



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale utente per garantire un uso sicuro.



Sommario

1 Introduzione &
Sicurezza

2 Ambito di consegna

3 Istruzioni di montaggio,
formazione Suggerimenti e
funzionamento

4 Manutenzione e cura

5 Indicazioni

Ecologico

6 Disposizione

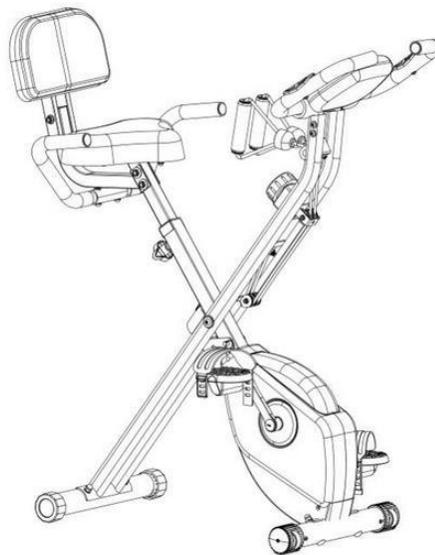
Conformità UE

7 spiegazione



Mille Grazie!

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si cede il prodotto a terzi, è necessario consegnare queste istruzioni. Conservare il manuale del proprietario per riferimento futuro. I disegni in questa guida potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Importanti istruzioni di sicurezza

La tua sicurezza è della massima importanza per noi. Si prega di leggere queste istruzioni prima di utilizzare e utilizzare il dispositivo. In caso di dubbi sulle informazioni contenute in questa brochure, contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il dispositivo.

ATTENZIONE: Leggere tutte le istruzioni di sicurezza e di utilizzo. La mancata osservanza delle istruzioni e delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e/o lesioni gravi. Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e d'uso per riferimento futuro.

ATTENZIONE: NON utilizzare il prodotto prima di aver utilizzato il Manuale.

Assicurarsi di aver letto attentamente le istruzioni per l'uso e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.

Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

Attenzione: Esiste il rischio di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con i materiali di imballaggio.



1

Sicurezza

Introduzione

Questa guida per l'utente ha lo scopo di familiarizzare con l'installazione, l'uso e la manutenzione del prodotto. Per installare il dispositivo in modo sicuro e corretto, leggere il manuale dell'utente prima di iniziare.

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di utilizzare il prodotto di conseguenza. Si prega di conservare queste istruzioni e di consegnarle al momento della consegna del prodotto.

Questo riepilogo non può contenere tutti i dettagli di tutte le varianti e i passaggi da seguire. Contattaci se hai bisogno di maggiori informazioni e assistenza.

Spiegazione del simbolo

 **ATTENZIONE:** Questo simbolo/parola di segnalazione indica un pericolo a medio rischio che, in caso contrario può provocare la morte o lesioni gravi.

 **CAUTELA!** Questa parola chiave si riferisce a un pericolo con un basso livello di rischio che, se non evitato, può provocare lesioni lievi o moderate.

Attenzione! Questo segno/parola di segnalazione avverte di possibili danni materiali.



Attenzione! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e le istruzioni per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici!



AVVERTIMENTO! Questo dispositivo può rappresentare un rischio se utilizzato in modo improprio o non conforme a tale destinazione da persone non istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Soffocamento! Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.



La marcatura CE può essere utilizzata per indicare che un prodotto è conforme ai requisiti di legge. Le norme giuridiche europee e possono pertanto essere commercializzate all'interno della Comunità Europea.

1

Importanti istruzioni di sicurezza

Sicurezza

- La tua sicurezza è la cosa più importante per noi. Pertanto, assicurarsi di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se vuoi In caso di dubbi sulle informazioni contenute in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON utilizzare il prodotto** se non si è già letto il manuale utente.
- Assicurarsi di aver letto attentamente le istruzioni per l'uso e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti precauzioni sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni piombo.
- Per la tua salute e sicurezza, le persone con pressione alta, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari non dovrebbero utilizzare questo prodotto.
- Le persone disabili non devono utilizzare il dispositivo da sole e senza la supervisione di professionisti o personale medico.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di iniziare un nuovo allenamento se hai subito un intervento chirurgico di recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sul tuo livello di forma fisica che potrebbero essere esacerbati da ulteriore esercizio fisico.
- Smetti immediatamente di allenarti se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se avverti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consulta il tuo medico prima dell'uso riprendere l'allenamento.
- Fai attenzione quando indossi il prodotto in quanto potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e riorganizzare il prodotto.
- Tenere le parti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare neonati e bambini piccoli, poiché esiste il rischio di soffocamento.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto sia completamente integro; Nel caso in cui sia danneggiato, smetti di usarlo e contattaci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti gli imballaggi e gli accessori per un uso successivo e tenerli al sicuro da bambini e animali.

1

Importanti istruzioni di sicurezza

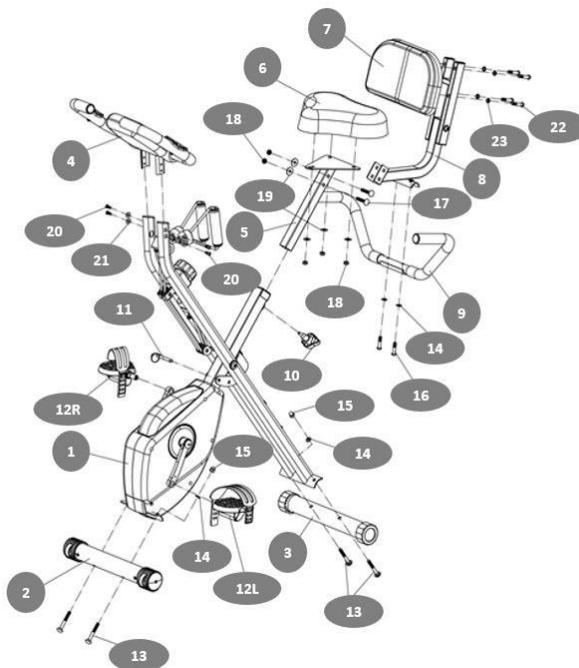
Alludere!

- È importante leggere questa guida prima di assemblare e utilizzare il dispositivo. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se il dispositivo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente.
- Solo per uso domestico e interno. Il dispositivo non è adatto per uso commerciale e deve essere utilizzato solo secondo le istruzioni contenute in questo manuale. Questo prodotto non deve essere utilizzato per esercizi diversi dall'allenamento con i manubri.
- Consulta il tuo medico per determinare se sei adatto a questo dispositivo. Se stai assumendo farmaci per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, il consiglio del medico è molto importante.
- Riscaldare prima dell'uso. Non utilizzare questo prodotto subito dopo i pasti.
- Aumenta gradualmente la velocità, l'intensità e la durata degli esercizi.
- Questo prodotto può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Questo dispositivo può essere utilizzato solo da adulti.
- Utilizzare il dispositivo su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto.
- Posizionare il dispositivo su un vecchio panno o tappetino per esercizi prima dell'uso per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo.
- Per la tua sicurezza, dovrebbe esserci almeno 1 metro di spazio libero intorno al dispositivo e non dovrebbero esserci oggetti appuntiti o appuntiti nelle vicinanze.
- Indossare indumenti e calzature adeguati quando si utilizza il dispositivo. Non indossare abiti larghi e gioielli per indossare un Evita di impigliarti.
- La capacità di carico statico massima del dispositivo è di 100 kg. Non superare questo limite di peso.
- Utilizzare sempre il dispositivo come indicato. Se si riscontrano parti difettose durante il montaggio o il controllo del dispositivo, o se si avvertono rumori insoliti provenienti dal dispositivo durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema non è stato risolto.
- Non modificare il design o la funzione del dispositivo.
- Non utilizzare accessori non consigliati da noi.
- Non utilizzare il dispositivo se non funziona correttamente o è danneggiato. Contatta il nostro centro servizi.
- Non inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture e non inserire mani, braccia o piedi nel meccanismo di azionamento o altre parti del dispositivo che potrebbero essere in movimento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il dispositivo per non ferirsi la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedere aiuto.
- Questo prodotto non è adatto per uso medico.



2

Ambito di consegna



No	Designazione	Un
1	Cornice	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore Heck	1
4	Monitor	1
5	Reggisella	1
6	Posto a sedere	1
7	Schienale	1
8	Staffa schienale	1
9	Collegamenti Hinterer	1
10	Manopola	1
11	Spilla	1
12	R&L Pedale	1
13	Vite M8x62	4
14	Rondella curva Ø8	6

No	Designazione	Un	No	Designazione	Un
15	Dado M8	4	21	Rondella piana Ø6	4
16	Vite M8x38	2	22	Vite M8x40	4
17	Vite M8x45	2	23	Molla rondella Ø8	1
18	Dado di bloccaggio M8	5		Spillo / Drehknopf	1/1
19	Rondella piana Ø8	5		Chiave a brugola (L5)	1
20	Viti M6x16	4		Chiave a brugola (13&15)	1

2 Ambito di consegna

 <p>1. Telaio</p>	 <p>2. Stabilizzator e anteriore</p>	 <p>3. Stabilizzator e Heck</p>	P a r t e L e	 <p>13. Vite M8x62 (4x)</p>	 <p>14. Disco curvo $\varnothing 8$ (6x)</p>	 <p>15. M8 Mutter (4x)</p>	F o r t i f i c a z i o n e
 <p>4. Monitoraggi</p>	 <p>5. Palo satellitare</p>	 <p>6. Sedile</p>  <p>7. Schienale a R</p>		 <p>16. Vite M8x38 (2x)</p>	 <p>17. Vite M8x45 (2x)</p>	 <p>18. Dado di bloccaggio</p>	
 <p>8. Staffa</p>	 <p>9. Manubrio posteriore</p>	 <p>12. Pedale R&L</p>		 <p>19. Rondella a U piatta $\varnothing 8$ (5x)</p>	 <p>20. Vite M6x26 (4x)</p>	 <p>21. Rondella a U piatta $\varnothing 6$ (4x)</p>	
				 <p>22. Vite M8x40 (4x)</p>	 <p>23. Rondella a U $\varnothing 8$ a molla (4x)</p>	 <p>Spillo (11)</p>	
				 <p>Manopola (10)</p>	 <p>Chiave a brugola (L5)</p>	 <p>Chiave a I (S13 e S15)</p>	

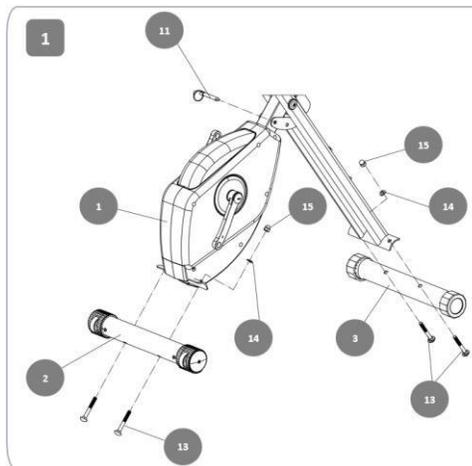
Si prega di verificare se si dispone di tutte le parti elencate di seguito.

Nota: alcuni dei componenti più piccoli possono essere preassemblati su componenti più grandi.



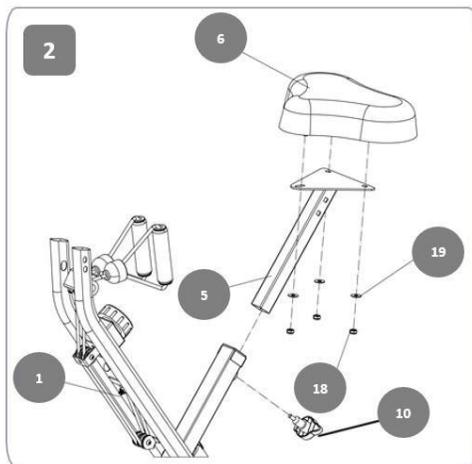
3

Istruzioni di montaggio, consigli per la formazione e



PASSO 1

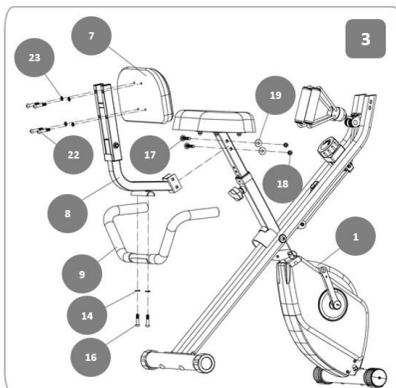
Prendi il fotogramma principale (1) Estratto dalla scatola e fissare il perno. (11)
Fissare gli stabilizzatori (2&3) al telaio principale (1) con quattro dadi (15), rondelle (14) e viti M8x62mm(13). Si prega di notare che la barra antirollio con ruota è destinata alla parte anteriore



PASSO 2

Fissare il sedile (6) con il reggisella (5), regolare l'angolazione della sella (11) e fissarla con tre dadi (18) e una rondella (19).
Quindi inserire il reggisella (5) nel telaio principale (1), regolarlo all'altezza appropriata e serrarlo con la manopola (10).

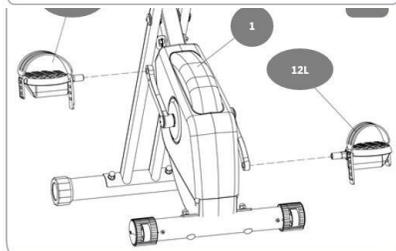
Istruzioni di montaggio, consigli per la formazione



PASSO 3

Fissare la staffa dello schienale (8) con due viti (17), rondelle (19) e dadi (18) sul reggisella (5) e serrarli con la chiave a brugola (13 e 15).

Quindi fissare lo schienale (7) alla staffa dello schienale (8) con quattro viti (22) e rondelle elastiche (23). Fissare il manubrio posteriore (9) alla staffa dello schienale (8) con due viti (16) e rondelle (14) e serrarlo con il #Inbusschlüssel (L5).

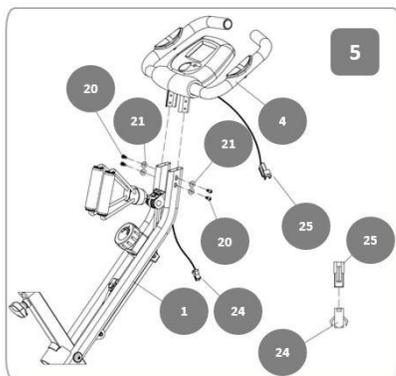


PASSO 4

I pedali (12R) e (12L) sono contrassegnati con "L" e "R"

- sinistra e destra - contrassegnate.

Collegarli alle pedivelle appropriate. La pedivella destra si trova sul lato destro della bici quando ci si siede sopra. Si noti che il pedale destro deve essere avvitato in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario.



PASSO 5:

Fissare il monitor (4) al telaio principale (1) con quattro viti (20) e rondelle (21). Serrarlo con una chiave a brugola (L5) e quindi collegare il cavo del sensore 24 e 25.





Trainingstipps

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per offrirti molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.



Fase di riscaldamento

Questa fase non solo aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e a riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e stiramenti muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato in figura. La tensione muscolare deve essere mantenuta per circa 30 secondi ad ogni allungamento. Allunga i muscoli lentamente, senza strappi e movimenti bruschi. Se si verifica dolore, interrompere immediatamente lo stretching.



Fase di raffreddamento

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per offrirti molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.

3 Istruzioni di montaggio, consigli per l'allenamento e funzionamento

L'uso della tua CYCLETTE ti porta diversi benefici: migliora la tua forma fisica, tonifica i muscoli e ti aiuta a perdere peso in combinazione con una dieta ipocalorica.

PUNIZIONE MUSCOLARE

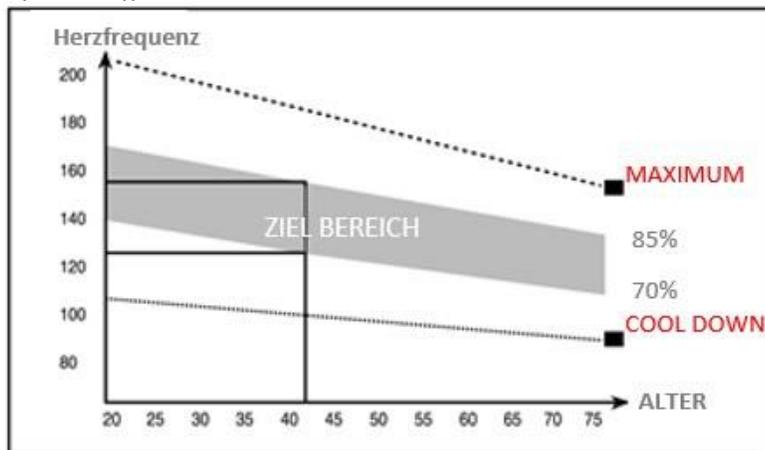
Per rafforzare i muscoli durante l'esercizio, è necessario impostare la resistenza piuttosto alta. Questo mette a dura prova i muscoli delle gambe e potresti non essere in grado di allenarti per tutto il tempo che vorresti. Inoltre, se stai cercando di migliorare la tua forma fisica, dovrai modificare il tuo programma di esercizi. Durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, dovresti allenarti come al solito, ma verso la fine della fase di allenamento, dovresti aumentare la resistenza in modo che le gambe lavorino di più. È necessario ridurre il ritmo per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

PERDITA DI PESO

Il fattore più importante qui è lo sforzo che ci metti. Più lavori duramente e più a lungo, più calorie brucerai. Fondamentalmente, questo è lo stesso che se ti stessi allenando per migliorare la tua forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

USARE

L'altezza del sedile può essere regolata rimuovendo la manopola di regolazione e alzando o abbassando il sedile. Nel Ci sono 7 fori nel reggisella, quindi è possibile regolare diverse altezze. Una volta impostata l'altezza corretta, riposizionare la manopola di regolazione e serrarla. La manopola di tensione permette di regolare la resistenza dei pedali. Un'alta resistenza rende la pedalata più difficile, una bassa resistenza lo rende più facile. Per ottenere i migliori risultati, utilizzare la tensione mentre la bicicletta è in uso.



3 Istruzioni di montaggio, consigli per l'allenamento e funzionamento

FUNZIONE DEI PULSANTI

MODA:

Questo pulsante consente di selezionare e bloccare una funzione specifica. Se si preme il pulsante per più di 4 secondi, tutti i valori tranne ODO verranno azzerati.



PROCEDURA OPERATIVA

1. ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO:

▲ Il sistema si accende quando viene premuto un pulsante qualsiasi o quando riceve un segnale dal sensore di velocità.

▲ Il processore si spegne automaticamente se il sensore di velocità non riceve un segnale o se non viene premuto alcun pulsante per circa 4 minuti.

RESETTARE:

Il dispositivo può essere ripristinato sostituendo le batterie o premendo il pulsante **MODE** per 4 secondi. **ORE:**

L'ora dell'allenamento viene indicata premendo il **pulsante MODE** fino a quando non viene visualizzato il marchio TMR.

BATTERIA

Il dispositivo è alimentato da due batterie AAA che puoi sostituire sul retro del dispositivo.

Indicazioni	
TEMPO (TMR)	00:00-99:59 minuti
VELOCITÀ (SPD)	0,0-99,9 KM/H
DISTANZA (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (distanza totale)	0,0-999,9 KM
CALORIE (CALORICHE)	0,0-9999 KCAL
IMPULSO (PUL)	40-240 BPM

VELOCITÀ: La velocità attuale viene determinata premendo il tasto **MODE** finché non viene visualizzato il marchio DST.

DISTANZA: La distanza di ogni allenamento viene visualizzata premendo il pulsante **MODE** fino a quando non viene visualizzato il marchio DST.

ODO: premere il pulsante **MODE** finché il puntatore non salta a ODO. Viene visualizzata la distanza totale dell'intero allenamento.

PULSE: La frequenza cardiaca attuale dell'utente viene visualizzata in battiti al minuto (BPM) premendo il pulsante **MODE** fino a quando non viene visualizzato il marchio PULSE. Posiziona i palmi delle mani sulle due superfici di contatto e attendi 20 secondi per ottenere il valore più accurato.

CALORIE: Le calorie bruciate vengono visualizzate premendo il pulsante **MODE** fino a quando non viene visualizzato il marchio cal.

SCANSIONE: Visualizza automaticamente le seguenti funzioni nell'ordine indicato.

Defaticamento dopo l'allenamento



1 allungamento



2 Allungamento



**4
Stretching
sopra la**



**5
Seno-
Sforzo**



**3
Affondo
-Sforzo**

**6 Piegamento in avanti****7 Tocco della punta****8 Posizione cobra****9 Allungamento del quadricipite****10 Il Cobra****11 Tutore per la schiena**



4

Manutenzione e cura

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto e Non pulirlo con acqua.
- Assicurarsi che tutte le parti siano serrate saldamente prima dell'uso per motivi di sicurezza.
- Non utilizzare reagenti chimici per pulire il dispositivo.
- Pulire l'apparecchio con un panno pulito e asciutto dopo ogni utilizzo.
- Pulire il dispositivo ogni settimana dopo l'uso con un panno pulito e un detergente delicato.
- Controllare regolarmente il dispositivo per verificare la presenza di parti incrinates o piegate; In tal caso, interrompere l'uso e contattare immediatamente il nostro servizio clienti.

5

Indicazioni

Parametro	Valore
Modello	EB100
Resilienza	100 KG
Dimensi	70 x 41 x 113 cm
oni Peso	16,7 KG

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento ecologico

⚠ Attenzione: Esiste il rischio di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con i materiali di imballaggio.

1. Smaltimento e imballaggio

L'imballaggio del dispositivo è realizzato con i materiali necessari per garantire una protezione efficace durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino per il riciclaggio.

2. Smaltimento di vecchie apparecchiature

I RAEE devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e le normative locali per lo smaltimento dei rifiuti. Contatta l'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo dispositivo.



Dichiarazione di conformità UE



noi

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

Con la presente dichiariamo che il dispositivo descritto di seguito è conforme ai requisiti essenziali di sicurezza e salute pertinenti delle Direttive UE per la sua progettazione e costruzione, nonché nella versione da noi immessa sul mercato.

Nome del prodotto: **Cyclette**
Nome del modello: **EB100**
Numero dell'articolo: **4252023106412**

La prova viene effettuata sulla base delle seguenti norme armonizzate :

EN ISO 20957-1:2013

EN ISO 20957-5:2016

Altre norme e specifiche tecniche applicate :

Luogo e data: Würzburg, 22.07.2022

Firma:

Dipl.-Inform. (Univ.)

In Kadharan Sanbala, Amministratore Delegato

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, la presente dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Contattaci

Telefono: +49 (0) 931 90 80 3000

Posta: info@km-fit.de

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

L'indirizzo di restituzione si trova nell'impronta: <https://www.km-fit.de>

Numero di partita IVA: DE 263752326 tribunale di iscrizione
al registro delle imprese di Würzburg, HRB 10082

Reg. RAEE. N. DE 61617071



