



**Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření v této uživatelské příručce, abyste zajistili bezpečné používání.**



# Obsah

**1** Úvod & Bezpečnost

**2** Rozsah dodávky

**3** Montážní návod, školení  
Tipy & Provoz

**4** Údržba a péče

**5** Specifikace

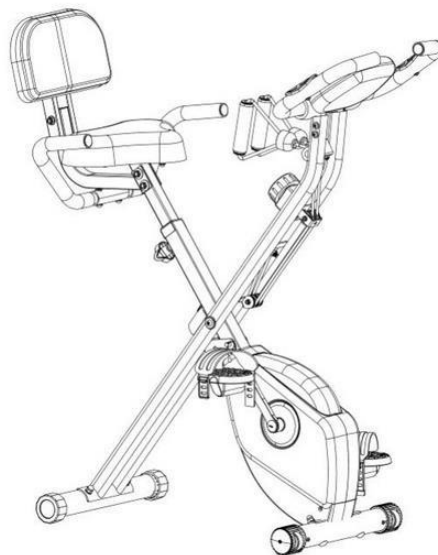
**6** Šetrné  
Likvidace

**7** Soulad s EU  
vysvětlení



# Mockrát děkuju!

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pečlivě přečtěte uživatelskou příručku. Pokud výrobek předáváte třetí osobě, musíte tento návod předat. Uschovejte si uživatelskou příručku pro budoucí použití. Kresby v této příručce nemusí odpovídat fyzickým objektům. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



## Důležité bezpečnostní pokyny

Vaše bezpečnost je pro nás na prvním místě. Před použitím a použitím zařízení si přečtěte tyto pokyny. Pokud si nejste jisti informacemi obsaženými v této brožuře, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili.

**VAROVÁNÍ:** Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití. Nedodržení bezpečnostních pokynů a pokynů může mít za následek úraz elektrickým proudem, požár a/nebo vážné zranění. Uchovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití pro budoucí použití.

**POZOR:** NEPOUŽÍVEJTE výrobek před použitím

Návod.

Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli návod k použití a porozuměli jeho obsahu.

Návod je v zájmu vaší bezpečnosti.

**Varování: Hrozí nebezpečí udušení!** Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovými materiály.



**1**

## Bezpečnost

### Úvod

Tato uživatelská příručka je určena k seznámení s instalací, používáním a údržbou produktu. Chcete-li zařízení nainstalovat bezpečně a správně, přečtěte si před zahájením uživatelskou příručku.

Přečtěte si prosím pozorně následující pokyny a používejte výrobek podle nich. Uschovejte si prosím tento návod a předejte jej při předání výrobku.

Tento souhrn nemůže obsahovat všechny podrobnosti o všech variantách a krocích, které je třeba dodržet. Pokud potřebujete více informací a pomoc, kontaktujte nás.

### Vysvětlení symbolu

 **VAROVÁNÍ:** Tento signální symbol/slovo označuje nebezpečí se středním rizikem, které, pokud ne, může mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 **OPATRNOST!** Toto signální slovo označuje nebezpečí s nízkou úrovní rizika, které, pokud se mu nevyhnete, může mít za následek lehké nebo středně těžké zranění.

**Pozornost!** Tato signální značka/slovo upozorňuje na možné škody na majetku.



**Pozornost!** Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může mít za následek úraz elektrickým proudem, požár a vážné zranění. **Uschovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny pro budoucnost.**



Tento výrobek nesmí být likvidován s domovním odpadem!



**VAROVÁNÍ!** Toto zařízení může představovat riziko, pokud je používáno nesprávně nebo není určeno osobami, které nebyly poučeny! Všimněte si, že zařízení není hračka a nepatří do rukou dětí.

**Zadušení!** Nenechávejte obalový materiál neopatrný. Mohla by se stát nebezpečnou hračkou pro děti.



Označení CE lze použít k označení, že výrobek splňuje zákonné požadavky ten Evropské právní normy, a proto s nimi lze obchodovat v rámci Evropského společenství.

## 1

## Důležité bezpečnostní pokyny

### Bezpečnost

- Vaše bezpečnost je pro nás na prvním místě. Před instalací a používáním produktu si proto nezapomeňte přečíst uživatelskou příručku. Pokud chcete Pokud si nejste jisti jakýmikoli informacemi v této příručce, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili.
- NEPOUŽÍVEJTE výrobek, pokud jste si ještě nepřečetli uživatelskou příručku.
- Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli návod k použití a porozuměli jeho obsahu.
- Návod je v zájmu vaší bezpečnosti.

### VAROVÁNÍ!

- Z bezpečnostních důvodů jsou důležitá následující opatření. Pokud si nepřečtete a nedodržíte tyto pokyny, může dojít k vážnému zranění olovo.
- Pro vaše zdraví a bezpečnost by tento produkt neměli používat lidé s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami a dalšími kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními onemocněními.
- Zdravotně postižené osoby by neměly zařízení používat samy a bez dohledu odborníků nebo zdravotnického personálu.
- Doporučujeme, abyste se před zahájením nového tréninku poradili se svým lékařem, pokud jste nedávno podstoupili operaci, jste těhotná, máte zranění nebo pokud máte obavy o své zdraví nebo kondici, které by se mohly zhoršit dalším cvičením.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte závratě nebo dušnost.
- Pokud zaznamenáte nevolnost, bolest, nepohodlí nebo jiné akutní abnormality, nezapomeňte přestat cvičit a před použitím se poradte se svým lékařem Pokračujte v tréninku.
- Při nošení výrobku buďte opatrní, protože by pro vás mohl být příliš těžký. Možná budete potřebovat přítele nebo člena rodiny, který vám pomůže produkt rozbalit, sestavit a znovu uspořádat.
- Udržujte části obalu mimo dosah dětí, zejména kojenců a malých dětí, protože hrozí nebezpečí udušení.
- Před použitím se ujistěte, že je výrobek zcela neporušený; V případě, že je poškozený, přestaňte jej používat a kontaktujte nás.
- Nepoužívejte výrobek venku.
- Ušchovejte si všechny obaly a příslušenství pro pozdější použití a chraňte je před dětmi a zvířaty.

## 1

## Důležité bezpečnostní pokyny

### Náznak!

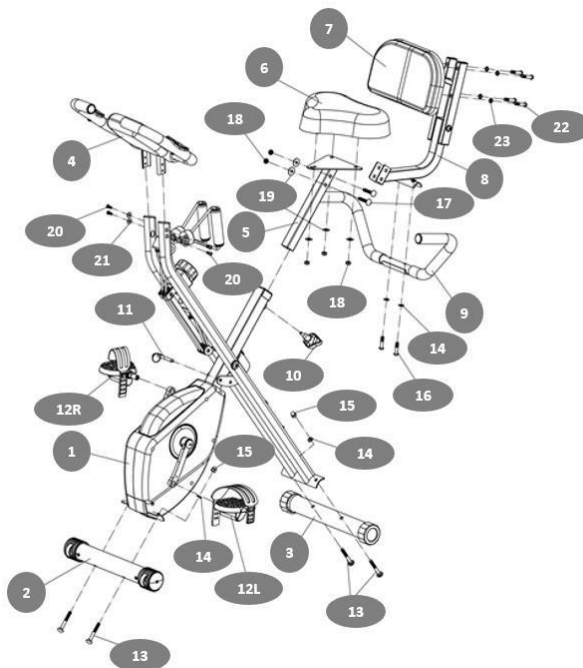
- Je důležité, abyste si před sestavením a použitím zařízení přečetli tuto příručku. Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno.
- Pouze pro domácí a vnitřní použití. Zařízení není vhodné pro komerční použití a smí být používáno pouze podle pokynů v tomto návodu. Tento produkt by neměl být používán pro jiné cviky než trénink s činkami.
- Poradte se se svým lékařem, abyste zjistili, zda jste pro toto zařízení vhodní. Pokud užíváte léky na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo cholesterol, je velmi důležitá rada lékaře.
- Před použitím zahřejte. Nepoužívejte tento výrobek bezprostředně po jídle.
- Postupně zvyšujte rychlost, intenzitu a délku cvičení.
- Tento výrobek smí v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
- Toto zařízení smí používat pouze dospělé osoby.
- Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec.
- Před použitím umístěte zařízení na starou látku nebo cvičební podložku, aby nedošlo k poškození podlahy nebo koberce.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Pro vaši bezpečnost by kolem zařízení měl být alespoň 1 metr volného prostoru a v blízkosti by neměly být žádné špičaté nebo ostré předměty.
- Při používání zařízení noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste volné oblečení a šperky na nošení a Vyhněte se zachycení.
- Maximální statická nosnost zařízení je 100 kg. Nepřekračujte tento hmotnostní limit.
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte nějaké vadné díly nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, přestaňte. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Neměňte design ani funkci zařízení.
- Nepoužívejte příslušenství, které nedoporučujeme my.
- Zařízení nepoužívejte, pokud nefunguje správně nebo je poškozené. Kontaktujte naše servisní středisko.
- Nevkládejte předměty, ruce ani nohy do otvorů a nevkládejte ruce, paže nebo nohy do hnacího mechanismu nebo jiných částí zařízení, které se mohou pohybovat.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte opatrní, abyste si neporanili záda. Vždy používejte vhodné zvedací techniky a/nebo vyhledejte pomoc.
- Tento produkt není vhodný pro lékařské použití.





## 2

## Rozsah dodávky



Ne	Označení	A
1	Rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Sakra, stabilizátor	1
4	Monitor	1
5	Sedlovka	1
6	Sedadlo	1
7	Opěradlo	1
8	Držák opěradla	1
9	Hinterer Odkazy	1
10	Knoflík	1
11	Špendlík	1
12	R&L Pedale	1
13	Šroub M8x62	4
14	Podložka zahnutá Ø8	6

Ne	Označení	A	Ne	Označení	A
15	Matice M8	4	21	Plochá podložka Ø6	4
16	Šroub M8x38	2	22	Šroub M8x40	4
17	Šroub M8x45	2	23	Pružina podložky Ø8	1
18	Pojistná matice M8	5		Špendlík / Drehknopf	1/1
19	Plochá podložka Ø8	5		Imbusový klíč (L5)	1
20	Šrouby M6x16	4		Imbusový klíč (13&15)	1

### 3 Rozsah dodávky

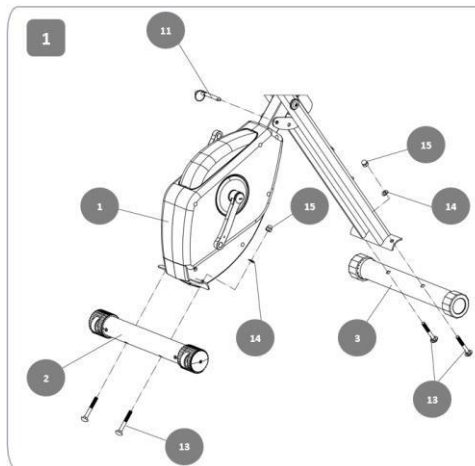


Zkontrolujte, zda máte všechny níže uvedené díly. Poznámka: Některé menší komponenty lze předem sestavit do větších součástí.



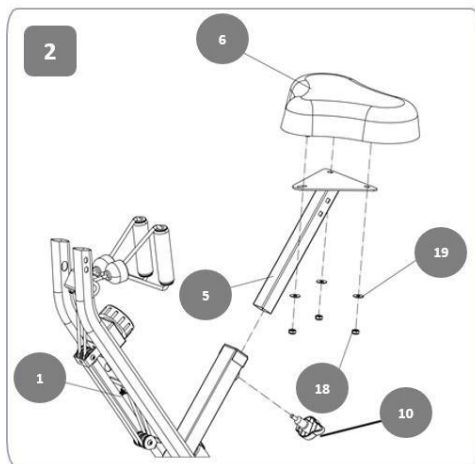
## 3

## Montážní pokyny, tipy pro školení a provoz



### KROK 1

Vezměte si hlavní rám (1) Vymějte z krabice a připevněte kolík. (11) Připevněte stabilizátory (2&3) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř matic (15), podložky (14) a šrouby M8x62mm(13). Vezměte prosím na vědomí, že stabilizátor s kolečkem je určen pro přední část

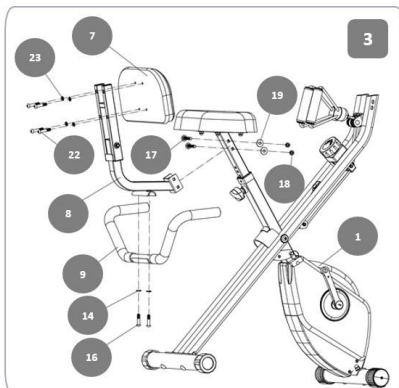


### KROK 2

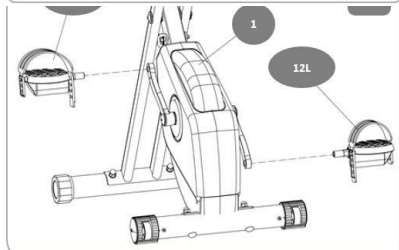
Připevněte sedadlo (6) k sedlovce (5), nastavte úhel sedla (11) a zajistěte jej třemi maticemi (18) a podložkou (19). Poté vložte sedlovku (5) do hlavního rámu (1), nastavte ji do vhodné výšky a utáhněte knoflíkem (10).



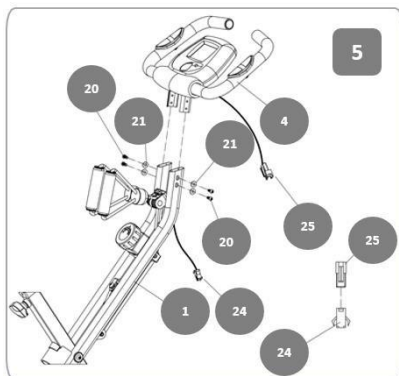
## Montážní návod, tipy pro školení



**KROK 3**  
Připevněte držák opěradla (8) pomocí dvou šroubů (17), podložek (19) a matice (18) na sedlovce (5) a utáhněte je imbusovým klíčem (13 a 15). Poté připevněte opěradlo (7) k držáku opěradla (8) pomocí čtyř šroubů (22) a pružných podložek (23). Připevněte zadní řídítka (9) k držáku opěradla (8) pomocí dvou šroubů (16) a podložek (14) a utáhněte je pomocí #Inbusschlüssel (L5).



**KROK 4**  
Pedály (12R) a (12L) jsou označeny "L" a "R" - vlevo a vpravo - označeno. Připojte je k příslušným klikám. Pravé rameno kliky je na pravé straně kola, když na něm sedíte. Pamatujte, že pravý pedál musí být přišroubován ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



**5. krok:**  
Připevněte monitor (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí čtyř šroubů (20) a podložek (21). Utáhněte jej imbusovým klíčem (L5) a poté připojte kabel senzoru 24&25.





## Tréninkové kurzy

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.



## Zahřívací fáze

Tato fáze nejen pomáhá stimulovat krevní oběh a prohřát svaly, ale také snižuje riziko křečí a svalového napětí. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je znázorněno na obrázku. Svalové napětí by mělo být udržováno po dobu asi 30 sekund při každém protažení. Protahujte svaly pomalu, bez prudkých škrubání a pohybů. Pokud se objeví bolest, okamžitě přestaňte protahovat.



## Fáze vychladnutí

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.

### 3 Montážní pokyny, tréninkové tipy a provoz

Ergometr vám přináší několik výhod: zlepšuje vaši fyzickou kondici, zpevňuje svaly a pomáhá vám zhubnout ve spojení s dietou s omezeným příjmem kalorií.

#### SVALOVÝ TREST

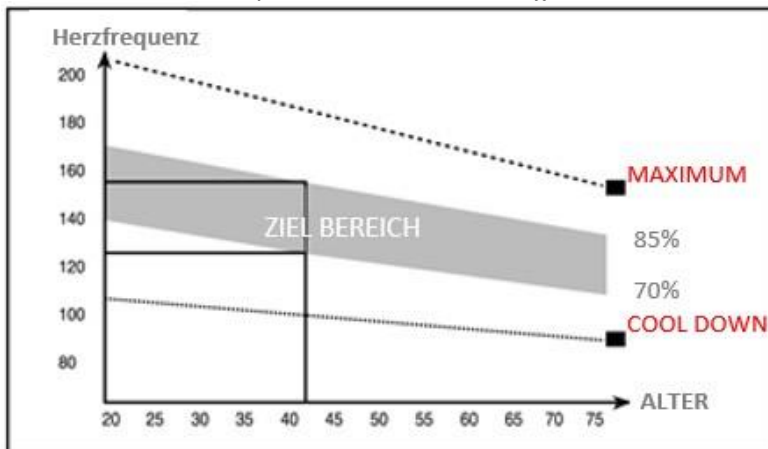
Chcete-li posílit svaly během cvičení, musíte nastavit odpor poměrně vysoko. To více zatěžuje svaly nohou a možná nebudete moci cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Kromě toho, pokud se snažíte zlepšit svou kondici, budete muset změnit svůj cvičební program. Během zahřívací a chladící fáze byste měli trénovat jako obvykle, ale ke konci tréninkové fáze byste měli zvýšit odpor, aby vaše nohy pracovaly tvrději. Musíte snížit tempo, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

#### HUBNUTÍ

Nejdůležitějším faktorem je zde úsilí, které do toho vložíte. Čím tvrději a déle budete pracovat, tím více kalorií spálíte. V podstatě je to stejné, jako kdybyste cvičili pro zlepšení své kondice, rozdíl je cíl.

#### POUŽÍVAT

Výšku sedadla lze upravit odstraněním nastavovacího knoflíku a zvednutím nebo spuštěním sedadla. V dialogovém okně V sedlovce je 7 otvorů, takže lze nastavit různé výšky. Jakmile nastavíte správnou výšku, vraťte nastavovací knoflík zpět na místo a utáhněte jej. Napínací knoflík umožňuje nastavit odpor pedálů. Vysoký odpor šlapání ztěžuje, nízký odpor ho usnadňuje. Pro dosažení nejlepších výsledků použijte napětí, když je kolo používáno.



### 3 Montážní pokyny, tréninkové tipy a provoz

#### FUNKCE TLAČÍTKA

##### MÓDA:

Toto tlačítko umožňuje vybrat a uzamknout konkrétní funkci. Pokud stisknete tlačítko déle než 4 sekundy, všechny hodnoty kromě ODO se vynulují.



#### OPERATIVNÍ POSTUP

##### 1. AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ:

▲ Systém se zapne při stisknutí libovolného tlačítka nebo když přijme signál ze snímače rychlosti.

▲ Procesor se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nepřijme signál nebo pokud po dobu asi 4 minut nestisknete žádné tlačítko.

##### RESETOVAT:

Zařízení lze resetovat výměnou baterií nebo stisknutím tlačítka **MODE** na 4 sekundy. **ČAS:**

Čas tréninku je indikován stiskem tlačítka **MODE**, dokud se neobjeví značka TMR.

##### BATERIE

Zařízení je napájeno dvěma AAA bateriemi, které můžete vyměnit na zadní straně zařízení.

#### Specifikace

ČAS (TMR)	00:00-99:59 min
RYCHLOST (SPD)	0,0-99,9 KM/H
VZDÁLENOST (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (celková vzdálenost)	0,0-999,9 KM
KALORIE (KALORIAL)	0,0-9999 KCAL
PULZNÍ (PUL)	40-240 tepů za

**RYCHLOST:** Aktuální rychlost se určuje stisknutím tlačítka

**MODE**, dokud se nezobrazí značka DST.

**VZDÁLENOST:** Vzdálenost každého tréninku se zobrazuje stisknutím tlačítka **MODE**, dokud se neobjeví značka DST.

**ODO:** Stiskněte tlačítko **MODE**, dokud ukazatel nepřeskočí na ODO. Zobrazí se celková vzdálenost celého tréninku.

**PULSE:** Aktuální srdeční frekvence uživatele se zobrazuje v tepech za minutu (BPM) stisknutím tlačítka **MODE**, dokud se nezobrazí značka PULSE. Položte dlaně na dvě kontaktní plochy a počkejte 20 sekund, abyste získali co nejpřesnější hodnotu.

**KALORIE:** Spálené kalorie se zobrazují stisknutím tlačítka **MODE**, dokud se nezobrazí značka cal.

**SCAN:** Automaticky zobrazí následující funkce v uvedeném pořadí.

## Zklidnění po tréninku



1 protažení ramen



2 protažení

3  
Skok  
-Kmen4  
Protahová  
ní nad5  
Prs-  
Kmen



**6 Předklon****7 Dotyk prstů na****8 Kinder-pozice****9 Prodloužení kvadricepsu****10 Kobra****11 Stehenní ortéza**



## 4

## Údržba a péče

- Výrobek skladujte na suchém místě a Nečistěte jej vodou.
- Před použitím se ujistěte, že jsou všechny části z bezpečnostních důvodů pevně utaženy.
- K čištění zařízení nepoužívejte chemická činidla.
- Po každém použití spotřebič očistěte čistým suchým hadříkem.
- Po použití přístroj každý týden čistěte pomocí čistý hadřík a jemný čisticí prostředek.
- Pravidelně kontrolujte zařízení, zda není prasklé nebo ohnuté části; V takovém případě přestaňte používat a okamžitě kontaktujte náš zákaznický servis.

## 5

## Specifikace

Parametr	Hodnota
Model	EB100
Pružnost	100 KG
Rozměry	70 x 41 x 113 cm
Hmotnost	16,7 KG

V průběhu vylepšování produktu si vyhrazujeme právo provádět technické a vizuální změny zboží.

## Ekologická likvidace

**⚠ Varování: Hrozí nebezpečí udušení!** Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovými materiály.

### 1. Likvidace a balení

Obal vašeho zařízení je vyroben z materiálů nezbytných pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné a snižují tak dopad na životní prostředí. Obal vyhodte do recyklačního koše.

### 2. Likvidace starého zařízení

OEEZ musí být zlikvidována v souladu se směrnicemi a předpisy pro místní likvidaci odpadu. obraťte se na místní správu ohledně adresy nejbližšího recyklačního střediska a doručte tam své zařízení.



## EU prohlášení o shodě



my

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

Tímto prohlašujeme, že níže popsané zařízení splňuje příslušné základní bezpečnostní a zdravotní požadavky směrnic EU díky své konstrukci a konstrukci a také ve verzi, kterou jsme uvedli na trh.

Název **Rotoped**  
produktu:  
Název modelu: **EB100**  
Číslo produktu: **4252023106412**

Zkouška se provádí na základě následujících harmonizovaných norem:

EN ISO 20957-1:2013

EN ISO 20957-5:2016

Další použité technické normy  
a specifikace:

Místo a datum: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
In Kadharan Sanbala, generální ředitel

Pokud je zařízení upraveno bez našeho souhlasu, ztrácí toto prohlášení o shodě platnost.

## Kontaktujte nás

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

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

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

**Zpáteční adresu naleznete v tiráži: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

Daňové identifikační číslo: DE 263752326 zápisu u  
obchodního soudu je Würzburg, HRB 10082

WEEE-reg. Č. DE 61617071



km-fit.de