



Volg alle veiligheidsmaatregelen in deze gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.



# *Inhoudsopgave*

**1**    **Introductie &  
Veiligheid**

**2**    **Omvang van de levering**

**Montage-instructies,  
training**

**3**    **Tips & Bediening**

**4**    **Onderhoud en verzorging**

**5**    **Specificaties**

**Milieuvriendelijk  
Zin**

**6**

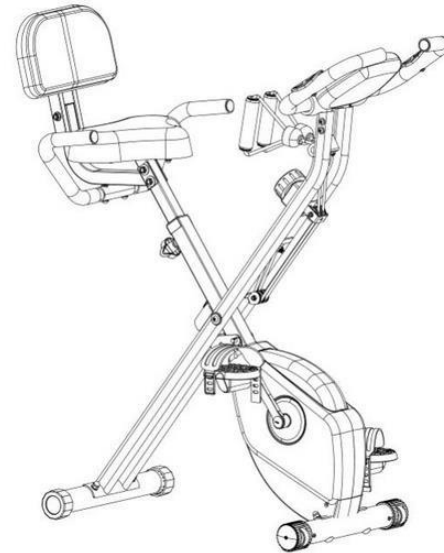
**EU-conformiteit  
uitleg**

**7**



# Hartelijk dank!

Bedankt voor het kiezen van ons product. Lees de gebruikershandleiding aandachtig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product doorgeeft aan een derde partij, moet u deze instructies overhandigen. Bewaar de gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



## Belangrijke veiligheidsinstructies

Uw veiligheid is voor ons van het grootste belang. Lees deze instructies voordat u het apparaat gebruikt en gebruikt. Als u niet zeker bent van de informatie in deze brochure, neem dan contact op met de winkel waar u uw apparaat hebt gekocht.

**WAARSCHUWING:** Lees alle veiligheids- en gebruiksinstructies. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies en instructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en/of ernstig letsel. Bewaar alle veiligheids- en gebruiksinstructies voor toekomstig gebruik.

**LET OP:** Gebruik het product NIET voordat u de Handleiding.

Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en de inhoud begrijpt voordat u met de installatie begint.

De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

**Waarschuwing: Er bestaat verstikkingsgevaar!** Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.



**1**

## Veiligheid

### Introductie

Deze gebruikershandleiding is bedoeld om u vertrouwd te maken met de installatie, het gebruik en het onderhoud van het product. Om het apparaat veilig en correct te installeren, dient u de gebruikershandleiding te lezen voordat u begint.

Lees de volgende instructies aandachtig door en gebruik het product dienovereenkomstig. Bewaar deze gebruiksaanwijzing en overhandig deze bij het doorgeven van het product.

Deze samenvatting kan niet alle details van alle varianten en te volgen stappen bevatten. Neem contact met ons op als u meer informatie en hulp nodig heeft.

### Symbool uitleg

 **WAARSCHUWING:** Dit signaalsymbool/woord geeft een gevaar met een gemiddeld risico aan dat, zo niet kan de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.

 **VOORZICHTIGHEID!** Dit signaalwoord verwijst naar een gevaar met een laag risiconiveau dat, indien niet vermeden, kan leiden tot licht of matig letsel.

**Aandacht!** Dit signaalteken/woord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.



**Aandacht!** Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot elektrische schokken, brand en ernstig letsel. **Bewaar alle veiligheidsinstructies en instructies voor de toekomst.**



Dit product mag niet met het huisvuil worden weggegooid!



**WAARSCHUWING!** Dit apparaat kan een risico vormen als het onjuist of niet wordt gebruikt zoals bedoeld door personen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in de handen van kinderen thuishoort.

**Verstikking!** Laat het verpakkingsmateriaal niet onzorgvuldig achter. Het kan gevaarlijk speelgoed worden voor kinderen.



Een CE-markering kan worden gebruikt om aan te geven dat een product voldoet aan de wettelijke eisen de Europese wettelijke normen en mogen dus binnen de Europese Gemeenschap verhandeld worden.

## 1

## Belangrijke veiligheidsinstructies

### Veiligheid

- Uw veiligheid is voor ons het allerbelangrijkste. Zorg er daarom voor dat u de gebruikershandleiding leest voordat u het product installeert en gebruikt. Als je wilt Als u niet zeker bent van de informatie in deze handleiding, neem dan contact op met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.
- Gebruik het product **NIET** als u de gebruikershandleiding nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing grondig hebt gelezen en de inhoud begrijpt voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

### WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende voorzorgsmaatregelen belangrijk. Het niet lezen en opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel lood.
- Voor uw gezondheid en veiligheid mogen mensen met hoge bloeddruk, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen dit product niet gebruiken.
- Gehandicapten mogen het apparaat niet alleen en zonder toezicht van professionals of medisch personeel gebruiken.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u aan een nieuwe training begint als u onlangs een operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau die kunnen worden verergerd door extra lichaamsbeweging.
- Stop onmiddellijk met sporten als u zich duizelig of kortademig voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen ervaart, stop dan met sporten en raadpleeg uw arts voordat u het gebruikt hervat de training.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, want het kan te zwaar voor u zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen bij het uitpakken, monteren en herschikken van het product.
- Houd de verpakkingsonderdelen uit de buurt van kinderen, vooral baby's en jonge kinderen, omdat er verstikkingsgevaar bestaat.
- Zorg er voor gebruik voor dat het product volledig intact is; Als het beschadigd is, stop dan met het gebruik ervan en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Bewaar alle verpakkingen en accessoires voor later gebruik en houd ze veilig voor kinderen en dieren.

## 1

## Belangrijke veiligheidsinstructies

**Tip!**

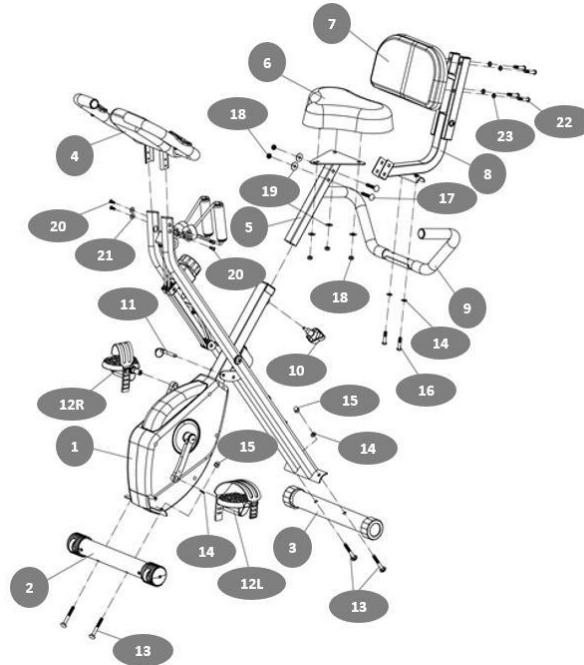
- Het is belangrijk dat u deze handleiding leest voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Alleen voor gebruik thuis en binnenshuis. Het apparaat is niet geschikt voor commercieel gebruik en mag alleen worden gebruikt volgens de instructies in deze handleiding. Dit product mag niet worden gebruikt voor andere oefeningen dan haltertraining.
- Raadpleeg uw arts om te bepalen of u geschikt bent voor dit apparaat. Als u medicijnen gebruikt voor hartslag, bloeddruk of cholesterol, is het advies van de arts erg belangrijk.
- Opwarmen voor gebruik. Gebruik dit product niet direct na de maaltijd.
- Verhoog geleidelijk de snelheid, intensiteit en duur van de oefeningen.
- Dit product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Dit apparaat mag alleen door volwassenen worden gebruikt.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende coating voor uw vloer of tapijt.
- Leg het apparaat voor gebruik op een oude doek of oefenmat om beschadiging van de vloer of het tapijt te voorkomen.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Voor uw veiligheid moet er ten minste 1 meter vrije ruimte rond het apparaat zijn en mogen er geen puntige of scherpe voorwerpen in de buurt zijn.
- Draag geschikte kleding en schoeisel bij het gebruik van het apparaat. Draag geen losse kleding en sieraden om een voorkom dat ze blijven haken.
- Het maximale statische draagvermogen van het apparaat is 100 kg. Overschrijd deze gewichtslimiet niet.
- Gebruik het apparaat altijd zoals voorgeschreven. Als u defecte onderdelen vindt tijdens het monteren of controleren van het apparaat, of als u tijdens het gebruik ongebruikelijke geluiden uit het apparaat hoort komen, stop dan. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
- Verander het ontwerp of de functie van het apparaat niet.
- Gebruik geen accessoires die niet door ons worden aanbevolen.
- Gebruik het apparaat niet als het niet goed werkt of beschadigd is. Neem contact op met ons servicecentrum.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in de openingen en plaats geen handen, armen of voeten in het aandrijfmechanisme of andere delen van het apparaat die mogelijk in beweging zijn.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat om uw rug niet te bezeren. Gebruik altijd de juiste tiltechnieken en/of zoek hulp.
- Dit product is niet geschikt voor medisch gebruik.





## 2




















## Omvang van de levering



Nee	Benaming	Een
1	Lijst	1
2	Stabilisator voor	1
3	Heck stabilisator	1
4	Monitor	1
5	Zadelpen	1
6	Zetel	1
7	Rugleuning	1
8	Beugel rugleuning	1
9	Hinterer Links	1
10	Knop	1
11	Speld	1
12	R&L Pedale	1
13	Schroef M8x62	4
14	Sluitring gebogen Ø8	6

Nee	Benaming	Een	Nee	Benaming	Een
15	Moer M8	4	21	Platte sluitring Ø6	4
16	Schroef M8x38	2	22	Schroef M8x40	4
17	Schroef M8x45	2	23	Sluitring Veer Ø8	1
18	Borgmoer M8	5		Speld / Drehknop	1/1
19	Platte ring Ø8	5		Inbussleutel (L5)	1
20	Schroeven M6x16	4		Inbussleutel (13&15)	1

## 2 Omvang van de levering

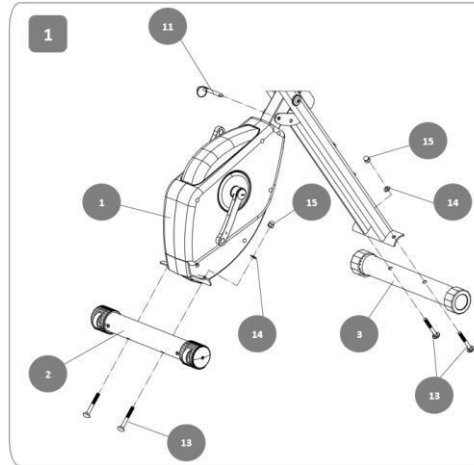
 <p>1. Kader</p>	 <p>2. Stabilisator vooraan</p>	 <p>3. Jasje stabilisator</p>	D e e l D a t	 <p>13. M8x62 Schroef (4x)</p>	 <p>14. schijf Ø8 (6 Scx)</p>	 <p>15. M8 Mumter (4x)</p>	F o r t
 <p>4. Toezicht</p>	 <p>5. Satelliet paal</p>	 <p>6. Zitting</p>  <p>7. R-rug</p>		 <p>16. M8x38 Schroef (2x)</p>	 <p>17. M8x45 Schroef (2x)</p>	 <p>18. M8 borgmoer</p>	
 <p>8. Houder van de rugleuning</p>	 <p>9. Achterstuur</p>	 <p>12. Pedaalonderzoek en tracking</p>		 <p>19. U-pad Ø8 (5x)</p>	 <p>20. M6x26 Schroef (4x)</p>	 <p>21. U-pad Ø6 (4x)</p>	
				 <p>22. M8x40 Schroef (4x)</p>	 <p>23. Spring Ø8 U-ring (4x)</p>	 <p>Speld (11)</p>	
				 <p>Draaiknop (10)</p>	 <p>Inbussleutel (L5)</p>	 <p>Chiave a I (S13 e S15)</p>	

Controleer of u over alle onderstaande onderdelen beschikt. Opmerking: Sommige kleinere componenten kunnen vooraf worden geassembleerd tot grotere componenten.



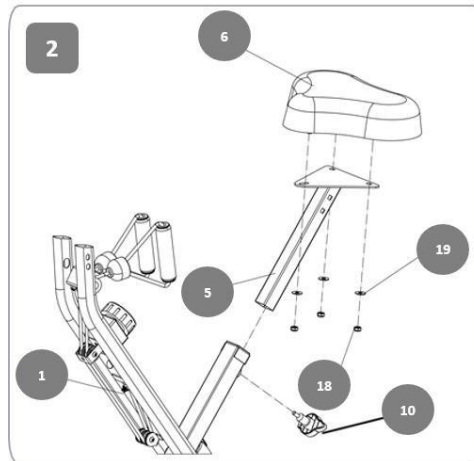
## 3

## Montage-instructies, trainingstips en bediening



### STAP 1

Neem het hoofdframe (1) uit de doos en bevestig de pen. (11)  
Bevestig de stabilisatoren (2&3) aan het hoofdframe (1) met vier moeren (15), ringen (14) en M8x62mm(13) schroeven. Houd er rekening mee dat de stabilisatorstang met wiel bedoeld is voor de voorkant

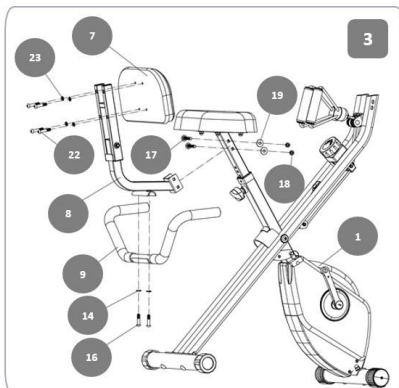


### STAP 2

Bevestig het zadel (6) met de zadelpen (5), pas de hoek van het zadel (11) aan en zet het vast met drie moeren (18) en een ring (19).  
Steek vervolgens de zadelpen (5) in het hoofdframe (1), stel deze in op de juiste hoogte en draai hem vast met de knop (10).

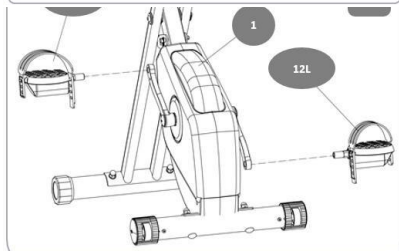


## Montage-instructies, trainingstips



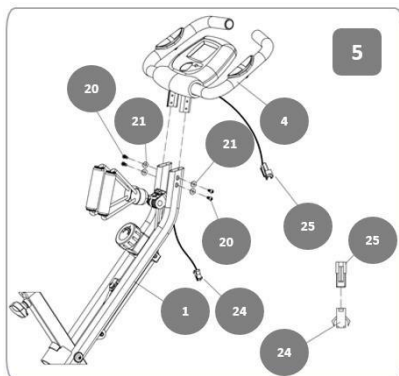
### STAP 3

Bevestig de rugleuningbeugel (8) met twee schroeven (17), ringen (19) en moeren (18) op de zadelpen (5) en draai ze vast met de inbussleutel (13 en 15). Bevestig vervolgens de rugleuning (7) aan de rugleuningbeugel (8) met vier schroeven (22) en veerringen (23). Bevestig het achterstuur (9) met twee schroeven (16) en ringen (14) aan de rugleuningbeugel (8) en draai het vast met de Inbusschlüssel (L5).



### STAP 4

Pedalen (12R) & (12L) zijn gemarkeerd met "L" en "R" - links en rechts - gemarkeerd. Sluit ze aan op de juiste crankarmen. De rechter crankarm zit aan de rechterkant van de fiets als je erop zit. Houd er rekening mee dat het rechterpedaal met de klok mee moet worden geschroefd en het linkerpedaal tegen de klok in.



### Stap 5:

Bevestig de monitor (4) aan het hoofdframe (1) met vier schroeven (20) en ringen (21). Draai deze vast met een inbussleutel (L5) en sluit vervolgens de sensorkabel 24&25 aan.





## Trainingen tips

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.



## Opwarmfase

Deze fase helpt niet alleen om de bloedcirculatie te stimuleren en de spieren op te warmen, maar vermindert ook het risico op krampen en spierspanningen. Het is raadzaam om enkele rekoefeningen te doen zoals weergegeven in de afbeelding. De spierspanning moet bij elke rekoefening ongeveer 30 seconden worden gehandhaafd. Rek je spieren langzaam, zonder abrupte schokken en bewegingen. Als er pijn optreedt, stop dan onmiddellijk met rekken.



## Afkoelfase

Het gebruik van dit product heeft het potentieel om u veel voordelen te bieden. Het kan uw fysieke fitheid verbeteren, uw spieren versterken, de calorie-inname onder controle houden en u helpen het algehele effect van het verstevigen van uw lichaam te bereiken.

### 3 Montage-instructies, trainingstips en bediening

Het gebruik van uw hometrainer brengt u verschillende voordelen met zich mee: het verbetert uw fysieke conditie, versterkt uw spieren en helpt u gewicht te verliezen in combinatie met een caloriebeperkt dieet.

#### SPIER STRAF

Om je spieren tijdens het sporten te versterken, moet je de weerstand vrij hoog instellen. Dit belast je beenspieren meer en het kan zijn dat je niet zo lang kunt sporten als je zou willen. Als u uw conditie probeert te verbeteren, moet u bovendien uw trainingsprogramma wijzigen. Tijdens de opwarmings- en afkoelfase moet je trainen zoals gewoonlijk, maar tegen het einde van de trainingsfase moet je de weerstand verhogen zodat je benen harder werken. U moet uw tempo verlagen om uw hartslag in de doelzone te houden.

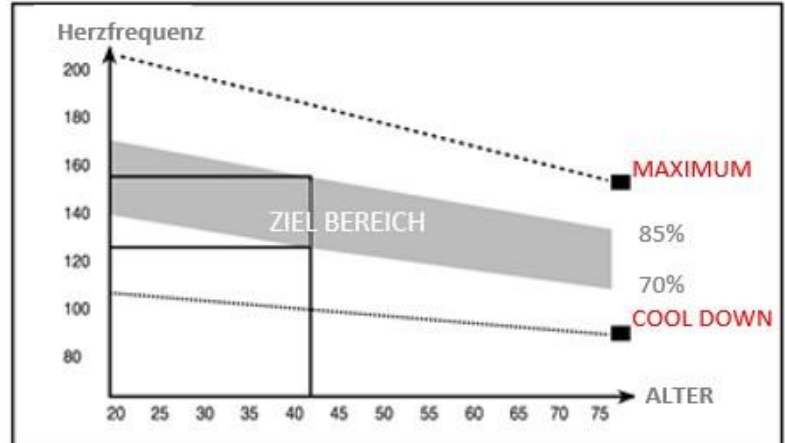
#### GEWICHTSVERLIES

De belangrijkste factor hier is de inspanning die je erin steekt. Hoe harder en langer je werkt, hoe meer calorieën je verbrandt. In principe is dit hetzelfde als wanneer je zou sporten om je conditie te verbeteren, het verschil is het doel.

#### GEBRUIKEN

De zithoogte kan worden aangepast door de verstelknop te verwijderen en de stoel omhoog of omlaag te brengen. In het

In de zadelpen zitten 7 gaten, zodat er verschillende hoogtes kunnen worden aangepast. Zodra je de juiste hoogte hebt ingesteld, plaats je de instelknop terug op zijn plaats en draai je hem vast. Met de spanningsknop kun je de weerstand van de pedalen aanpassen. Een hoge weerstand maakt het trappen moeilijker, een lage weerstand maakt het gemakkelijker. Gebruik voor het beste resultaat de spanning terwijl de fiets in gebruik is.



### 3 Montage-instructies, trainingstips en bediening

#### KNOP FUNCTIE

##### MODE:

Met deze knop kunt u een specifieke functie selecteren en vergrendelen. Als u de knop langer dan 4 seconden indrukt, worden alle waarden behalve ODO op nul gezet.



#### WERKWIJZE

##### 1. AUTOMATISCH AAN/UIT:

▲ Het systeem wordt ingeschakeld wanneer een knop wordt ingedrukt of wanneer het een signaal ontvangt van de snelheidssensor.

▲ De processor wordt automatisch uitgeschakeld als de snelheidssensor geen signaal ontvangt of als er gedurende ongeveer 4 minuten geen knop wordt ingedrukt.

##### TERUGSTELLEN:

Het apparaat kan worden gereset door de batterijen te vervangen of door de **MODE-knop** 4 seconden ingedrukt te houden. **TIJD:**

De tijd van de training wordt aangegeven door op de **MODE-knop** te drukken totdat het merk TMR verschijnt.

##### BATTERIJ

Het apparaat wordt gevoed door twee AAA-batterijen die u aan de achterkant van het apparaat kunt verwisselen.

#### Specificaties

TIJD (TMR)	00:00-99:59 min
SNELHEID (SPD)	0.0-99.9 km/u
AFSTAND (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (totale afstand)	0.0-999.9 KM
CALORIE (CALORISCH)	0.0-9999 KCAL
POLSSLAG (PUL)	40-240 BPM

**SNELHEID:** De huidige snelheid wordt bepaald door op de **MODE-knop** totdat het merk DST verschijnt.

**AFSTAND:** De afstand van elke training wordt weergegeven door op de **MODE-knop** te drukken totdat het merk DST verschijnt.

**ODO:** Druk op de **MODE-knop** totdat de aanwijzer naar ODO springt. De totale afstand van de gehele training wordt weergegeven.

**PULSE:** De huidige hartslag van de gebruiker wordt weergegeven in slagen per minuut (BPM) door op de **MODE-knop** te drukken totdat het merk PULSE verschijnt. Plaats uw handpalmen op de twee contactoppervlakken en wacht 20 seconden om de meest nauwkeurige waarde te krijgen.

**CALORIEËN:** De verbrande calorieën worden weergegeven door op de **MODE-knop** te drukken totdat het merk cal verschijnt.

**SCAN:** Geeft automatisch de volgende functies weer in de aangegeven volgorde.

## Cooling-down na de training



1 schouder rekken



2 triceps strekken



3  
Lunge  
-Zeven



4  
Boven het  
hoofd



5  
Borst-  
Zeven



**6 Voorwaartse**

. . . .

**9 Quadricep verlenging****7 Teen aanraken****8 Kinder-positie****10 De Cobra****11 Dij brace**



## 4

## Onderhoud en verzorging

- Bewaar het product op een droge plaats en Reinig het niet met water.
- Zorg er om veiligheidsredenen voor dat alle onderdelen voor gebruik goed zijn vastgedraaid.
- Gebruik geen chemische reagentia om het apparaat schoon te maken.
- Reinig het apparaat na elk gebruik met een schone, droge doek.
- Reinig het apparaat elke week na gebruik met een Schone doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Controleer het apparaat regelmatig op gebarsten of verbogen onderdelen; Als dit het geval is, stop dan met het gebruik en neem onmiddellijk contact op met onze klantenservice.

## 5

## Specificaties

Parameter	Waarde
Model	EB100
Veerkracht	100 KG
Afmetingen	70 x 41 x 113 cm
Gewicht	16,7 KG

In het kader van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan het artikel aan te brengen.

## Milieuvriendelijke afvoer

**⚠ Waarschuwing:** Er bestaat verstikkingsgevaar! Het verpakkingsmateriaal is gevaarlijk voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingsmateriaal spelen.

### 1. Afvoer en verpakking

De verpakking van uw apparaat is gemaakt van materialen die nodig zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen zo de impact op het milieu. Gooi de verpakking weg in een prullenbak.

### 2. Afvoer van oude apparatuur

AEEA moet worden afgevoerd in overeenstemming met de richtlijnen en de voorschriften voor lokale afvalverwerking. Neem contact op met uw lokale overheid over het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar in.



## EU-conformiteitsverklaring



wij

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

Hierbij verklaren wij dat het hieronder beschreven apparaat voldoet aan de relevante essentiële veiligheids- en gezondheidseisen van de EU-richtlijnen vanwege het ontwerp en de constructie, evenals in de door ons op de markt gebrachte versie.

Productnaam: **Hometrainer**  
Modelnaam: **EB100**  
Artikelnummer: **4252023106412**

De test wordt uitgevoerd op basis van de volgende geharmoniseerde normen :

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

Andere toegepaste technische  
normen en specificaties :

Plaats en  
datum: Würzburg, 22.07.2022

Handtekening:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
In Kadharan Sanbala, Algemeen Directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring haar geldigheid.

Neem contact met ons op

Telefoon: +49 (0) 931 90 80 3000

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

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

**Het retouradres vindt u in het opdruk : [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)**

Btw-identificatienummer: DE-263752326 rechtbank van  
inschrijving in het handelsregister is Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



