



Veillez suivre toutes les mesures de sécurité de ce manuel d'utilisation pour garantir une utilisation sécurisée.





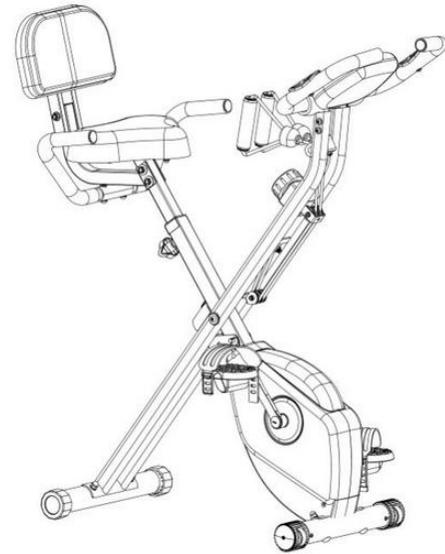
# *Table des matières*

- |          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Introduction et consignes de sécurité</b> | <b>5</b> | <b>Données techniques</b>                          |
| <b>2</b> | <b>Contenu de la livraison</b>               | <b>6</b> | <b>Élimination respectueuse de l'environnement</b> |
| <b>3</b> | <b>Assemblage, utilisation et Fonction</b>   | <b>7</b> | <b>Déclaration de conformité UE</b>                |
| <b>4</b> | <b>Maintenance et entretien</b>              |          |  |



# Merci!

Nous vous remercions d'avoir acheté notre produit. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation avant d'utiliser le produit pour la première fois. Si vous donnez le produit à un tiers, ce manuel doit être remis avec le produit. Conservez le manuel d'instructions pour toute référence ultérieure. Les dessins de ce manuel peuvent ne pas correspondre aux objets physiques. Veuillez vous référer aux objets physiques.



## Instructions de sécurité importantes

Votre sécurité est de la plus haute importance pour nous. Veuillez à lire ce manuel d'instructions avant d'essayer d'installer et d'utiliser l'appareil. Si vous n'êtes pas sûr de l'une des informations contenues dans ce livret, veuillez contacter le détaillant chez qui vous avez acheté votre appareil.

**AVERTISSEMENT:** Lisez toutes les instructions de sécurité et d'utilisation. Le non-respect des informations et des instructions de sécurité peut entraîner une électrocution, un incendie et/ou des blessures graves. Conservez toutes les instructions de sécurité et d'utilisation pour pouvoir les consulter ultérieurement.

**N'utilisez PAS** le produit avant d'avoir lu le manuel d'instructions. Assurez-vous d'avoir lu attentivement le manuel d'instructions et d'en comprendre le contenu avant de commencer l'installation. Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

**Avertissement Danger de suffocation !** Le matériau d'emballage est dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec le matériau d'emballage.



## 1

## Instructions de sécurité importantes

### Introduction

Ce manuel d'utilisation est destiné à vous familiariser avec l'installation, l'utilisation et l'entretien du produit. Pour installer l'appareil correctement et en toute sécurité, veuillez lire le manuel d'utilisation avant de commencer.

Veuillez lire attentivement les instructions suivantes et utiliser le produit en conséquence.

Veuillez conserver ce manuel et le remettre lorsque vous transférez le produit.

Ce résumé peut ne pas inclure tous les détails de toutes les variations et étapes envisagées. Veuillez nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations et d'aide.

### Explication des symboles

 **AVERTISSEMENT** : Ce symbole/mot de signalisation fait référence à un danger avec un degré de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

 **ATTENTION !** Ce symbole/mot de signalisation fait référence à un danger à faible risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures mineures ou modérées.

**Remarque !** Ce symbole/mot de signalisation met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



**Avertissement ! Lisez attentivement les instructions de sécurité.** Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner une électrocution, un incendie et des blessures graves. **Conservez toutes les instructions de sécurité et les instructions pour l'avenir.**



Ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers !



**AVERTISSEMENT !** Cet appareil peut présenter des dangers s'il est utilisé de manière incorrecte ou non conforme à sa destination par des personnes n'ayant pas reçu d'instructions ! Notez que l'appareil n'est pas un jouet et qu'il ne doit pas être mis entre les mains d'enfants.

**Risque de suffocation !** Ne laissez pas le matériel d'emballage sans surveillance. Il pourrait devenir un jouet dangereux pour les enfants.



Le marquage CE permet de reconnaître qu'un produit est conforme aux dispositions légales des normes européennes et peut donc être commercialisé au sein de la Communauté européenne.

## 1

## Instructions de sécurité importantes

### Consignes de sécurité

- Votre sécurité est la plus importante pour nous. Veuillez donc à lire le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser le produit. Si vous n'êtes pas sûr d'une information contenue dans ce manuel, veuillez contacter le revendeur auprès duquel vous avez acheté l'appareil.
- N'utilisez PAS le produit si vous n'avez pas encore lu le manuel d'utilisation.
- Assurez-vous d'avoir lu attentivement le manuel d'utilisation et d'en avoir compris le contenu avant de commencer l'installation.
- Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

### AVERTISSEMENT !

- Pour des raisons de sécurité, les mesures de protection suivantes sont importantes. Le fait de ne pas lire et de ne pas suivre ces instructions peut entraîner des blessures graves.
- Pour votre santé et votre sécurité, les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques et d'autres maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires doivent éviter d'utiliser ce produit.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil seules sans la supervision de spécialistes ou d'agents de santé.
- Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de vous lancer dans un nouvel exercice si vous avez subi une intervention chirurgicale récente, si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une blessure ou si vous avez des inquiétudes concernant votre santé ou votre niveau de forme physique que vous pensez qu'un exercice supplémentaire pourrait aggraver.
- Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
- Si vous ressentez des nausées, des douleurs, des malaises ou d'autres anomalies aiguës, veillez à arrêter l'exercice et à consulter votre médecin avant de reprendre l'exercice.
- Faites attention lorsque vous portez le produit car il peut être trop lourd pour vous. Vous pouvez avoir besoin d'un ami ou d'un membre de votre famille pour vous aider à déballer, assembler et déplacer le produit.
- Conservez les éléments de l'emballage hors de portée des enfants, en particulier des nourrissons et des jeunes enfants, car il existe un risque de suffocation.
- Assurez-vous que le produit est entièrement intact avant de l'utiliser ; en cas de dommage, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez-nous.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.
- Conservez tous les emballages et accessoires pour une utilisation ultérieure et rangez-les en toute sécurité, hors de portée des enfants et des animaux.

## 1

## Instructions de sécurité importantes

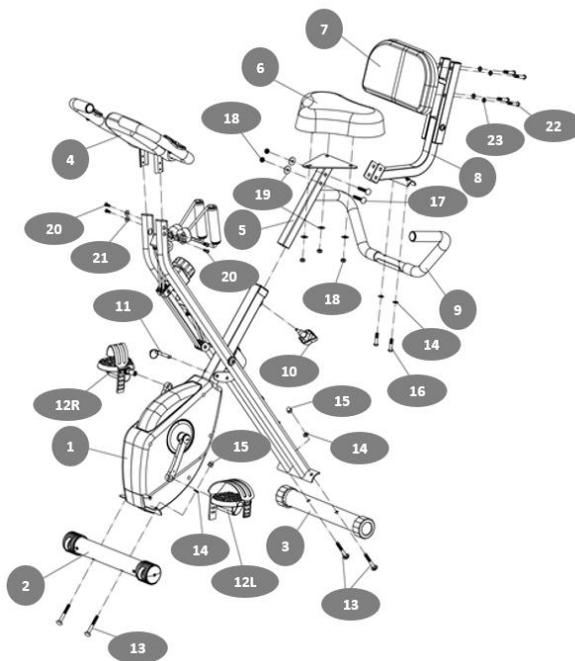
### Remarque!

- Il est important de lire ces instructions avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.
- Pour un usage domestique et intérieur uniquement. Ne convient pas à un usage commercial et ne peut être utilisé que conformément aux instructions de ce manuel. Ce produit ne doit pas être utilisé pour des exercices autres que des exercices avec haltères.
- Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes apte à utiliser cet équipement. Si vous prenez des médicaments pour votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre cholestérol, l'avis du médecin est très important.
- Échauffez-vous avant de l'utiliser. N'utilisez pas cet appareil immédiatement après les repas.
- Augmentez progressivement la vitesse, l'intensité et la durée des exercices.
- Ce produit ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Ce produit ne peut être utilisé que par des adultes.
- Utilisez l'appareil sur une surface solide, plane et de niveau, avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre tapis.
- Avant l'utilisation, posez le produit sur un vieux chiffon ou un tapis d'entraînement pour éviter d'endommager le sol ou le tapis.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du produit.
- Pour votre sécurité, l'équipement doit disposer d'un espace libre d'au moins 1 mètre tout autour de lui, et sans aucun élément pointu ou tranchant autour de lui.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés lorsque vous utilisez le produit. Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pour éviter de vous coincer.
- La capacité de charge statique maximale du produit est de 100 kg (220 lb). Ne dépassez pas sa limite de poids.
- Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
- Ne modifiez pas la conception ou la fonction du produit.
- N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par nous.
- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. Consultez notre centre de service.
- N'insérez pas d'objets, de mains ou de pieds dans les ouvertures, et n'exposez pas vos mains, vos bras ou vos pieds au mécanisme d'entraînement ou à toute autre partie potentiellement mobile du produit.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou faites-vous aider.
- Ce produit n'est pas adapté à un usage médical.



## 2

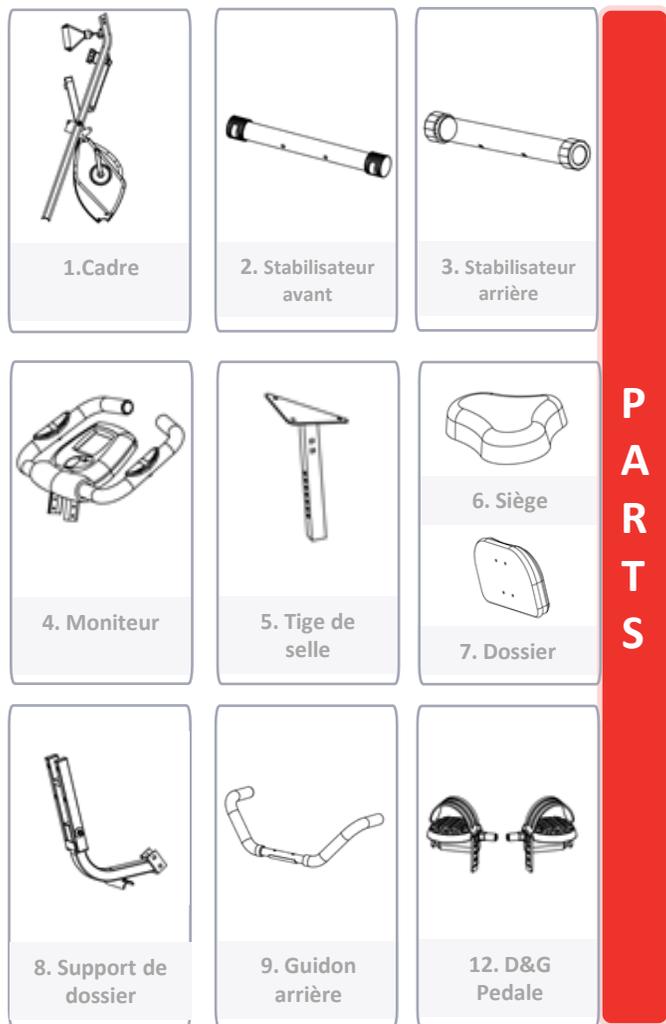
## Contenu de la livraison



No	Designation	Q
1	Cadre	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Moniteur	1
5	Seat post	1
6	Tige de selle	1
7	Dossier	1
8	Support de dossier	1
9	Guidon arrière	1
10	Bouton	1
11	Goupille	1
12	D&G Pedale	1
13	Vis M8x62	4
14	Rondelle courbe Ø8	6

No	Designation	Q	No	Designation	Q
15	Ecrou M8	4	21	Rondelle plate Ø6	4
16	Vis M8x38	2	22	Vis M8x40	4
17	Vis M8x45	2	23	Rondelle élastique Ø8	1
18	Contre-écrou M8	5		Goupille/Bouton	1/1
19	Rondelle plate Ø8	5		Clé Allen (L5)	1
20	Vis M6x16	4		Clé Allen (#13&#15)	1

## 2 Contenu de livraison



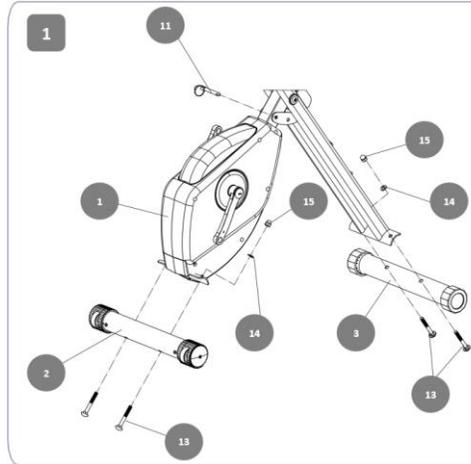
Veuillez vérifier que vous avez toutes les pièces énumérées ci-dessous

Remarque : certains des petits composants peuvent être prémontés sur des composants plus grands.



## 3

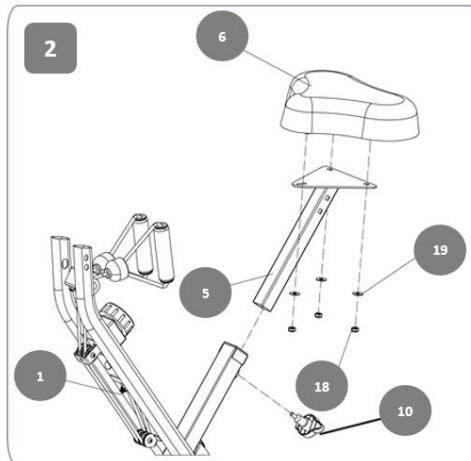
## Assemblage, utilisation et Fonction



### ÉTAPE 1

Sortez le cadre principal (1) du carton et fixez la goupille.(11)  
Fixez les stabilisateurs (2&3) au cadre principal (1) à l'aide de quatre écrous (15), rondelles (14) et vis M8x62mm(13).

Veillez noter que le stabilisateur avec roue est pour l'avant.

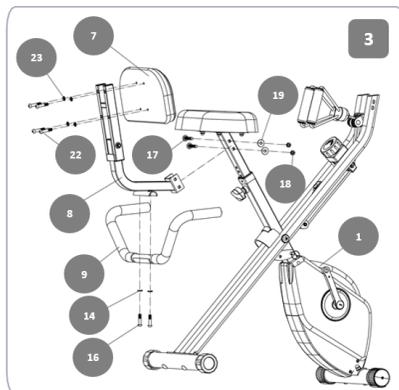


### ÉTAPE 2

Fixez le siège (6) avec la tige de selle (5), ajustez l'angle de la selle (11) et fixez-la fermement avec trois écrous (18) et une rondelle (19).

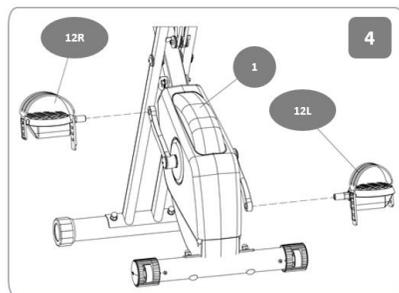
Insérez ensuite la tige de selle (5) dans le cadre principal (1), réglez-la à la hauteur appropriée et serrez-la avec le bouton (10).

## Assemblage, utilisation et Fonction



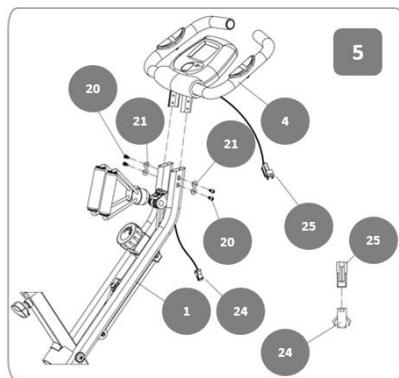
### ÉTAPE 3

Fixez le support du dossier (8) à la tige de la selle (5) à l'aide de deux vis (17), de rondelles plates (19) et d'écrous (18), serrez-les avec la clé Allen 13 et 15. Fixez ensuite le dossier (7) au support de dossier (8) avec quatre vis (22) et des rondelles élastiques (23). Fixez le guidon arrière (9) au support de dossier (8) avec deux vis (16) et des rondelles (14) et serrez-les avec la clé Allen (L5).



### ÉTAPE 4

Les pédales (12R)&(12L) sont marquées « G » et « D » - gauche et droite. Connectez-les aux bras de manivelle appropriés. Le bras de manivelle droit se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et que la pédale gauche doit être vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



### Étape 5 :

Fixez le moniteur (4) au cadre principal (1) à l'aide de quatre vis (20) et de rondelles plates (21). Serrez-les avec une clé Allen (L5), puis connectez la ligne du capteur (24 et 25).





## Instructions d'exercice

L'utilisation de ce produit peut vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'absorption de calories et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.



## Phase d'échauffement

Cette phase permet non seulement de stimuler la circulation et d'échauffer les muscles, mais aussi de réduire le risque de crampes et de claquages. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme le montre l'image. La tension musculaire pendant chaque étirement doit être maintenue pendant environ 30 secondes. Étirez vos muscles lentement, sans secousses ni mouvements brusques. En cas de douleur, arrêtez immédiatement les étirements.



## Phase de refroidissement

L'utilisation de ce produit peut vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'absorption de calories et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.

### 3 Assemblage, utilisation et Fonction

L'utilisation de votre CYCLE D'EXERCICE vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, associé à un régime alimentaire contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.

#### TONIFICATION MUSCULAIRE

Pour tonifier les muscles pendant votre CYCLE D'EXERCICE, vous devez régler la résistance assez haut. Les muscles de vos jambes seront plus sollicités et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaiteriez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance pour faire travailler vos jambes davantage. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

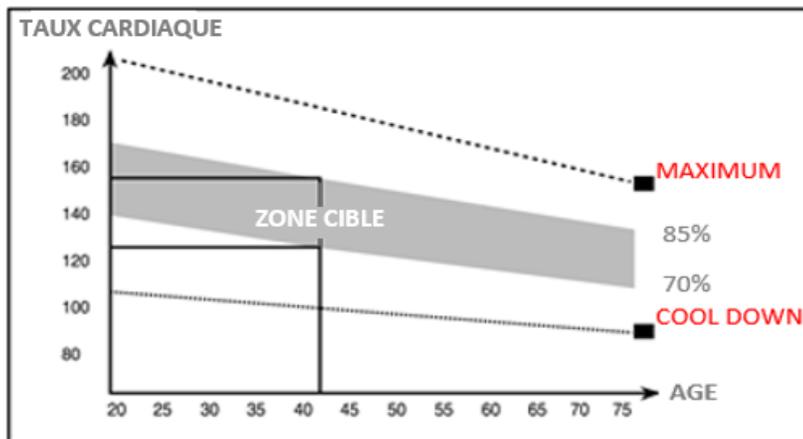
#### PERTE DE POIDS

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous fournissez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. En fait, c'est la même chose que si vous vous entraînerez pour améliorer votre condition physique, la différence étant l'objectif.

#### UTILISATION

La hauteur du siège peut être réglée en retirant le bouton de réglage et en élevant ou en abaissant le siège. Il y a 7 trous dans la tige de la selle permettant une gamme de hauteurs.

Une fois que vous avez choisi la bonne hauteur, remettez le bouton de réglage en place et serrez-le bouton de réglage et serrez-le. Le bouton de contrôle de la tension vous permet de modifier la résistance des pédales. Une résistance élevée rend le pédalage plus difficile, une faible résistance le rend plus facile. Pour obtenir les meilleurs résultats, réglez la tension pendant l'utilisation du vélo.



## 3 Assemblage, utilisation et Fonction

### FONCTION KEY

#### MODE:

Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 4 secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro, sauf ODO.



### PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT

#### 1. AUTO ON/OFF:

▲ Le système s'allume lorsqu'une touche est pressée ou lorsqu'il reçoit une entrée du capteur de vitesse.

▲ Le processeur s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit aucun signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

#### RESET:

L'appareil peut être réinitialisé en changeant les piles ou en appuyant sur la touche Mode pendant 4 secondes.

#### TIME:

L'heure de l'exercice s'affiche en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque TMR apparaisse.

#### BATTERY

Ce moniteur utilise deux piles "AAA". Vous pouvez remplacer les piles à l'arrière du moniteur.

### Specifications

TEMPS (TMR)	00:00-99:59 Min
VITESSE (SPD)	0.0-99.9 KM/H
DISTANCE (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Distance totale)	0.0-999.9 KM
CALORIES (CAL)	0.0-9999 KCAL
POULS (PUL)	40-240 BPM

**SPEED:** La vitesse actuelle sera affichée en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque DST apparaisse.

**DISTANCE:** La distance de chaque entraînement s'affiche en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque dst apparaisse.

**ODO :** Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le pointeur avance sur ODO. La distance totale de la séance d'entraînement totale s'affiche.

**PULSE:** La fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur est affichée en battements par minute (BPM) en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque PULSE apparaisse. Placez la paume de vos mains sur les deux coussinets de contact et attendez 20 secondes pour obtenir la lecture la plus précise.

**CALORIES:** Les calories brûlées seront affichées en appuyant sur la touche mode jusqu'à ce que la marque cal apparaisse.

**SCAN:** Affichage automatique des fonctions suivantes dans l'ordre indiqué.

## Refroidissement après l'entraînement



1 Étirement des épaules



2 Étirement du triceps



3  
Étirement de  
la jambe en  
extension



4  
Étirement  
au-dessus  
de la tête



5  
Étirement  
de la  
poitrine

**6 Flexion avant****7 Toucher les orteils****8 Position enfant****9 Étirement du quadriceps****10 Le cobra****11 Pince à cuisses**



## 4

## Maintenance et entretien

- Conservez le produit dans un endroit sec, ne le nettoyez pas à l'eau.
- Assurez-vous de serrer toutes les pièces avant l'utilisation pour plus de sécurité.
- N'utilisez jamais de réactif chimique pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez le produit avec un chiffon propre et sec après chaque utilisation.
- Nettoyez le produit avec un chiffon propre et un détergent doux après chaque utilisation hebdomadaire.
- Vérifiez régulièrement que le produit ne présente pas de pièces fissurées ou pliées ; si c'est le cas, arrêtez d'utiliser le produit et contactez immédiatement notre service clientèle.

## 5

## Données techniques

Parametre	Valeur
Modele	EB100
Capacité	100 KG
Dimension	70 x 41 x 113 cm
Poids	16,7 KG

Dans le cadre de l'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et visuelles de l'article.

## Élimination respectueuse de l'environnement

**⚠ Avertissement Risque d'étouffement !** Les matériaux d'emballage sont dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec du matériel d'emballage.

### 1. Élimination et emballage

L'emballage de votre appareil est composé de matériaux nécessaires pour garantir une protection efficace pendant le transport. Ces matériaux sont entièrement recyclables et réduisent ainsi l'impact sur l'environnement. Déposez l'emballage dans un conteneur pour matériaux recyclables.

### 2. Élimination des appareils usagés

Les appareils usagés doivent être éliminés conformément aux directives et aux dispositions de l'élimination des déchets locale. Renseignez-vous auprès de votre administration locale pour

connaître l'adresse du centre de recyclage le plus proche et déposez-y votre appareil.



## Déclaration de conformité UE



Nous,

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

déclarons par la présente que l'appareil décrit ci-après, de par sa conception et son type de construction ainsi que dans la version que nous avons mise en circulation, est conforme aux exigences fondamentales en matière de sécurité et de santé des directives de l'UE applicables en la matière.

Nom du produit: **Vélo d'entraînement**

No. du modèle: **EB100**

No. du produit: **4252023106412**

Les essais sont effectués sur la base des normes harmonisées suivantes :

EN ISO 20957-1:2013

EN ISO 20957-5:2016

Autres normes et spécifications

techniques appliquées :

Lieu et date : Würzburg, 22.07.2022

Signature:

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

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Managing Director

Si l'appareil est modifié sans notre accord, la présente déclaration de conformité perd sa validité.

# Contactez-nous !

Tel.: +49 931 90 80 3000

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

Siège de société: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**L'adresse de retour figure dans l'impressum :**  
**<https://www.km-fit.de>**

Numéro d'identification de TVA : DE 263752326

Le tribunal de l'inscription au registre du commerce est Würzburg, HRB 10082

N° Inscr. DEEE. DE 61617071



km-fit.de