

Oryginalna instrukcja obsługi  
Rower treningowy

EB100



Prosimy o przestrzeganie wszystkich środków bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.



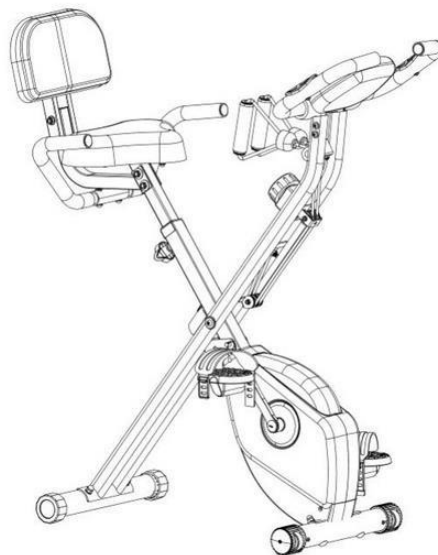
# Spis treści

- 1** Wprowadzenie & Bezpieczeństwo
- 2** Zakres dostawy
- 3** Instrukcja montażu, szkolenie  
Wskazówki i obsługa
- 4** Konserwacja i pielęgnacja
- 5** Specyfikacje
- 6** Przyjazne Dyspozycji
- 7** Zgodność z przepisami UE  
wyjaśnienie



# Dziękuję bardzo!

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekazujesz produkt osobie trzeciej, musisz przekazać te instrukcje. Zachowaj instrukcję obsługi na przyszłość. Rysunki w tym przewodniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.



## Ważne instrukcje bezpieczeństwa

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed przystąpieniem do obsługi i użytkowania urządzenia. Jeśli nie masz pewności co do informacji zawartych w tej broszurze, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.

**UWAGA:** Przeczytaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa i instrukcji może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub poważne obrażenia. Zachowaj wszystkie instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i użytkowania do wykorzystania w przyszłości.

**UWAGA: NIE** używaj produktu przed użyciem Instrukcja obsługi.

Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję użytkowania i rozumiesz jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji. Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

**Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko zadławienia!** Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.



## 1

## Bezpieczeństwo


### Wprowadzenie


Niniejsza instrukcja obsługi ma na celu zapoznanie się z instalacją, użytkowaniem i konserwacją produktu. Aby bezpiecznie i poprawnie zainstalować urządzenie, przed rozpoczęciem przeczytaj instrukcję obsługi.

Prosimy o uważne przeczytanie poniższych instrukcji i odpowiednie użytkowanie produktu. Prosimy o zachowanie tej instrukcji i przekazanie jej przy przekazywaniu produktu.

To podsumowanie nie może zawierać wszystkich szczegółów dotyczących wszystkich wariantów i kroków, które należy wykonać. Skontaktuj się z nami, jeśli potrzebujesz więcej informacji i pomocy.

### Objaśnienie symboli

 **UWAGA:** Ten symbol/słowo sygnałowe wskazuje na zagrożenie średniego ryzyka, które, jeśli nie może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

 **OSTROŻNOŚĆ!** To hasło ostrzegawcze odnosi się do zagrożenia o niskim poziomie ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, może skutkować niewielkimi lub umiarkowanymi obrażeniami.

**Uwaga!** Ten znak sygnalizacyjny/słowo ostrzega przed możliwym uszkodzeniem mienia.



**Uwaga!** Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i poważne obrażenia. **Zachowaj wszystkie instrukcje bezpieczeństwa i instrukcje na przyszłość.**



Tego produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi!



**OSTRZEŻENIE!** To urządzenie może stanowić zagrożenie, jeśli jest używane niewłaściwie lub niezgodnie z przeznaczeniem przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

**Uduszenie!** Nie pozostawiaj materiału opakowaniowego nieostrożnie. Może stać się niebezpieczną zabawką dla dzieci.



Oznakowanie CE może być używane do wskazania, że produkt jest zgodny z wymogami prawnymi ten europejskich norm prawnych i w związku z tym mogą być przedmiotem obrotu we Wspólnocie Europejskiej.

## 1

## Ważne instrukcje bezpieczeństwa

### Bezpieczeństwo

- Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego przed instalacją i użytkowaniem produktu należy zapoznać się z instrukcją obsługi. Jeśli chcesz Jeśli nie masz pewności co do jakichkolwiek informacji zawartych w tej instrukcji, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego zakupiono urządzenie.
- **NIE WOLNO używać produktu**, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję użytkowania i rozumiesz jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje mają na celu zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

### OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące środki ostrożności. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia ołów.
- Ze względu na Twoje zdrowie i bezpieczeństwo osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca i innymi chorobami układu krążenia i naczyń mózgowych nie powinny używać tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia samodzielnie i bez nadzoru specjalistów lub personelu medycznego.
- Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego treningu, jeśli niedawno przeszłaś operację, jesteś w ciąży, doznałaś kontuzji lub masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które mogą ulec pogorszeniu przez dodatkowe ćwiczenia.
- Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszności.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, pamiętaj, aby przestać ćwiczyć i skonsultować się z lekarzem przed użyciem Wznów szkolenie.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może być dla Ciebie za ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, złożyć i przestawić produkt.
- Części opakowania należy trzymać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje ryzyko zadławienia.
- Przed użyciem upewnij się, że produkt jest całkowicie nienaruszony; W przypadku, gdy jest uszkodzony, przestań go używać i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Zachowaj wszystkie opakowania i akcesoria do późniejszego wykorzystania i chroń je przed dziećmi i zwierzętami.

## 1

## Ważne instrukcje bezpieczeństwa

### Aluzja!

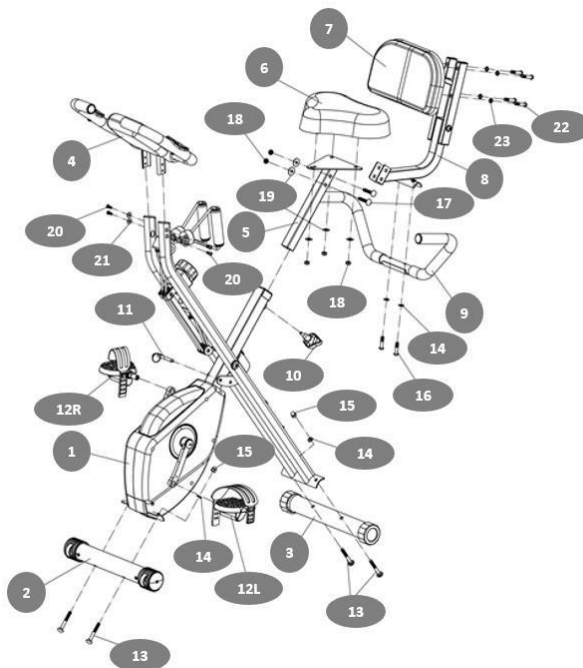
- Ważne jest, aby przeczytać tę instrukcję przed montażem i użytkowaniem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie jest prawidłowo zmontowane, konserwowane i używane.
- Tylko do użytku domowego i wewnętrznego. Urządzenie nie nadaje się do użytku komercyjnego i może być używane wyłącznie zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Ten produkt nie powinien być używany do ćwiczeń innych niż trening z hantlami.
- Skonsultuj się z lekarzem, aby ustalić, czy nadajesz się do tego urządzenia. Jeśli przyjmujesz leki na tętno, ciśnienie krwi lub cholesterol, porada lekarza jest bardzo ważna.
- Rozgrzej się przed użyciem. Nie należy stosować tego produktu bezpośrednio po posiłkach.
- Stopniowo zwiększaj szybkość, intensywność i czas trwania ćwiczeń.
- Ten produkt może być używany tylko przez jedną osobę na raz.
- To urządzenie może być używane wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Używaj urządzenia na stabilnej, płaskiej powierzchni z pokryciem ochronnym podłogi lub dywanu.
- Przed użyciem umieść urządzenie na starej szmatce lub macie do ćwiczeń, aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.
- Dla Twojego bezpieczeństwa wokół urządzenia powinien być co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni, a w pobliżu nie powinno być żadnych spiczastych ani ostrych przedmiotów.
- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież i obuwie. Nie noś luźnych ubrań i biżuterii, aby nosić Unikaj zaczepiania.
- Maksymalny udźwig statyczny urządzenia wynosi 100 kg. Nie przekraczaj tego limitu wagowego.
- Zawsze używaj urządzenia zgodnie z zaleceniami. Jeśli podczas montażu lub sprawdzania urządzenia znajdziesz jakiegokolwiek wadliwej części lub jeśli usłyszysz jakiegokolwiek nietypowe dźwięki dochodzące z urządzenia podczas użytkowania, zatrzymaj się. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Nie zmieniaj konstrukcji ani funkcji urządzenia.
- Nie używaj akcesoriów, które nie są przez nas zalecane.
- Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub jest uszkodzone. Skontaktuj się z naszym centrum serwisowym.
- Nie wkładaj przedmiotów, rąk ani stóp do otworów i nie wkładaj rąk, ramion ani stóp do mechanizmu napędowego lub inne części urządzenia, które mogą się poruszać.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, aby nie zranić pleców. Zawsze stosuj odpowiednie techniki podnoszenia i/lub poproś o pomoc.
- Ten produkt nie nadaje się do użytku medycznego.





## 2

## Zakres dostawy



Nie	Oznaczenie	A
1	Ramka	1
2	Stabilizator przedni	1
3	Do diabła stabilizator	1
4	Monitor	1
5	Sztyca podsiodłowa	1
6	Siedzenie	1
7	Oparcie	1
8	Wspornik oparcia	1
9	Linki Hinterer	1
10	Gałka	1
11	Szpilka	1
12	R&L Pedale	1
13	Śruba M8x62	4
14	Podkładka zakrzywiona Ø8	6

Nie	Oznaczenie	A	Nie	Oznaczenie	A
15	Nakrętka M8	4	21	Podkładka płaska Ø6	4
16	Śruba M8x38	2	22	Śruba M8x40	4
17	Śruba M8x45	2	23	Sprężyna podkładki Ø8	1
18	Nakrętka zabezpieczająca M8	5		Szpilka / Drehknopf	1/1
19	Podkładka płaska Ø8	5		Klucz imbusowy (L5)	1
20	M6x16	4		Klucz imbusowy (13&15)	1

### 3 Zakres dostawy



C  
Z  
Ę  
Ś  
Ć  
T  
E  
N

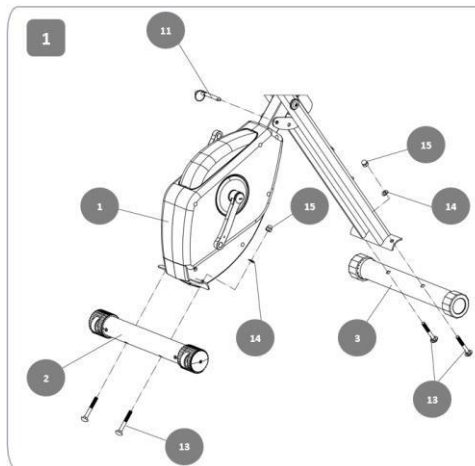


F  
O  
R  
T  
Y  
F  
I  
K  
A  
C  
J  
A



## 3

## Instrukcja montażu, wskazówki szkoleniowe i obsługa

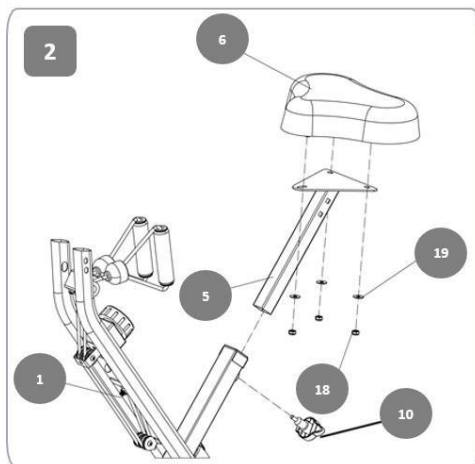


### KROK 1

Weź główną klatkę

(1) Po wyjęciu z pudełka i przymocuj kołek. (11)

Przymocuj stabilizatory (2&3) do ramy głównej (1) za pomocą czterech nakrętek (15), podkładek (14) i M8x62mm (13). Należy pamiętać, że stabilizator poprzeczny z kołem jest przeznaczony do przodu



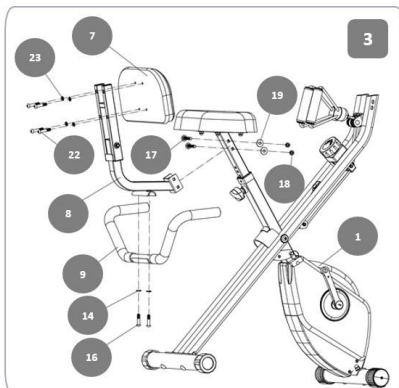
### KROK 2

Przymocuj siodełko (6) do sztycy podsiodłowej (5), wyreguluj kąt nachylenia siodełka (11) i zabezpiecz je trzema nakrętkami (18) i podkładką (19).

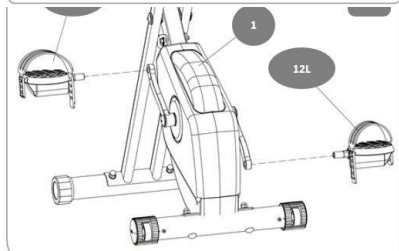
Następnie włóż sztycę (5) do ramy głównej (1), ustaw ją na odpowiednią wysokość i dokręć pokrętem (10).



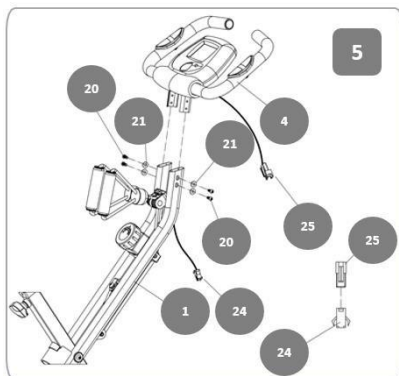
## Instrukcja montażu, wskazówki treningowe



**KROK 3**  
Przymocuj wspornik oparcia (8) za pomocą dwóch (17), podkładek (19) i nakrętki (18) na sztycy (5) i dokręć je kluczem imbusowym (13 i 15). Następnie przymocuj oparcie (7) do wspornika oparcia (8) za pomocą czterech (22) i podkładek sprężystych (23). Przymocuj tylną kierownicę (9) do wspornika oparcia (8) za pomocą dwóch (16) i podkładek (14) i dokręć ją za pomocą #Inbuschlüssel (L5).



**KROK 4**  
Pedaly (12R) i (12L) są oznaczone literami "L" i "R" - lewe i prawe - oznaczone. Podłącz je do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru, gdy na nim siedzisz. Należy pamiętać, że prawy pedał musi być przykręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.



**Krok 5:**  
Przymocuj monitor (4) do ramy głównej (1) za pomocą czterech (20) i podkładek (21). Dokręć go kluczem imbusowym (L5), a następnie podłącz czujnika 24 i 25.





## Szkolenia Stipps

Stosowanie tego produktu może przynieść Ci wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.



## Faza rozgrzewki

Ta faza nie tylko pomaga pobudzić krążenie krwi i rozgrzać mięśnie, ale także zmniejsza ryzyko skurczów i napięć mięśni. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, jak pokazano na rysunku. Napięcie mięśniowe powinno być utrzymywane przez około 30 sekund przy każdym rozciąganiu. Rozciągaj mięśnie powoli, bez gwałtownych szarpnięć i ruchów. Jeśli pojawi się ból, natychmiast przerwij rozciąganie.



## Faza schładzania

Stosowanie tego produktu może przynieść Ci wiele korzyści. Może poprawić Twoją sprawność fizyczną, wzmocnić mięśnie, kontrolować spożycie kalorii i pomóc Ci osiągnąć ogólny efekt ujędrnienia ciała.

### 3 Instrukcja montażu, wskazówki szkoleniowe i obsługa

Korzystanie z ROWERU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści: poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie i pomaga schudnąć w połączeniu z dietą niskokaloryczną.

#### KARA MIĘŚNIOWA

Aby wzmocnić mięśnie podczas ćwiczeń, musisz ustawić opór dość wysoko. Powoduje to większe obciążenie mięśni nóg i możesz nie być w stanie ćwiczyć tak długo, jak chcesz. Ponadto, jeśli próbujesz poprawić swoją kondycję, będziesz musiał zmienić swój program ćwiczeń. Podczas fazy rozgrzewki i schładzania powinieneś trenować jak zwykle, ale pod koniec fazy treningowej powinieneś zwiększyć opór, aby nogi pracowały ciężiej. Musisz zmniejszyć tempo, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

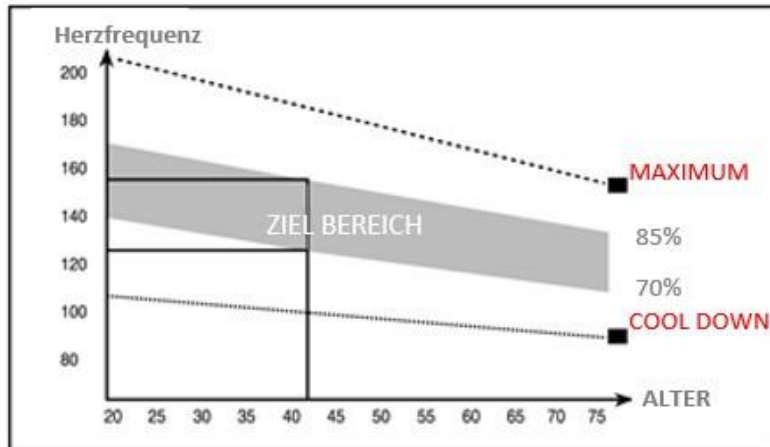
#### UTRATA MASY CIAŁA

Najważniejszym czynnikiem jest tutaj wysiłek, który włożysz. Im ciężiej i dłużej pracujesz, tym więcej kalorii spalisz. Zasadniczo jest to samo, co gdybyś ćwiczył, aby poprawić swoją kondycję, różnica polega na celu.

#### UŻYWAĆ

Wysokość siedziska można regulować, zdejmując pokrętło regulacyjne i podnosząc lub opuszczając siedzisko. W

W sztycy znajduje się 7 otworów, dzięki czemu można regulować różne wysokości. Po ustawieniu prawidłowej wysokości umieść pokrętło regulacyjne z powrotem na miejscu i dokręć je. Pokrętło naciągu pozwala na regulację oporu pedałów. Wysoki opór utrudnia pedałowanie, niski opór sprawia, że jest to łatwiejsze. Aby uzyskać najlepsze wyniki, użyj napięcia, gdy rower jest używany.



### 3 Instrukcja montażu, wskazówki szkoleniowe i obsługa

#### FUNKCJA PRZYCISKU

##### MODA:

Ten przycisk umożliwia wybranie i zablokowanie określonej funkcji. Jeśli naciśniesz przycisk przez więcej niż 4 sekundy, wszystkie wartości z wyjątkiem ODO zostaną zresetowane do zera.



#### PROCEDURA OPERACYJNA

##### 1. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE:

▲System włącza się po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po otrzymaniu sygnału z czujnika prędkości.

▲Procesor wyłączy się automatycznie, jeśli czujnik prędkości nie otrzyma sygnału lub jeśli przez około 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden przycisk.

##### RESETOWAĆ:

Urządzenie można zresetować, wymieniając baterie lub naciskając przycisk **MODE** przez 4 sekundy. **GODZINA:**

Czas treningu wskazywany jest poprzez wciśnięcie **przycisku MODE** do momentu pojawienia się marki TMR.

##### BATERIA

Urządzenie zasilane jest dwiema bateriami AAA, które można wymienić z tyłu urządzenia.

#### Specyfikacje

CZAS (TMR)	00:00-99:59 min
PRĘDKOŚĆ (SPD)	0,0-99,9 km/h
ODLEGŁOŚĆ (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (dystans całkowity)	0,0-999,9 KM
KALORIA (KALORIA)	0,0-9999 KCAL
IMPULS (PUL)	40-240 uderzeń na

**PRĘDKOŚĆ:** Aktualna prędkość jest określana przez naciśnięcie przycisku **MODE**, aż pojawi się marka czasu letniego.

**DYSTANS:** Dystans każdego treningu jest wyświetlany po naciśnięciu przycisku **MODE**, aż pojawi się marka **DST**.

**ODO:** Naciskaj przycisk **MODE**, aż wskaźnik przeskoczy do **ODO**. Wyświetlany jest całkowity dystans całego treningu.

**PULSE:** Aktualne tętno użytkownika jest wyświetlane w uderzeniach na minutę (BPM) po naciśnięciu przycisku **MODE**, aż pojawi się marka **PULSE**. Połóż dłoń na dwóch powierzchniach styku i odczekaj 20 sekund, aby uzyskać najdokładniejszą wartość.

**KALORIE:** Spalone kalorie są wyświetlane po naciśnięciu przycisku **MODE**, aż pojawi się marka kalibracji.

**SKANOWANIE:** Automatycznie wyświetla następujące funkcje we wskazanej kolejności.

## Ochłonięcie po treningu



1 rozciąganie



2 Rozciąganie

4  
Rozciągani  
e nad5  
Pierś-  
Napreżę3  
Szytych  
-Napreżać



**6 Zgięcie do przodu****7 Dotyk palców u****8 Pozycja bardziej****9 Wydłużenie mięśnia  
czworogłowego****10 Kobra****11 Orteza uda**



## 4

- Przechowuj produkt w suchym miejscu i Nie czyść go wodą.
- Upewnij się, że wszystkie części są mocno dokręcone przed użyciu
- em ze względów bezpieczeństwa.
- Nie używaj odczynników chemicznych do czyszczenia urządzenia.
- Po każdym użyciu wyczyść urządzenie czystą, suchą szmatką.
- Czyść urządzenie co tydzień po użyciu za pomocą czysta szmatka i łagodny detergent.
- Regularnie sprawdzaj urządzenie pod kątem pękniętych lub wygiętych części; W takim przypadku przerwij korzystanie z usługi i natychmiast skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta.

## 5

Parametr	Wartość
Model	Zobacz materiał EB100
Udźwig	100 KG
Wymiar	70 x 41 x 113 cm
Waga	16,7 KG

W ramach ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w produkcie.

## Utylizacja przyjazna dla środowiska

**⚠ Ostrzeżenie: Istnieje ryzyko zadławienia!** Materiał opakowaniowy jest niebezpieczny dla dzieci. Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

### 1. Utylizacja i pakowanie

Opakowanie Twojego urządzenia wykonane jest z materiałów niezbędnych do zapewnienia skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają wpływ na środowisko. Wyrzuć opakowanie do kosza na surowce wtórne.

### 2. Utylizacja starego sprzętu

WEEE należy utylizować zgodnie z wytycznymi i przepisami dotyczącymi lokalnej utylizacji odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i dostarcz tam swoje urządzenie.



## Deklaracja zgodności UE



my

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

Niniejszym oświadczamy, że opisane poniżej urządzenie jest zgodne z odpowiednimi zasadniczymi wymaganiami bezpieczeństwa i ochrony zdrowia określonymi w Dyrektywach UE ze względu na swoją konstrukcję i konstrukcję, a także w wersji wprowadzonej przez nas do obrotu.

Nazwa produktu: **Rower treningowy**  
Nazwa modelu: **EB100**  
Numer artykułu: **4252023106412**

Test przeprowadzany jest w oparciu o następujące normy zharmonizowane:

EN ISO 20957-1:2013

EN ISO 20957-5:2016

Zastosowane inne normy i specyfikacje techniczne:

Miejsce i data: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)

W Kadharan Sanbala, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci swoją ważność.

## Skontaktuj się z nami

Osoba kontaktowa - numer telefonu: +49 (0) 931 90 80 3000

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

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

**Adres zwrotny znajduje się w stopce redakcyjnej: <https://www.km-fit.de>**

Numer identyfikacji podatkowej: DE 263752326 wpis do rejestru handlowego sądu handlowego to Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr DE 61617071



