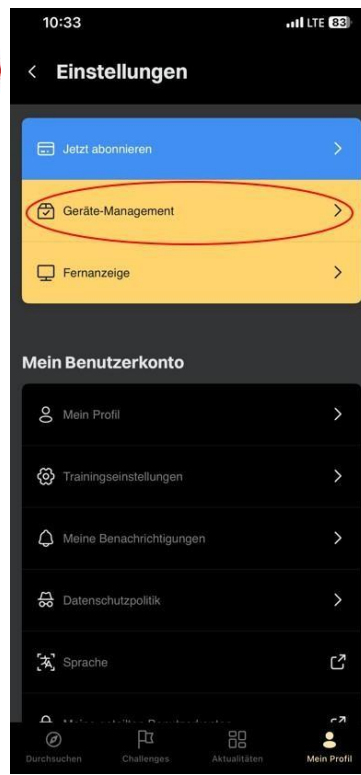
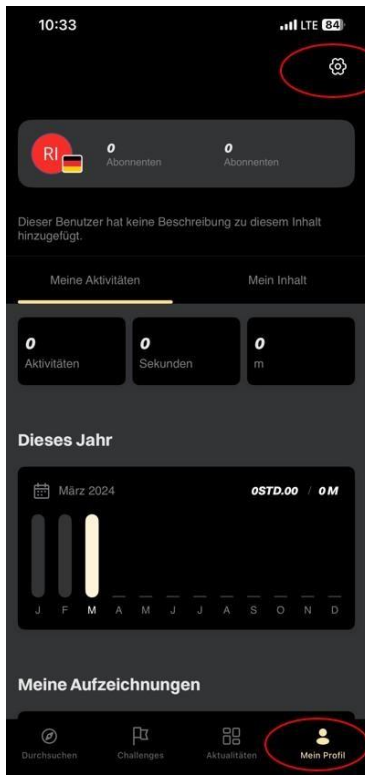
under "Min profil" > Inställningar kan du lägga till eller ta bort en enhet

Steg 3

Öppna Enhetshanteraren och tryck på + för att lägga till en enhet

Steg 4

välj "Crosstrainer" och sedan "Nästa"



14

4

KOH

Steg 5

Välj Bluetooth-anslutningen "FTMS" och inklusive "Nästa"

Steg 6

Välj Elleptical och välj sedan Nästa

Bruksanvisning i original

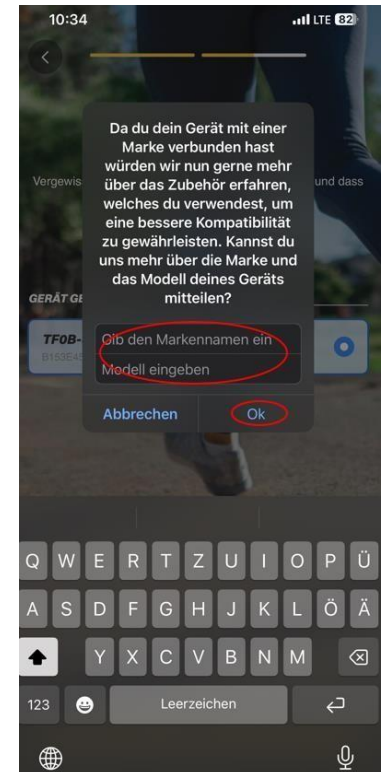
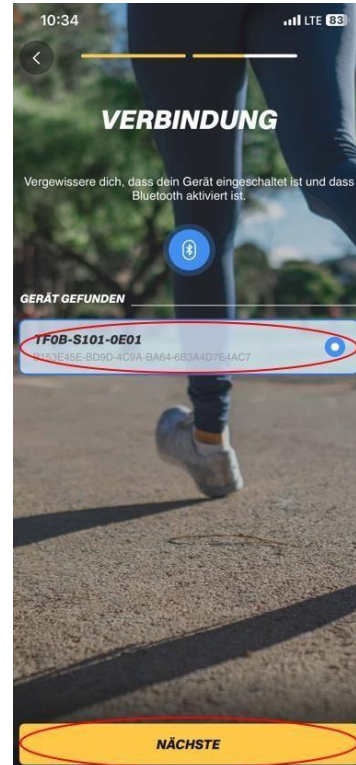
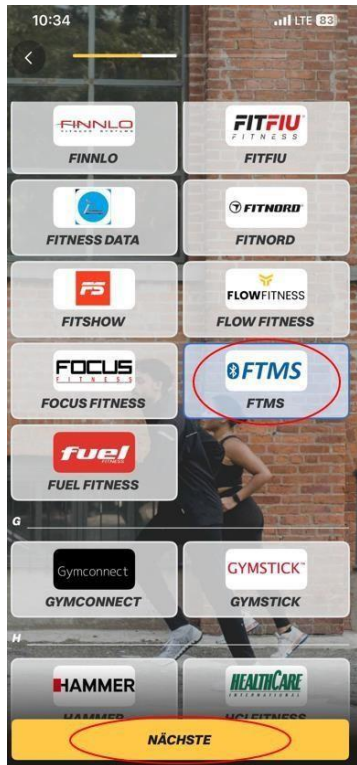
Motionscykel

Steg 7

För att ansluta, välj rätt enhet -> TF0B-S101-0E01 och gå till "Nästa"

Steg 8

För att känna igen enheten nästa gång du använder den kan du nu ange ett namn och en modell (valfritt)



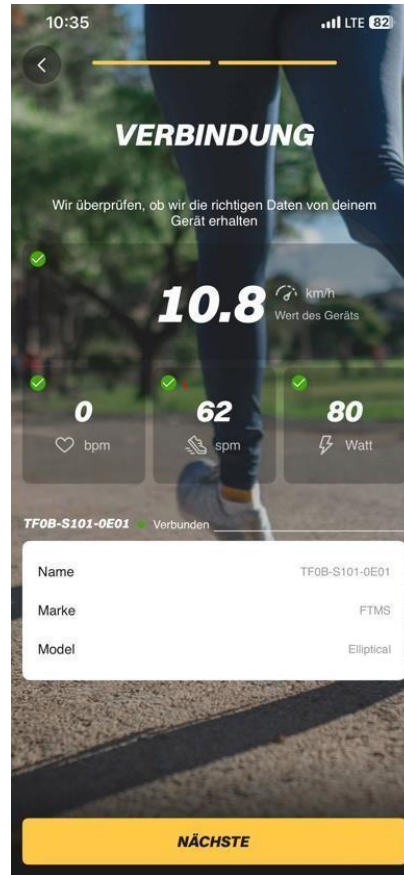
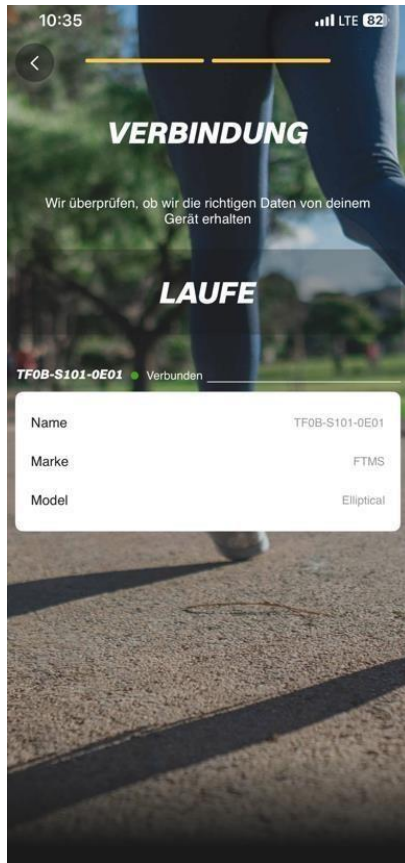
15

4

KOH

Steg 9

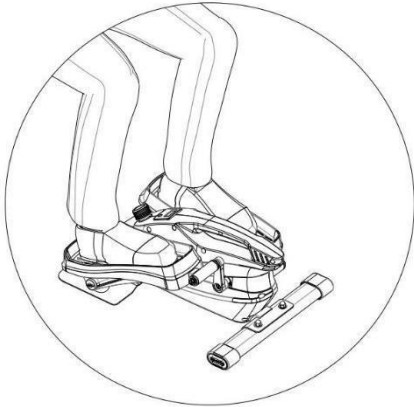
Du kan nu börja springa för att spåra dina framsteg för att kunna se



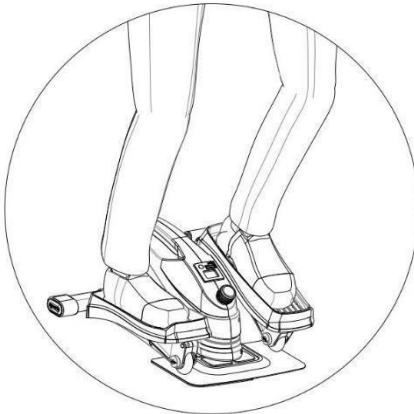
Bruksanvisning i original
Motionscykel

Bruksanvisning i original Motionscykel

Använda



Du kan använda den genom att sitta ner, som bilden till vänster visar.



Eller så kan du använda den genom att stå upp, som bilden till vänster visar.



WARNING: Du bör hitta ett stödobjekt för att hålla balansen när du använder utrustningen genom att stå upp. Var medveten

Fel träning kan skada din hälsa.. – Herr talman,



Trainingstipps

Att använda denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den övergripande effekten av att tona din kropp.



Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper inte bara till att stimulera blodcirkulationen och värma upp musklerna, utan minskar också risken för kramper och muskelspänningar. Det är lämpligt att utföra några stretchövningar som visas i figuren. Muskelspänningen bör bibehållas i cirka 30 sekunder vid varje sträckning. Sträck ut dina muskler långsamt, utan plötsliga ryck och rörelser. Om smärta uppstår, sluta stretcha omedelbart.



Nedkylningsfas

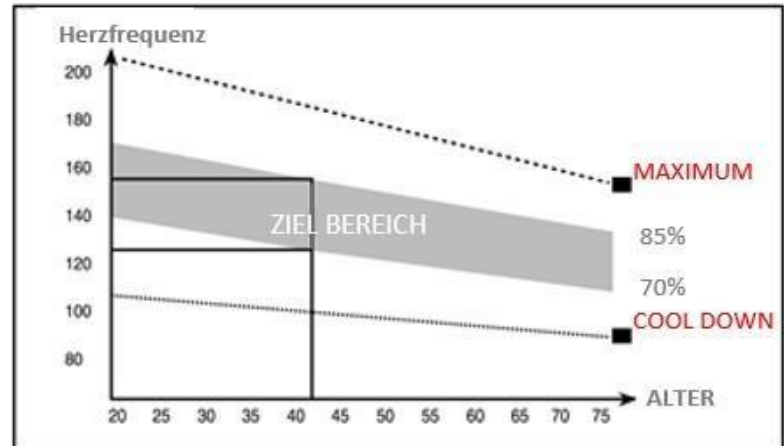
Att använda denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den övergripande effekten av att tona din kropp.

Bruksanvisning i original Motionscykel

6

Handledning

- Användningen av din mini elliptisk kommer att ge dig flera fördelar, förbättra din fysiska kondition, ton muskler och, i kombination med kalorikontrollerad bantning, hjälper dig att gå ner i vikt.
- **Uppvärmningsfasen. Värm upp en kort stund på cykeln innan du stretchar. Värm upp långsamt för att förbereda musklerna för stretching.**
- Detta steg hjälper blodet att flöda genom kroppen och musklerna att fungera korrekt. Det kommer också att bidra till att minska risken för kramper och muskelskador. Det är lämpligt att göra några stretchövningar, som visas nedan. Varje stretch ska hållas i cirka 30 sekunder, tvinga eller ryck inte dina muskler till en stretch - om det gör ont, STOPP.



- Denna fas bör pågå i minst 12 minuter, även om de flesta börjar vid cirka 15-20 minuter.

Bruksanvisning i original Motionscykel

Specifikation för bildskärm

Knappens funktion

Mode:

Med den här knappen kan du välja och låsa en specifik funktion du vill ha.



Hastighet

Knappen
Läge

Praxis

- AUTO ON/OFF:** Systemet slås på när "MODE"-knappen trycks in eller när sensorn tar emot input från hastighetssensorn. Systemet stängs automatiskt av om hastighetssensorn inte har någon signalingång eller om ingen knapp trycks in under cirka 4 minuter.
- SCAN:** När 'SCAN' visas på skärmen, automatisk visning av funktioner i den ordning som visas.
- HASTIGHET:** Den aktuella hastigheten visas under träningspass visas ständigt.
TID: Tiden för träningen visas.
DISTANCE(DIST): Avståndet för varje träningspass visas. **ODO:** Den totala sträckan för hela träningen visas.
KALORIER(CAL): De beräknade förbrända kalorierna visas.
SCAN: Automatisk visning av funktioner i den ordning de visas.

Specifikation

VARVTAL (SPD)	0,0-99,9 KM/H
TID (TMR)	00:00-99:59 min
AVSTÅND (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Total Distance)	0.0-999.9 KM
KALORIER (CAL)	0,0-9999 KCAL

ÅTERSTÄLLA: Enheten kan återställas genom att byta batteri eller trycka på "MODE"-knappen i 3 sekunder.

BATTERI: Denna bildskärm använder 2st AAA-batteri. Om monitorn visas felaktigt eller är tom, byt ut batteriet för bästa resultat.

Nedvarvning efter träning



1 Sträck över



2 triceps stretch

4
Overhead
Anstränga5
Sträckning
av3
Utfall
-Anstränga

Bruksanvisning i original
Motionscykel



6 Bøj framåt END



7 Tå Beröring



8 barn position



9 Quadricep



10 Kobran



11 Lårstöd

8

Tips för underhåll

- Förvara produkten på en torr plats, rengör Blanda det inte med vatten.
- Se till att dra åt alla delar för säkerhets skull före användning.
- Använd aldrig ett kemiskt reagens för att rengöra enheten.
- Efter varje användning, rengör produkten med en ren, torr trasa.
- Efter användning, rengör produkten varje vecka med en ren trasa och ett mildt rengöringsmedel.
- Kontrollera produkten regelbundet om det finns spruckna eller böjda delar på utrustningen. Om tillgängligt, sluta använda det och kontakta vår kundtjänst omedelbart.

9

Specifikationer

Ställa	Värde
Modellens	KM-HE-CT706
kapacitet	100 KG
Mått Vikt	Storlek 55 x 38,5 x 33 cm

Illustrationerna är endast till illustrerande syfte och kan avvika från den faktiska produkten. Vi förbehåller oss rätt att göra tekniska och visuella ändringar på varan.

Miljövänlig avfallshantering

⚠ Varning: Det finns risk för kvävning! Förpackningsmaterialet är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Avfallshantering och förpackning

Förpackningen till din enhet är gjord av material som är nödvändiga för att säkerställa ett effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara, vilket minskar miljöpåverkan. Släng förpackningen i en återvinningsbehållare.

2. Kassering av gammal utrustning

Avfallsutrustning måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna för lokal avfallshantering. Kontakta din lokala administration för adressen till närmaste återvinningscentral och lämna din enhet där.



11

EU-försäkran om överensstämmelse



Vi,

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

Vi intygar härmed att den utrustning som beskrivs nedan uppfyller de relevanta grundläggande säkerhets- och hälsokraven i EU-direktiven på grund av dess design och konstruktion samt i den version som släppts ut på marknaden av oss.

Produktnamn: **Ergometer**
Modellnummer: **KM-HE-ET368**
Artikelnummer: **4252023106368**

Denna enhet uppfyller följande EU/EG-direktiv:

2014/30/EU/2005/84/EG

Bedömningen baseras på följande harmoniserade standarder som tillämpas: EN

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

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

Andra tillämpliga tekniska standarder och specifikationer:

(EG) nr 1907/2006 / nr 552/2009 / (EU) 2018/2005

(EG) nr Nr 1907/2006 / Nr 552/2009

Plats och datum för utställningen: Würzburg, 28.11.2022

Underskrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, verkställande direktör

Om enheten modifieras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

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

E-post: info@km-fit.de

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

Returadressen finns i avtrycket: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Registreringsnummer för mervärdesskatt: DE 263752326
registreringsdomstol i handelsregistret är Würzburg, HRB
10082

WEEE-Reg. Nr DE 61617071



