



Por favor, observe todas las medidas de seguridad en este Manual de usuario para garantizar un uso seguro. asegurar.





**1** Introducción y  
Instrucciones de seguridad Datos  
técnicos

**2** Alcance de la entrega

**3** Instrucciones de montaje,  
consejos de capacitación y  
operación

**4** Mantenimiento y cuidado

**5** Características técnicas

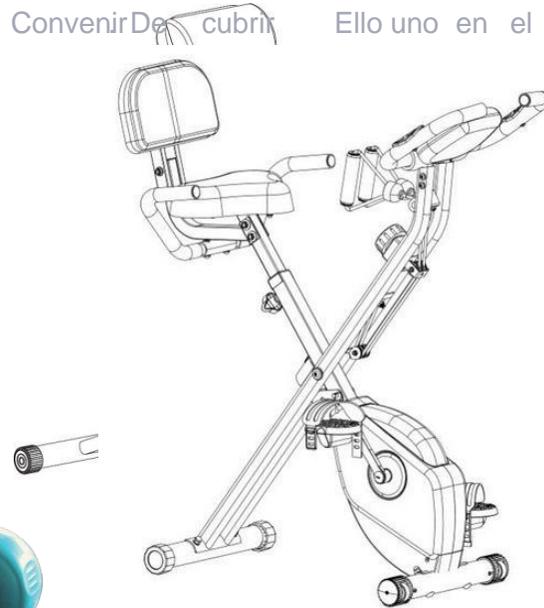
**6** Eliminación respetuosa  
con el medio ambiente

**7** Declaración UE de  
conformidad



# Muchas gracias

Mucho Gracias a ese Ello uno par nustr Productodecidedido  
 have . De leer Ello el Instruccioness ant el Primero  
 Uso de Producto cuidadosa a . Si Ello ese  
 Productoen Uno TercePersonapasar mosto Ello estos  
 Guiar compresente . Preservar Ello el Instruccioness  
 Para Más tardeBuscar en . El Dibujos e éste  
 Guiar melodía posiblemente no con el Físico  
 Objetos ConvenirDe cubrir Ello uno en el Físico  
 Objetos.



## Instrucciones de seguridad importantes

Su seguridad es de suma importancia para nosotros. Lea estas instrucciones antes de operar y usar el dispositivo. Si no está seguro acerca de la información contenida en este folleto, póngase en contacto con el distribuidor al que compró su dispositivo.

**ADVERTENCIA:** Lea todas las instrucciones de seguridad y uso. Incumplimiento de la

Las advertencias e instrucciones de seguridad pueden provocar descargas eléctricas, incendios y/o lesiones graves. Guarde todas las instrucciones de seguridad y uso para futuras referencias.

**PRECAUCIÓN:** NO utilice el producto antes de leer el manual de instrucciones.

Asegúrese de haber leído las instrucciones de uso a fondo y de haber entendido el contenido antes de comenzar la instalación.

Las instrucciones son en interés de su seguridad.

### **Advirtiéndole Consiste ¡Asfixia!**

El material de embalaje es peligroso para los niños. Nunca permita que los niños jueguen con material de embalaje.



**1**

## Seguridad

### Introducción

Este manual de usuario está destinado a familiarizarle con la instalación, el uso y el mantenimiento del producto. Para instalar el dispositivo de forma segura y correcta, consulte el manual del usuario antes de comenzar.

Lea atentamente las siguientes instrucciones y utilice el producto en consecuencia.

Por favor, guarde estas instrucciones y entréguelas cuando pase el producto.

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

### Explicación del símbolo

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

 **¡CAUTELA!** Esta palabra de advertencia se refiere a un peligro con un bajo grado de riesgo que, si no se evita, puede resultar en una lesión menor o moderada.

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



**¡Atención!** Leer Ello el  
Seguridad cuidadosa . El  
Incumplimiento el Seguridad  
en la Pa Descarga Fuego y Pesado  
Lesiones Conduci **Preservar Ello todo**  
**Seguridad y Instrucciones**  
para el Futuro en .



Este producto no debe utilizarse con el  
¡La basura doméstica debe



**¡ADVERTENCIA!** De Éste Disposición  
Peligros Salir si es De no  
Instrucciones Personas Impropiamente  
o no De acuerdo con el usado  
¡Se Atención Ellosese ese DisposNo  
Juguete es y no e el Manos De  
Niños Oído .

**¡Asfixia!** Dejar Ello ese  
Envoltura no distraídomentir.  
Es poder Pa Un Peligroso Juguete  
para Niños hacerse



Con Uno DesMarca en la  
Reconocihacerse ese Un Producto el  
Legal Determinaciones el  
Europeo Legislación Cumple y  
así adentro el Europeo  
Comunidad Comercializarsepued

**1**

## Instrucciones de seguridad importantes

**Instrucciones de seguridad**• Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer las instrucciones de funcionamiento antes de instalar y utilizar el producto. Si no está seguro de la información de este manual, póngase en contacto con el distribuidor donde compró el dispositivo.

- **NO utilice el producto** si aún no ha leído el manual de instrucciones.
- Asegúrese de haber leído las instrucciones de uso a fondo y de haber entendido 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. No leer y seguir estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.
- Para 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 discapacitadas no deben usar el dispositivo solo 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 con dificultad para respirar.
- Si experimenta náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
- Tenga cuidado al usar el producto, ya que puede 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 alejadas de los niños, especialmente los bebés y niños pequeños, ya que existe el riesgo de asfixia.
- Antes de usar, asegúrese de que el producto esté completamente intacto; Si está dañado, no continúe usándolo y contáctenos.
- No utilice el producto al aire libre.

**1**

## Importante

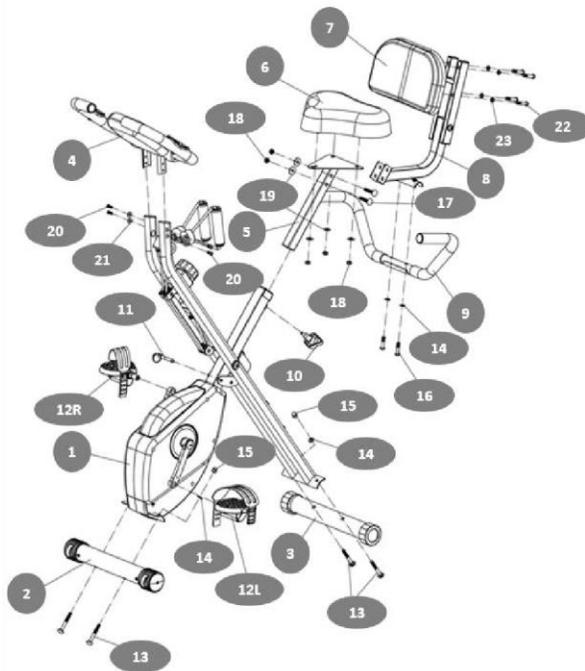
### Instrucciones de seguridad **Nota!**

- 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 usa correctamente.
- Solo para uso doméstico e interior. El aparato no es adecuado para uso comercial y solo puede utilizarse de acuerdo con las instrucciones de este manual. Este producto no debe usarse para ejercicios que no sean 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 use este producto inmediatamente después de las comidas.
- Aumente la velocidad, intensidad y duración de los ejercicios gradualmente.
- Este producto solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Este aparato solo puede ser utilizado por adultos.
- Use el aparato sobre una superficie firme y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra.
- Antes de usarlo, coloque el dispositivo sobre un paño viejo o una colchoneta de ejercicio para evitar dañar el piso o la alfombra.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato.
- Para su seguridad, debe haber un espacio libre de al menos 1 metro alrededor del dispositivo, y no debe haber objetos puntiagudos o afilados cerca.
- Use ropa y calzado adecuados cuando use el aparato. No use ropa suelta y joyas para evitar quedarse atascado.
- La capacidad máxima de carga estática del dispositivo es de 100 kg. No exceda este límite de peso.
- Utilice siempre el aparato según las indicaciones. Si encuentra piezas defectuosas durante el montaje o la inspección del 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 o la función del dispositivo.
- No utilice accesorios que no sean recomendados por nosotros.
- No utilice el aparato si no funciona correctamente o está dañado. Por favor, póngase en contacto con nuestro centro de servicio.
- No inserte objetos, manos o pies en las aberturas, ni exponga las manos, los brazos o los pies al mecanismo de accionamiento u otras partes del aparato que puedan estar en movimiento.
- Tenga cuidado al levantar o mover el dispositivo para no lastimarse la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento apropiadas y / o busque ayuda.
- Este producto no es adecuado para uso médico.



## 2

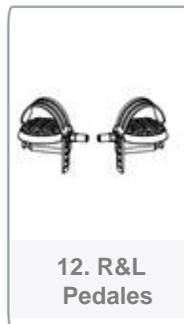
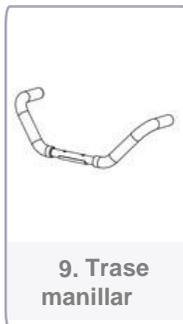
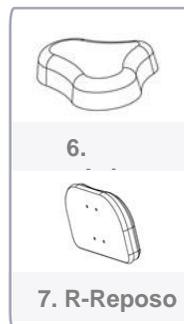
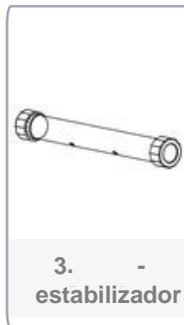
## Lieferumfang



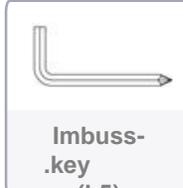
Nr	Bezeichnung	A
1	Rahmen	1
2	Frontstabilisator	1
3	Heckstabilisator	1
4	Monitor	1
5	Sattelstütze	1
6	Sitz	1
7	Rückenlehne	1
8	Rückenlehnhalterung	1
9	Hinterer Lenker	1
10	Drehknopf	1
11	Pin	1
12	R&L Pedale	1
13	Schraube	4

Nr	Bezeichnung	A	Nr	Bezeichnung	A
15	Mutter M8	4	21	Unterlegscheibe Flach Ø6	4
16	Schraube M8x38	2	22	Schraube M8x40	4
17	Schraube M8x45	2	23	Unterlegscheibe Feder Ø8	1
18	Verschluss Mutter M8	5		Pin / Drehknopf	1/1
19	Unterlegscheibe Flach Ø8	5		Inbusschlüssel (L5)	1

## 2 Alcance de la



T  
y  
y  
y  
y

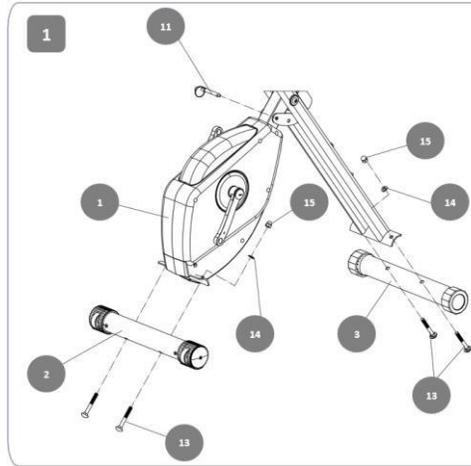


B  
y  
f  
y  
s  
t  
y  
g  
e  
n  
g



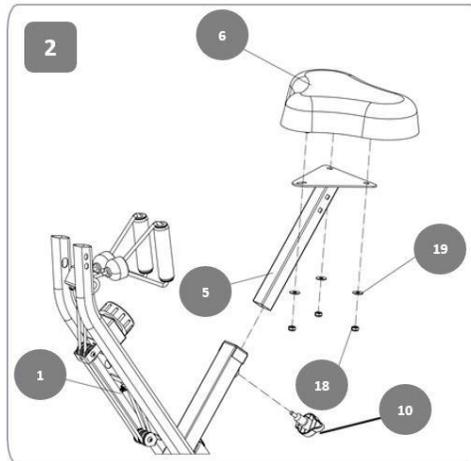
## 3

## Instrucciones de montaje, consejos de & Operación



### PASO 1

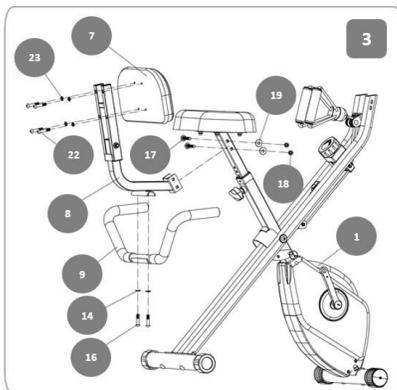
Retire el marco principal (1) de la caja y fije el pin. (11) Acople los estabilizadores (2 y 3) al bastidor principal (1) con cuatro tuercas (15), arandelas (14) y tornillos M8x62mm (13). Tenga en cuenta que la barra estabilizadora con rueda está diseñada para la parte delantera



### PASO 2

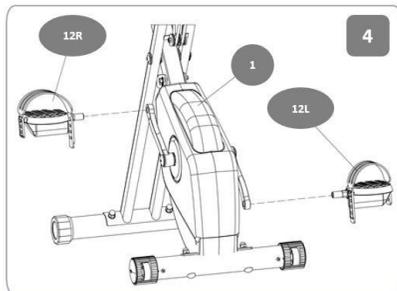
Fije el asiento (6) con la tija del sillín (5), ajuste el ángulo del sillín (11) y fíjelo con tres tuercas (18) y una arandela (19). A continuación, inserte la tija del sillín(5) en el bastidor principal(1), ajústela a la altura adecuada y apriétela con la perilla(10).

## Instrucciones de montaje, consejos de formación



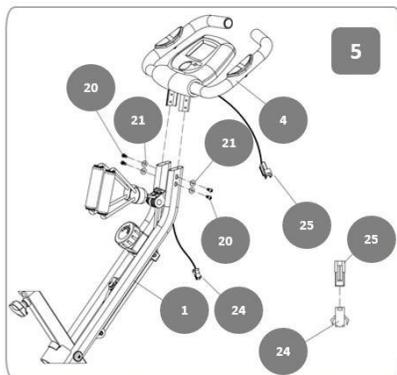
### PASO 3

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



### PASO 4

Los pedales (12R) y (12L) están marcados con "L" y "R" - izquierda y derecha. Conéctelos a los brazos de manivela apropiados. El brazo derecho del cigüeñal está en el lado derecho de la bicicleta cuando te sientas en ella. Tenga en cuenta que el pedal derecho debe estar atornillado en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj.



### Paso 5:

Acople el monitor (4) al bastidor principal (1) con cuatro tornillos (20) y arandelas (21). Apriete con una llave Allen (L5) y luego conecte la línea del sensor 24 y 25.





## Consejos de capacitación

Cantidad ( ) orar su condición física, fortalecer sus músculos, controlar la ingesta de calorías y ayudarlo a lograr el efecto general de tonificar su cuerpo.



## Fase de

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 realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra en la figura. La tensión muscular debe mantenerse durante unos 30 segundos con cada estiramiento. Estire los músculos lentamente, sin sacudidas y movimientos bruscos. Si se produce dolor, deje de estirar inmediatamente.



## Fase de

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 & Operación

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

#### TENSIÓN MUSCULAR

Para fortalecer sus músculos durante el ejercicio, debe establecer la resistencia bastante alta. Esto ejercerá más presión sobre los músculos de las piernas y es posible que no pueda hacer ejercicio todo el tiempo que le gustaría. Además, si está tratando de mejorar su estado físico, deberá cambiar su programa de ejercicios. En la fase 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 duro. Necesitas reducir tu ritmo para mantener tu ritmo cardíaco en la zona objetivo.

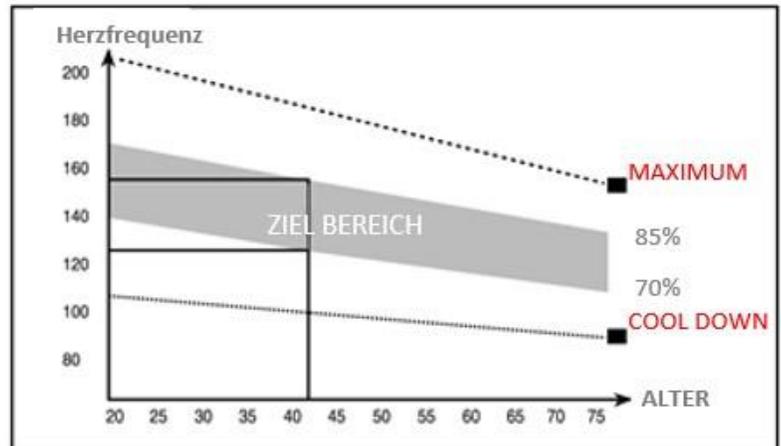
#### PÉRDIDA DE PESO

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. Hay 7 agujeros en la tija del sillín, por lo que diferentes

Las alturas se pueden ajustar. Una vez que haya establecido la altura correcta, vuelva a colocar la perilla de ajuste en su lugar y apriétela. La perilla de tensión permite ajustar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que el pedaleo sea más difícil, una baja resistencia lo hace más fácil. Para obtener los mejores resultados, encienda la tensión mientras la bicicleta está en uso.



## 3 Instrucciones de montaje, consejos de formación & Operación

### TASTENFUNKTION

#### MODOS:

Este botón le permite seleccionar y bloquear una función específica. Pulse el botón **MODE** hasta que aparezca la marca deseada. Si aparece una marca que no desea, pulse el botón **MODE** hasta que aparezca la marca deseada. Si aparece una marca que no desea, pulse el botón **MODE** hasta que aparezca la marca deseada.



### PROCEDIMIENTO OPERATIVO

#### 1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:

▲ El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier botón o cuando recibe una señal del sensor de velocidad.

▲ El procesador se apagará automáticamente si el sensor de velocidad no recibe señal o si no se presiona ningún botón durante unos 4 minutos.

#### REESTABLECIMIENTO:

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

#### HORA:

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

#### BATERÍA

#### Características

TIEMPO (TMR)	00:00-99:59 Min
VELOCIDAD	0.0-99.9 KM/H
DISTANCIA (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Total Distancia)	0.0-999.9 KM
CALORÍAS (CAL)	0.0-9999 KCAL
PULSO (PUL)	40-240 BPM

El dispositivo funciona con dos baterías AAA, que puede reemplazar en la parte posterior del dispositivo.

**VELOCIDAD:** La velocidad actual se muestra presionando 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 :** Pulse 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) mostradas pulsando el botón **Pulse 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 cal.

**SCAN:** Muestra automáticamente las siguientes funciones en

## Enfriamiento post-entrenamiento



**1** SHOULDER STRETCH



**2** TRICEPS STRETCH



**4** OVERHEAD STRETCH



**5** CHEST STRETCH



**3** HIP FLEXOR STRETCH

Bicicleta estática



**6 FORWARD BEND**



**9 QUADRICEPS STRETCH**



**7 TOE TOUCH**



**8 CHILD'S POSE**



**10 COBRA POSE**



**11 THIGH HUG**



## 4

## Mantenimiento y

- Preservar Ello ese Productœn Un Seco Lugen y limpio Elloes no con Agua .
- Respeto Ello A ese todo Parte ant ..dem Uso De Razones de seguridadm Atraído hacerse
- Uso Ello el Limpieza de Dispositiingur Químico Reactivos .
- Limpio Ello ese Dispos despu Cada Uso con Un Limpio Seco Tela .
- Limpio Ello ese Disposiada Semanadespu .der Uso con Un Limpio Tela y Un Levè Detergente .
- Comprobar Ello ese Dispos regular en Roto o Torcido Partè si éste el Cas es poner Ello el Uso Un y giro Ello uno Inmediatamen Nuestro Servicio al cliente

## 5

## Características

Parámetro	Valor
Modelo	EB100
Resiliencia	100
Métrica	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.

**6**

## 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 material de embalaje.

### 1. Eliminación y envasado

El embalaje de su dispositivo está hecho de materiales que son necesarios para garantizar una protección efectiva durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables, reduciendo así el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor de reciclaje.

### 2. Eliminación de equipos viejos

Los electrodomésticos viejos deben desecharse de acuerdo con las directrices y regulaciones de eliminación de residuos locales. Póngase en contacto con su administración local sobre la dirección del centro de reciclaje más cercano y entregue su dispositivo allí.





# Declaración UE de conformidad

Nosotros

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

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

Producto: **Bicicleta estática**  
Modelo: **EB100**  
Artículo: **4252023106412**

El ensayo se efectuará sobre la base de las siguientes normas armonizadas:

EN ISO 20957-  
1:2013

Otras técnicas aplicadas EN ISO  
20957 Normas y especificaciones  
5:2016 :

Lugar y fecha: Wurzburg,  
22.07.2022

Dipl.-Inform. (Univ.)

Firma:

Korhan Canbolat, 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](mailto:info@km-fit.de)

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

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

Número de identificación fiscal: DE 263752326

El órgano jurisdiccional de inscripción en el Registro Mercantil es Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. N° DE 61617071



[Km-fit.com](http://Km-fit.com)