



Følg venligst alle sikkerhedsforanstaltningerne i denne brugervejledning for at sikre sikker brug.



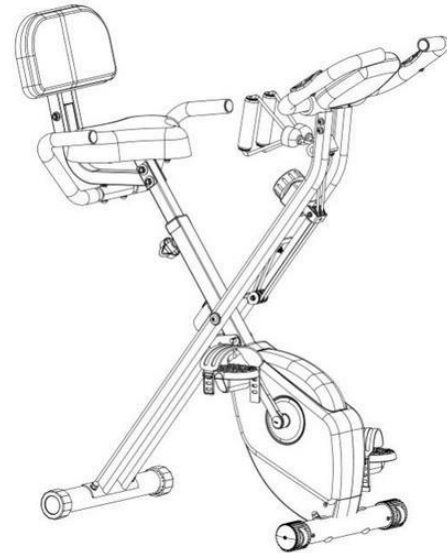
# *Indholdsfortegnel*

- 1** Indledning & Sikkerhed
- 2** Leveringsomfang
- 3** Monteringsvejledning, uddannelse  
Tips og betjening
- 4** Vedligeholdelse og pleje
- 5** Specifikationer
- 6** Miljøvenlig Bortskaffelse
- 7** EU-overholdelse forklaring



# Mange tak!

Tak, fordi du valgte vores produkt. Læs venligst brugervejledningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du giver produktet videre til en tredjepart, skal du aflevere disse instruktioner. Gem brugervejledningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning matcher muligvis ikke de fysiske objekter. Se venligst de fysiske genstande.



## Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Din sikkerhed er af største vigtighed for os. Læs venligst disse instruktioner, før du betjener og bruger enheden. Hvis du er usikker på oplysningerne i denne brochure, bedes du kontakte forhandleren, hvor du købte din enhed.

**ADVARSEL:** Læs alle sikkerheds- og brugsanvisninger. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade. Gem alle sikkerheds- og brugsanvisninger til fremtidig reference.

**FORSIGTIG:** Brug IKKE produktet, før du bruger Brugsanvisning.

Sørg for at have læst brugsanvisningen grundigt og forstå indholdet, før du starter installationen.

Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

**Advarsel: Der er risiko for kvælning!** Emballagen er farlig for børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialer.



**1**

## Sikkerhed

### Indførelsen

Denne brugervejledning er beregnet til at gøre dig bekendt med installation, brug og vedligeholdelse af produktet. For at installere enheden sikkert og korrekt skal du læse brugervejledningen, før du begynder.

Læs venligst følgende instruktioner omhyggeligt og brug produktet i overensstemmelse hermed. Gem venligst disse instruktioner og aflever dem, når du giver produktet videre.

Denne oversigt kan ikke indeholde alle detaljer om alle varianter og trin, der skal følges. Kontakt os venligst, hvis du har brug for mere information og hjælp.

### Forklaring af symbol

 **ADVARSEL:** Dette signalsymbol/ord angiver en mellemrisiko fare, som, hvis ikke kan resultere i død eller alvorlig personskade.

 **FORSIGTIGHED!** Dette signalord refererer til en fare med et lavt risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i en mindre eller moderat personskade.

**Opmærksomhed!** Dette signaltegn/ord advarer om mulig ejendomsskade.

**Opmærksomhed!**

Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt.

Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og alvorlig personskade.

**Gem alle sikkerhedsinstruktioner og instruktioner for fremtiden.**



Dette produkt må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet!



**ADVARSEL!** Denne enhed kan udgøre en risiko, hvis den bruges forkert eller ikke efter hensigten af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i hænderne på børn.

**Kvælning!** Efterlad ikke emballagen skødesløs. Det kan blive et farligt legetøj for børn.



En CE-mærkning kan bruges til at angive, at et produkt overholder lovkrav den europæiske retlige standarder og kan derfor handles inden for Det Europæiske Fællesskab.

## 1

## Vigtige sikkerhedsinstruktioner

### Sikkerhed

- Din sikkerhed er det vigtigste for os. Sørg derfor for at læse brugervejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du vil Hvis du er usikker på oplysningerne i denne vejledning, bedes du kontakte den forhandler, hvorfra du købte enheden.
- Brug IKKE **produktet**, hvis du ikke allerede har læst brugervejledningen.
- Sørg for at have læst brugsanvisningen grundigt og forstå indholdet, før du starter installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

### ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende forholdsregler vigtige. Manglende læsning og overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade bly.
- Af hensyn til dit helbred og sikkerhed bør personer med forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og andre hjerte-kar-sygdomme og cerebrovaskulære sygdomme ikke bruge dette produkt.
- Handicappede bør ikke bruge enheden alene og uden opsyn af fagfolk eller medicinsk personale.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du starter en ny træning, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du er bekymret for dit helbred eller konditionsniveau, der kan forværres af yderligere træning.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller stakåndet.
- Hvis du oplever kvalme, smerte, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at træne og konsultere din læge før brug genoptag træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du har muligvis brug for en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke ud, samle og omarrangere produktet.
- Hold emballagedelene væk fra børn, især spædbørn og småbørn, da der er risiko for kvælning.
- Før brug skal du sørge for, at produktet er helt intakt; Hvis den er beskadiget, skal du stoppe med at bruge den og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.
- Opbevar al emballage og tilbehør til senere brug, og opbevar dem mod børn og dyr.

## 1

## Vigtige sikkerhedsinstruktioner

### Antydning!

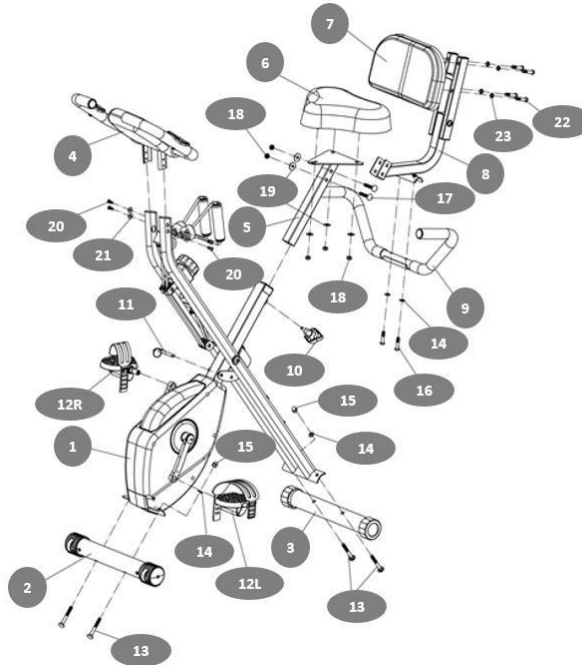
- Det er vigtigt, at du læser denne vejledning, før du samler og bruger enheden. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis enheden er korrekt samlet, vedligeholdt og brugt.
- Kun til hjemme- og indendørs brug. Enheden er ikke egnet til kommerciel brug og må kun bruges i henhold til instruktionerne i denne vejledning. Dette produkt bør ikke bruges til andre øvelser end håndvægtstræning.
- Kontakt din læge for at afgøre, om du er egnet til denne enhed. Hvis du tager medicin mod hjerterytme, blodtryk eller kolesterol, er lægens råd meget vigtigt.
- Varm op før brug. Brug ikke dette produkt umiddelbart efter måltider.
- Forøg hastigheden, intensiteten og varigheden af øvelserne gradvist.
- Dette produkt må kun bruges af én person ad gangen.
- Denne enhed må kun bruges af voksne.
- Brug enheden på en fast, flad overflade med en beskyttende belægning til dit gulv eller tæppe.
- Placer enheden på en gammel klud eller træningsmåtte før brug for at undgå at beskadige gulvet eller tæppet.
- Hold børn og kæledyr væk fra enheden.
- Af hensyn til din sikkerhed skal der være mindst 1 meters frigang omkring enheden, og der bør ikke være spidse eller skarpe genstande i nærheden.
- Bær passende tøj og fodtøj, når du bruger enheden. Bær ikke løstsiddende tøj og smykker for at bære en  
Undgå at hænge fast.
- Enhedens maksimale statiske belastningskapacitet er 100 kg. Overskrid ikke denne vægtgrænse.
- Brug altid enheden som anvist. Hvis du finder defekte dele, mens du samler eller kontrollerer enheden, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra enheden under brug, skal du stoppe. Brug ikke enheden, før problemet er løst.
- Ændr ikke enhedens design eller funktion.
- Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af os.
- Brug ikke enheden, hvis den ikke fungerer korrekt eller er beskadiget. Kontakt vores servicecenter.
- Stik ikke genstande, hænder eller fødder ind i åbningerne, og placer ikke hænder, arme eller fødder i drivmekanismen eller andre dele af enheden, der kan bevæge sig.
- Vær forsigtig, når du løfter eller flytter enheden for ikke at skade din ryg. Brug altid passende løfteteknikker og/eller få hjælp.
- Dette produkt er ikke egnet til medicinsk brug.





## 2

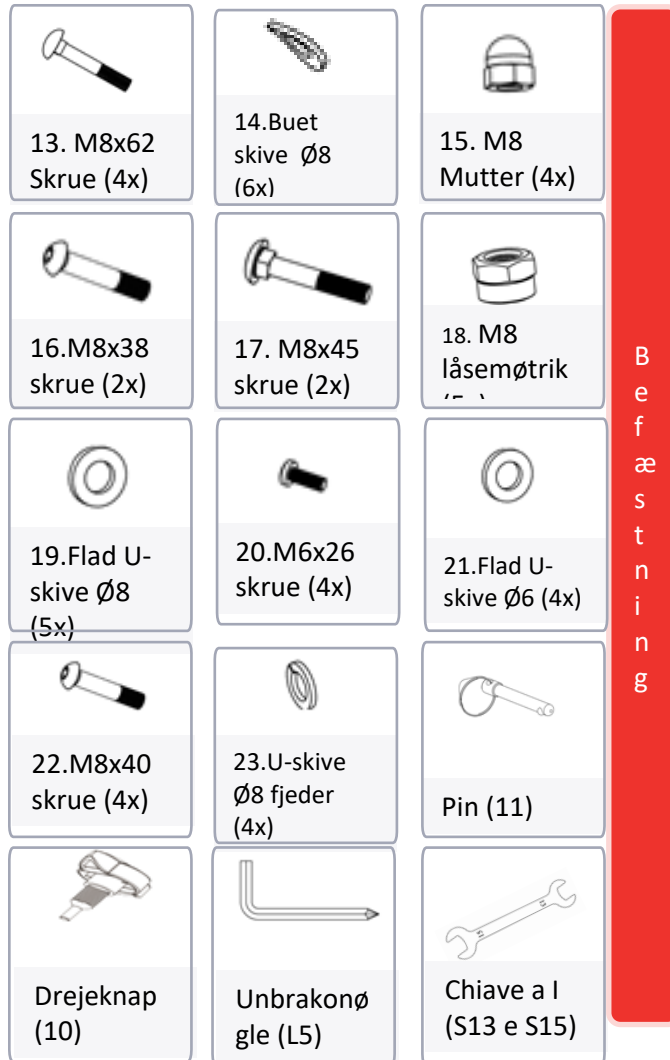
## Leveringsomfang



Nej	Betegnelse	En
	1 Ramme	1
	2 Forreste stabilisator	1
	3 For pokker stabilisator	1
	4 Skærm	1
	5 Sadelpind	1
	6 Sæde	1
	7 Ryglæn	1
	8 Ryglæn beslag	1
	9 Hinterer Links	1
	10 Knop	1
	11 Knappenål	1
	12 R&L Pedale	1
	13 Skruer M8x62	4
	14 Skive buet Ø8	6

Nej	Betegnelse	En	Nej	Betegnelse	En
	15 Møtrik M8	4	21	Flad skive Ø6	4
	16 Skruer M8x38	2	22	Skruer M8x40	4
	17 Skruer M8x45	2	23	Skive fjeder Ø8	1
	18 Låsemøtrik M8	5		Pin / Dreknop	1/1
	19 Flad skive Ø8	5		Unbrakonøgle (L5)	1
	20 Skruer M6x16	4		Unbrakonøgle (13&15)	1

## 2 Leveringsomfang

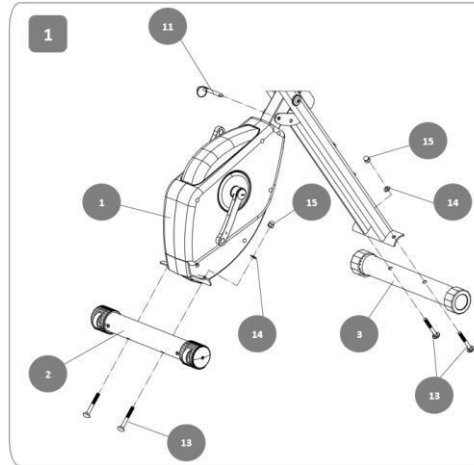
B  
e  
f  
æ  
s  
t  
n  
i  
n  
g

Tjek venligst, om du har alle de dele, der er anført nedenfor. Bemærk: Nogle af de mindre komponenter kan forsamles på større komponenter.



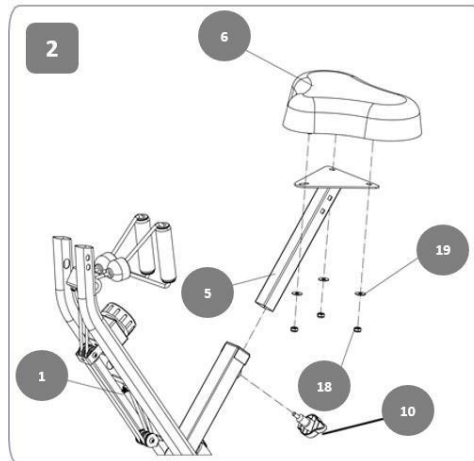
## 3

## Monteringsvejledning, træningstips og betjening



### TRIN 1

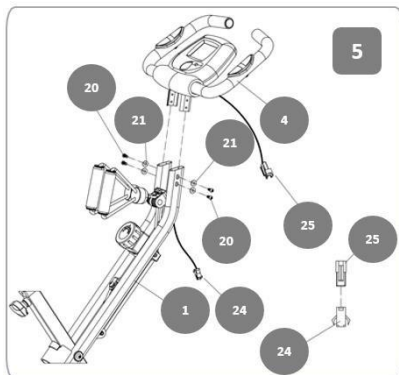
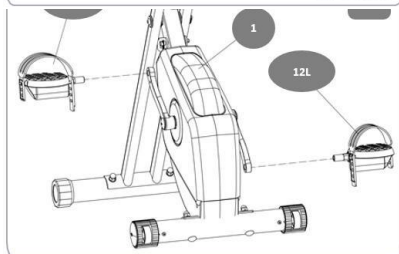
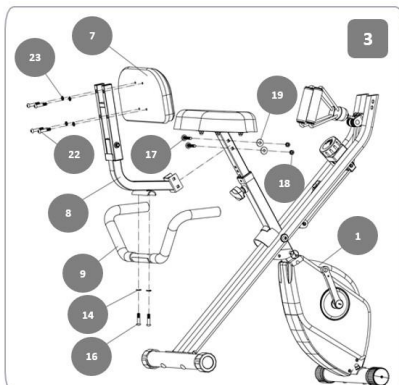
Tag hovedrammen (1) Ud af æsken og fastgør stiften. (11) Fastgør stabilisatorerne (2&3) til hovedrammen (1) med fire møtrikker (15), skiver (14) og M8x62mm (13) skruer. Bemærk venligst, at krængningsstabilisatoren med hjul er beregnet til fronten



### TRIN 2

Fastgør sædet (6) med sadelpinden (5), juster vinklen på sadlen (11) og fastgør den med tre møtrikker (18) og en skive (19).  
Indsæt derefter sadelpinden (5) i hovedrammen (1), juster den til den passende højde og spænd den med knappen (10).

## Monteringsvejledning, træningstips



### TRIN 3

Fastgør ryglænsbeslaget (8) med to skruer (17), skiver (19) og møtrikker (18) på sadelpinden (5) og spænd dem med unbrakonøglen (13 og 15).

Fastgør derefter ryglænet (7) til ryglænsbeslaget (8) med fire skruer (22) og fjederskiver (23). Fastgør det bagerste styr (9) til ryglænsbeslaget (8) med to skruer (16) og spændeskiver (14) og spænd det med #Inbusschlüssel (L5).

### TRIN 4

Pedalene (12R) og (12L) er markeret med "L" og "R" - venstre og højre - markeret.

Tilslut dem til de relevante pedalarme. Den højre pedalarm er på højre side af cyklen, når du sidder på den. Bemærk, at højre pedal skal skrues med uret og venstre pedal mod uret.

### Trin 5:

Fastgør skærmen (4) til hovedrammen (1) med fire skruer (20) og skiver (21). Spænd den med en unbrakonøgle (L5), og tilslut derefter sensor-kablet 24&25.





## Træningstips

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig en masse fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtaget og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af at tone din krop.



## Opvarmningsfase

Denne fase hjælper ikke kun med at stimulere blodcirkulationen og varme musklerne op, men reducerer også risikoen for kramper og muskelspændinger. Det er tilrådeligt at lave nogle strækøvelser som vist på figuren. Muskelspændinger skal opretholdes i ca. 30 sekunder ved hvert stræk. Stræk dine muskler langsomt uden pludselige ryk og bevægelser. Hvis der opstår smerter, skal du straks stoppe med at strække dig.



## Nedkølingsfase

Brug af dette produkt har potentialet til at give dig en masse fordele. Det kan forbedre din fysiske kondition, styrke dine muskler, kontrollere kalorieindtaget og hjælpe dig med at opnå den samlede effekt af at tone din krop.

### 3 Monteringsvejledning, træningstips og betjening

Brugen af din MOTIONSCYKEL giver dig flere fordele: Den forbedrer din fysiske kondition, toner dine muskler og hjælper dig med at tabe dig i forbindelse med en kaloriebegrænset kost.

#### MUSKEL STRAF

For at styrke dine muskler under træning skal du indstille modstanden ret højt. Dette belaster dine benmuskler mere, og du kan muligvis ikke træne så længe, som du gerne vil. Derudover, hvis du forsøger at forbedre din kondition, skal du ændre dit træningsprogram. Under opvarmnings- og nedkølingsfaserne bør du træne som normalt, men mod slutningen af træningsfasen bør du øge modstanden, så dine ben arbejder hårdere. Du skal reducere dit tempo for at holde din puls i målzonen.

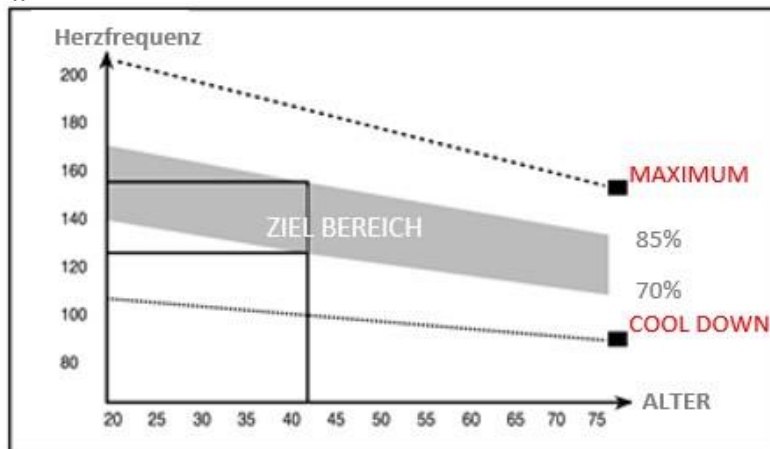
#### VÆGTTAB

Den vigtigste faktor her er den indsats, du lægger i. Jo hårdere og længere du arbejder, jo flere kalorier forbrænder du. Grundlæggende er dette det samme, som hvis du trænede for at forbedre din kondition, forskellen er målet.

#### BRUG

Sædehøjden kan justeres ved at fjerne justeringsknappen og hæve eller sænke sædet. I

Der er 7 huller i sadelpinden, så forskellige højder kan justeres. Når du har indstillet den korrekte højde, skal du sætte justeringsknappen tilbage på plads og stramme den. Spændingsknappen giver dig mulighed for at justere pedalerens modstand. En høj modstand gør det sværere at træde i pedalerne, en lav modstand gør det lettere. For de bedste resultater skal du bruge spændingen, mens cyklen er i brug.



### 3 Monteringsvejledning, træningstips og betjening

#### KNAP FUNKTION

##### MODE:

Denne knap giver dig mulighed for at vælge og låse en bestemt funktion. Hvis du trykker på knappen i mere end 4 sekunder, nulstilles alle værdier undtagen ODO.



#### FREM GANGSMÅDE

##### 1. AUTOMATISK TÆND/SLUK:

▲ Systemet tændes, når der trykkes på en knap, eller når det modtager et signal fra hastighedssensoren.

▲ Processoren slukker automatisk, hvis hastighedssensoren ikke modtager et signal, eller hvis der ikke trykkes på en knap i ca. 4 minutter.

##### NULSTILLE:

Enheden kan nulstilles ved at skifte batterier eller trykke på **MODE-knappen** i 4 sekunder. **TIDSPUNKT:**

Tidspunktet for træningen angives ved at trykke på **MODE-knappen**, indtil TMR-mærket vises.

##### BATTERI

Enheden drives af to AAA-batterier, som du kan skifte ud på bagsiden af enheden.

#### Specifikationer

TID (TMR)	00:00-99:59 min
HASTIGHED (SPD)	0,0-99,9 KM/T
AFSTAND (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (samlet distance)	0,0-999,9 KM
KALORIE (KALORIE)	0,0-9999 KCAL
PULS (PUL)	40-240 slag pr. minut

**HASTIGHED:** Den aktuelle hastighed bestemmes ved at trykke på **MODE-knappen**, indtil sommertidsmærket vises.

**DISTANCE:** Distancen for hver træning vises ved at trykke på **MODE-knappen**, indtil DST-mærket vises.

**ODO:** Tryk på **MODE-knappen**, indtil markøren springer til ODO. Den samlede distance for hele træningen vises.

**PULS:** Brugerens aktuelle puls vises i slag pr. minut (BPM) ved at trykke på **MODE-knappen**, indtil PULSE-mærket vises. Placer dine håndflader på de to kontaktflader, og vent 20 sekunder for at få den mest nøjagtige værdi.

**KALORIER:** De forbrændte kalorier vises ved at trykke på **MODE-knappen**, indtil cal-mærket vises.

**SCAN:** Viser automatisk følgende funktioner i den angivne rækkefølge.

## Nedkøling efter træning



1 skulder stræk



2 Triceps stræk



3  
Lunge  
-Stamme



4  
Strækning  
over



5  
Bryst-  
Stamme



**6 Bøjning fremad****7 Tå Berøring****8 Venligere****9 Quadriцеп forlængelse****10 Kobraen****11 Lårbøjle**



## 4

## Vedligeholdelse og pleje

- Opbevar produktet på et tørt sted og rengør det ikke med vand.
- Sørg for, at alle dele er strammet godt før brug af sikkerhedsmæssige årsager.
- Brug ikke kemiske reagenser til at rengøre enheden.
- Rengør apparatet med en ren, tør klud efter hver brug.
- Rengør enheden hver uge efter brug med en ren klud og et mildt rengøringsmiddel.
- Kontroller enheden regelmæssigt for revnede eller bøjede dele; Hvis dette er tilfældet, skal du afbryde brugen og kontakte vores kundeservice med det samme.

## 5

## Specifikationer

Parameter	Værdi
Model	EB100
Modstandsdygtighed	100 KG
Dimensioner	Størrelse 70 x 41 x 113
Vægt	16,7 KG

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os retten til at foretage tekniske og visuelle ændringer af varen.

## Miljøvenlig bortskaffelse

**⚠ Advarsel: Der er risiko for kvælning!** Emballagen er farlig for børn. Lad aldrig børn lege med emballagematerialer.

### 1. Bortskaffelse og emballering

Emballagen til din enhed er lavet af materialer, der er nødvendige for at sikre effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer dermed miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en genbrugsspand.

### 2. Bortskaffelse af gammelt udstyr

WEEE skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjerne og reglerne for lokal bortskaffelse af affald. Kontakt din lokale administration om adressen på den nærmeste genbrugsstation og aflever din enhed der.



## EU-overensstemmelseserklæring



vi

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

Vi erklærer hermed, at den nedenfor beskrevne enhed overholder de relevante væsentlige sikkerheds- og sundhedskrav i EU-direktiverne på grund af dens design og konstruktion samt i den version, som vi har markedsført.

Produktnavn: **Motionscykel**  
Modelnavn: **EB100**  
Artikelnummer: **4252023106412**

Testen udføres på grundlag af følgende harmoniserede standarder :

EN ISO 20957-1:2013  
EN ISO 20957-5:2016

Andre anvendte tekniske  
standarder og specifikationer :

Sted og dato: Würzburg, 22.07.2022

Underskrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
I Kadharan Sanbala, administrerende direktør

Hvis enheden ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

## Kontakt os

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

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

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

**Returadressen kan findes i kolofonen: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

Momsidentifikationsnummer: DE 263752326

handelsregisterregistrering er Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



