



Siga todas las medidas de seguridad de este manual del usuario para garantizar un uso seguro.



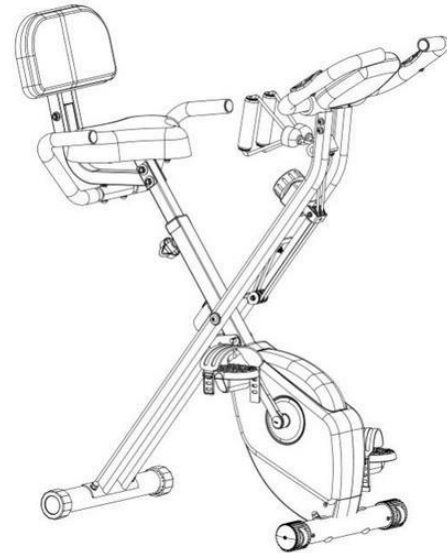
Tabla de

- | | | | |
|----------|---|----------|--|
| 1 | Introducción & Seguridad | 5 | Características técnicas |
| 2 | Volumen de suministro | 6 | Ecológico
Disposición |
| 3 | Instrucciones de montaje, formación
Consejos y operación | 7 | Cumplimiento de la UE
explicación |
| 4 | Mantenimiento y cuidado | | |



¡Muchas gracias!

Gracias por elegir nuestro producto. Lea atentamente el manual del usuario antes de utilizar el producto por primera vez. Si está transmitiendo el producto a un tercero, debe entregar estas instrucciones. Guarde el manual del propietario para futuras consultas. Es posible que los dibujos de esta guía no coincidan con los objetos físicos. Por favor, refiérase a los objetos físicos.



Instrucciones de seguridad importantes

Su seguridad es de suma importancia para nosotros. Por favor, lea estas instrucciones antes de operar y usar el dispositivo. Si no está seguro de la información contenida en este folleto, póngase en contacto con el minorista donde compró su dispositivo.

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones de seguridad y uso. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar una descarga eléctrica, un incendio y/o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras consultas.

PRECAUCIÓN: NO utilice el producto antes de utilizar el Manual.

Asegúrese de haber leído detenidamente las instrucciones de uso y comprender el contenido antes de comenzar la instalación.

Las instrucciones son en interés de su seguridad.

Advertencia: ¡Existe el riesgo de asfixia! El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje.



1

Seguridad

Introducción

Esta guía del usuario tiene como objetivo familiarizarlo con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, lea el manual del usuario antes de comenzar.

Por favor, lea atentamente las siguientes instrucciones y utilice el producto en consecuencia. Conserve estas instrucciones y entréguelas cuando entregue el producto.

Este resumen no puede contener todos los detalles de todas las variantes y los pasos a seguir. Póngase en contacto con nosotros si necesita más información y asistencia.

Explicación del símbolo

 **ADVERTENCIA:** Este símbolo/palabra de señal indica un peligro de riesgo medio que, si no puede provocar la muerte o lesiones graves.

 **¡CAUTELA!** Esta palabra de advertencia se refiere a un peligro con un bajo nivel de riesgo que, si no se evita, puede provocar una lesión leve o moderada.

¡Atención! Este letrero/palabra de señal advierte de posibles daños a la propiedad.



¡Atención! Lea atentamente las instrucciones de seguridad. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede provocar una descarga eléctrica, un incendio y lesiones graves. **Guarde todas las instrucciones de seguridad e instrucciones para el futuro.**



¡Este producto no debe desecharse con la basura doméstica!



¡ADVERTENCIA! ¡Este dispositivo puede representar un riesgo si se usa incorrectamente o no según lo previsto por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

¡Asfixia! No deje el material de embalaje descuidado. Podría convertirse en un juguete peligroso para los niños.



Un marcado CE se puede utilizar para indicar que un producto cumple con los requisitos legales el normas jurídicas europeas y, por lo tanto, pueden comercializarse dentro de la Comunidad Europea.

1

Instrucciones de seguridad importantes

Seguridad

- Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar el producto. Si quieres Si no está seguro de la información de este manual, póngase en contacto con el distribuidor al que compró el dispositivo.
- **NO utilice el producto** si aún no ha leído el manual del usuario.
- Asegúrese de haber leído detenidamente las instrucciones de uso y comprender el contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son en interés de su seguridad.

¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes precauciones son importantes. El incumplimiento de la lectura y el seguimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves Conducir.
- Por su salud y seguridad, las personas con presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares no deben usar este producto.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar el dispositivo solas y sin la supervisión de profesionales o personal médico.
- Le recomendamos que hable con su médico antes de comenzar un nuevo entrenamiento si se ha sometido recientemente a una cirugía, está embarazada, tiene una lesión o si tiene preocupaciones sobre su salud o nivel de condición física que podrían verse exacerbadas por el ejercicio adicional.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o le falta el aire.
- Si experimenta náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de usarlo Reanudar la formación.
- Tenga cuidado al usar el producto, ya que podría ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar lo ayude a desempacar, ensamblar y reorganizar el producto.
- Mantenga las piezas del embalaje fuera del alcance de los niños, especialmente de los lactantes y los niños pequeños, ya que existe el riesgo de asfixia.
- Antes de usar, asegúrese de que el producto esté completamente intacto; En caso de que esté dañado, deje de usarlo y ponte en contacto con nosotros.
- No utilice el producto al aire libre.
- Guarde todos los embalajes y accesorios para su uso posterior y manténgalos a salvo de los niños y los animales.

1

Instrucciones de seguridad importantes

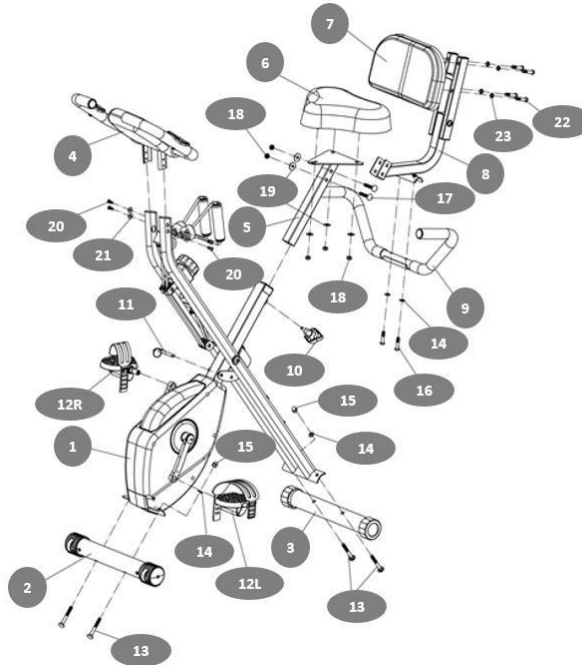
¡Indirecta!

- Es importante que lea esta guía antes de ensamblar y usar el dispositivo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el dispositivo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente.
- Solo para uso doméstico e interior. El dispositivo no es adecuado para uso comercial y solo debe usarse de acuerdo con las instrucciones de este manual. Este producto no debe usarse para ejercicios que no sean el entrenamiento con mancuernas.
- Consulte a su médico para determinar si es adecuado para este dispositivo. Si está tomando medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol, el consejo del médico es muy importante.
- Calentar antes de usar. No utilice este producto inmediatamente después de las comidas.
- Aumentar la velocidad, intensidad y duración de los ejercicios de forma gradual.
- Este producto solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Este dispositivo solo puede ser utilizado por adultos.
- Utilice el dispositivo sobre una superficie firme y plana con una cubierta protectora para el suelo o la alfombra.
- Coloque el dispositivo sobre un paño viejo o una colchoneta de ejercicios antes de usarlo para evitar dañar el piso o la alfombra.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del dispositivo.
- Por su seguridad, debe haber al menos 1 metro de espacio libre alrededor del dispositivo y no debe haber objetos puntiagudos o afilados cerca.
- Use ropa y calzado adecuados cuando utilice el dispositivo. No use ropa holgada ni joyas para usar un Evite engancharse.
- La capacidad máxima de carga estática del dispositivo es de 100 kg. No exceda este límite de peso.
- Utilice siempre el dispositivo según las indicaciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa mientras ensambla o revisa el dispositivo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del dispositivo durante el uso, deténgase. No utilice el dispositivo hasta que se resuelva el problema.
- No cambie el diseño ni la función del dispositivo.
- No utilice accesorios que no sean recomendados por nosotros.
- No utilice el dispositivo si no funciona correctamente o está dañado. Póngase en contacto con nuestro centro de servicio.
- No inserte objetos, manos o pies en las aberturas, y no coloque manos, brazos o pies en el mecanismo de accionamiento u otras partes del dispositivo que puedan estar moviéndose.
- Tenga cuidado al levantar o mover el dispositivo para no lastimarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda.
- Este producto no es apto para uso médico.



2

Volumen de suministro



No	Designación	Un
1	Marco	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador de diablos	1
4	Monitor	1
5	Tija de sillín	1
6	Asiento	1
7	Respaldo	1
8	Soporte de respaldo	1
9	Eslabones de Hinterer	1
10	Perilla	1
11	Anclar	1
12	Pedal R&L	1
13	Tornillo M8x62	4
14	Arandela curva Ø8	6

No	Designación	Un	No	Designación	Un
15	Tuerca M8	4	21	Arandela plana Ø6	4
16	Tornillo M8x38	2	22	Tornillo M8x40	4
17	Tornillo M8x45	2	23	Muelle de arandela Ø8	1
18	Tuerca de seguridad M8	5		Alfiler / Drehknopf	1/1
19	Arandela plana Ø8	5		Llave Allen (L5)	1
20	Tornillos M6x16	4		Llave Allen (13 y 15)	1

2 Volumen de suministro

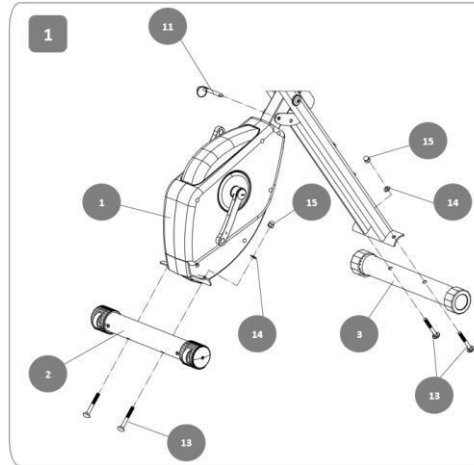


Compruebe si tiene todas las piezas que se enumeran a continuación. Nota: Algunos de los componentes más pequeños se pueden preensamblar en componentes más grandes.



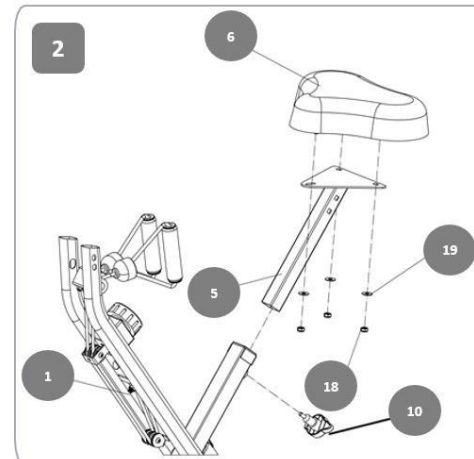
3

Instrucciones de montaje, consejos de formación y



PASO 1

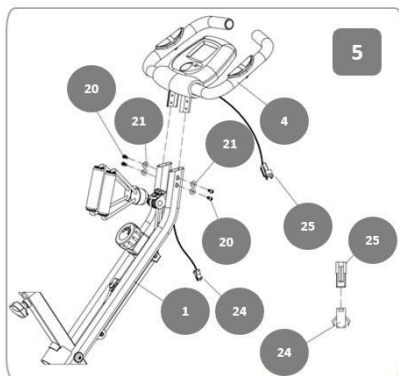
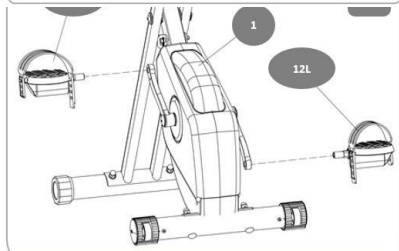
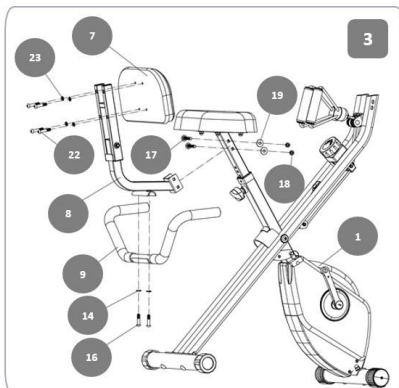
Toma el marco principal (1) fuera de la caja y coloque el pasador. (11) Fije los estabilizadores (2 y 3) al bastidor principal (1) con cuatro tuercas (15), arandelas (14) y tornillos M8x62mm (13). Tenga en cuenta que la barra estabilizadora con rueda está diseñada para la parte delantera



PASO 2

Fije el asiento (6) con la tija del sillín (5), ajuste el ángulo del sillín (11) y asegúrelo con tres tuercas (18) y una arandela (19). A continuación, inserte la tija del sillín (5) en el cuadro principal (1), ajústela a la altura adecuada y apriétela con el pomo (10).

Instrucciones de montaje, consejos de formación



PASO 3

Fije el soporte del respaldo (8) con dos tornillos (17), arandelas (19) y tuercas (18) en la tija del sillín (5) y apriételos con la llave Allen (13 y 15). A continuación, fije el respaldo (7) al soporte del respaldo (8) con cuatro tornillos (22) y arandelas elásticas (23). Fije el manillar trasero (9) al soporte del respaldo (8) con dos tornillos (16) y arandelas (14) y apriételo con el #Inbusschlüssel (L5).

PASO 4

pedales (12R) y (12L) están marcados con "L" y "R"

- Izquierda y derecha - marcado.

Conéctelos a los brazos de manivela apropiados. El brazo de la biela derecho está en el lado derecho de la bicicleta cuando te sientas en ella. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe atornillarse en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Paso 5:

Fije el monitor (4) al marco principal (1) con cuatro tornillos (20) y arandelas (21). Apriételo con una llave Allen (L5) y luego conecte el cable del sensor (24 y 25).





Trainingstipps

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.



Fase de calentamiento

Esta fase no solo ayuda a estimular la circulación sanguínea y calentar los músculos, sino que también reduce el riesgo de calambres y distensiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la figura. La tensión muscular debe mantenerse durante unos 30 segundos con cada estiramiento. Estira los músculos lentamente, sin tirones ni movimientos bruscos. Si siente dolor, deje de estirarse inmediatamente.



Fase de enfriamiento

El uso de este producto tiene el potencial de brindarle muchos beneficios. Puede mejorar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.

3 Instrucciones de montaje, consejos de formación y funcionamiento

El uso de tu BICICLETA ESTÁTICA te aporta varios beneficios: mejora tu condición física, tonifica tus músculos y te ayuda a perder peso junto con una dieta restringida en calorías.

CASTIGO MUSCULAR

Para fortalecer los músculos durante el ejercicio, es necesario establecer la resistencia bastante alta. Esto ejerce más presión sobre los músculos de las piernas y es posible que no pueda hacer ejercicio durante todo el tiempo que le gustaría. Además, si está tratando de mejorar su estado físico, deberá cambiar su programa de ejercicios. Durante las fases de calentamiento y enfriamiento, debes entrenar como de costumbre, pero hacia el final de la fase de entrenamiento, debes aumentar la resistencia para que tus piernas trabajen más. Debes reducir el ritmo para mantener tu frecuencia cardíaca en la zona objetivo.

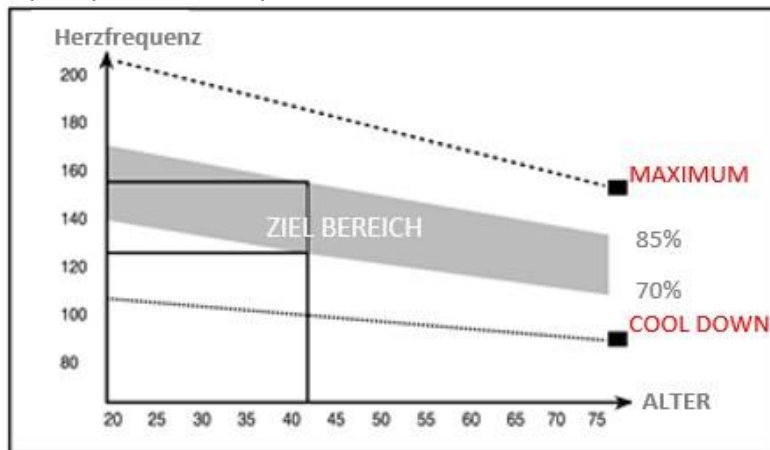
PÉRDIDA DE PESO

El factor más importante aquí es el esfuerzo que pones. Cuanto más duro y más tiempo trabajes, más calorías quemarás. Básicamente, esto es lo mismo que si estuvieras haciendo ejercicio para mejorar tu condición física, la diferencia es el objetivo.

USO

La altura del asiento se puede ajustar quitando la perilla de ajuste y subiendo o bajando el asiento. En

Hay 7 agujeros en la tija del sillín, por lo que se pueden ajustar diferentes alturas. Una vez que hayas establecido la altura correcta, vuelve a colocar la perilla de ajuste en su lugar y apriétala. La perilla de tensión le permite ajustar la resistencia de los pedales. Una resistencia alta hace que el pedaleo sea más difícil, una resistencia baja lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, utilice el voltaje mientras la bicicleta está en uso.



3 Instrucciones de montaje, consejos de formación y funcionamiento

FUNCIÓN DE BOTÓN

MODA:

Este botón le permite seleccionar y bloquear una función específica. Si presiona el botón durante más de 4 segundos, todos los valores, excepto ODO, se restablecerán a cero.



PROCEDIMIENTO OPERATIVO

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:

- ▲ El sistema se enciende cuando se presiona cualquier botón o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.
- ▲ El procesador se apagará automáticamente si el sensor de velocidad no recibe una señal o si no se presiona ningún botón durante unos 4 minutos.

REESTABLECIMIENTO:

El dispositivo se puede reiniciar cambiando las baterías o presionando el botón **MODE** durante 4 segundos. **HORA:**

El tiempo del entrenamiento se indica pulsando el **botón MODE** hasta que aparezca la marca TMR.

BATERÍA

El dispositivo funciona con dos pilas AAA que puede cambiar en la parte posterior del dispositivo.

Características técnicas

TIEMPO (TMR)	00:00-99:59 min
VELOCIDAD (SPD)	0,0-99,9 KM/h
DISTANCIA (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (distancia total)	0.0-999.9 KM
CALORÍA (CALÓRICA)	0.0-9999 KCAL
PULSO (PUL)	40-240 BPM

VELOCIDAD: La velocidad actual se determina pulsando el botón **MODE** hasta que aparezca la marca DST.

DISTANCIA: La distancia de cada entrenamiento se muestra pulsando el botón **MODE** hasta que aparezca la marca DST.

ODO: Presione el botón **MODE** hasta que el puntero salte a ODO. Se muestra la distancia total de todo el entrenamiento.

PULSE: La frecuencia cardíaca actual del usuario se muestra en pulsaciones por minuto (BPM) pulsando el botón **MODE** hasta que aparezca la marca **PULSE**. Coloque las palmas de las manos en las dos superficies de contacto y espere 20 segundos para obtener el valor más preciso.

CALORÍAS: Las calorías quemadas se muestran pulsando el botón **MODE** hasta que aparezca la marca de cal.

ESCANEAR: Muestra automáticamente las siguientes funciones en el orden indicado.

Enfriamiento después del entrenamiento



1 estiramiento de



2 Estiramiento de



3
Embestida
-Colar



4
Estiramiento por



5
Seno-Colar

**6 Flexión hacia****7 Toque de los****8 Posición de****9 Elongación del
cuádriceps****10 La Cobra****11 Muslo ortopédico**

4

Mantenimiento y cuidado

- Almacene el producto en un lugar seco y No lo limpie con agua.
- Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas antes de usarlas por razones de seguridad.
- No utilice reactivos químicos para limpiar el dispositivo.
- Limpie el aparato con un paño limpio y seco después de cada uso.
- Limpie el dispositivo cada semana después de usarlo con un paño limpio y un detergente suave.
- Revise el dispositivo con regularidad en busca de piezas agrietadas o dobladas; Si este es el caso, deje de usarlo y póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente de inmediato.

5

Características técnicas

Parámetro	Valor
Modelo	EB100
Resiliencia	100 KG
Dimensiones	70 x 41 x 113 cm
Peso	16,7 KG

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

Eliminación respetuosa con el medio ambiente

⚠ Advertencia: ¡Existe el riesgo de asfixia! El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con los materiales de embalaje.

1. Eliminación y embalaje

El embalaje de su dispositivo está hecho de los materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables y, por lo tanto, reducen el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor de reciclaje.

2. Eliminación de equipos viejos

Los RAEE deben eliminarse de acuerdo con las directrices y las normativas de eliminación de residuos locales. Póngase en contacto con su administración local para conocer la dirección del centro de reciclaje más cercano y entregue su dispositivo allí.



Declaración de conformidad de la UE



Nosotros

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

Por la presente, declaramos que el dispositivo descrito a continuación cumple con los requisitos esenciales de seguridad y salud relevantes de las Directivas de la UE debido a su diseño y construcción, así como en la versión comercializada por nosotros.

Nombre del producto: **Bicicleta estática**
Nombre del modelo: **EB100**
Número de artículo: **4252023106412**

La prueba se lleva a cabo sobre la base de las siguientes normas armonizadas:

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

Otras normas y especificaciones técnicas aplicadas:

Lugar y fecha: Würzburg, 22.07.2022

Firma:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'K. Sanbala', is written over a light grey rectangular background.

Dipl.-Informar (Univ.)
En Kadharan Sanbala, Director General

Si el dispositivo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

Contáctenos

Teléfono: +49 (0) 931 90 80 3000

Correo: info@km-fit.de

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

**La dirección del remitente se encuentra en el pie de
impresión: <https://www.km-fit.de>**

Número de identificación fiscal: DE 263752326 registro
mercantil del Tribunal de Comercio de Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No. DE 61617071



