



Observera alla säkerhetsåtgärder i detta
Användarmanual för att säkerställa säker användning.
se till.



1 Inledning &
Säkerhetsinstruktioner Tekniska
data

2 Leveransens omfattning

3 Monteringsanvisningar,
träningstips & drift

4 Underhåll &; Skötsel

5 Specifikationer

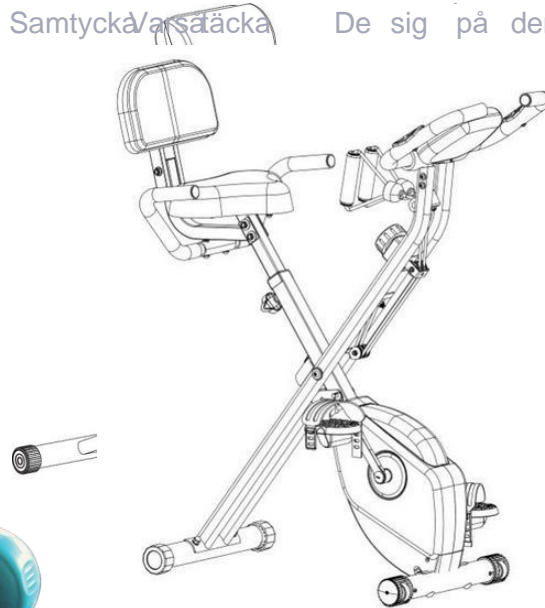
6 Miljövänligt bortskaffande

7 EU-försäkran om
överensstämmelse



Tack så mycket

Många Tack att De sig för vår Produkt avgjord ha . Varsååsa De denBruksanvisning föreden Första Använda av Produkt noggrant genom Om De att Produkt vid ett tredje Person passera måste De dessa Guide me gåva . Bevara De denBruksanvisning Till Senare Slå upp på . Den Ritningar i denna Guide melodi möjligen inte me den Fysisk Objekt Samtycka/asaäcka De sig på den Fysisk Objekt .



Viktiga säkerhetsinstruktioner

Din säkerhet är av största vikt för oss. Läs dessa instruktioner innan du använder och använder enheten. Om du är osäker på informationen i denna broschyr, kontakta återförsäljaren som du köpte enheten från.

WARNING: Läs alla säkerhets- och användningsinstruktioner. Underlåtenhet att följa Säkerhetsvarningar och instruktioner kan leda till elektriska stötar, brand och/eller allvarliga skador. Spara alla säkerhets- och användningsinstruktioner för framtida referens.

WARNING: Använd inte produkten innan du har läst bruksanvisningen. Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstått innehållet innan du startar installationen. Instruktionerna är av intresse för din säkerhet.

Varning det Består Kvävning! Att Förpackningsmaterial är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.



1

Säkerhet

Införandet

Denna bruksanvisning är avsedd att bekanta dig med installation, användning och underhåll av produkten. För att installera enheten säkert och korrekt, se användarhandboken innan du börjar.

Läs följande instruktioner noggrant och använd produkten därefter.

Behåll dessa instruktioner och lämna dem när du lämnar produkten vidare.

Den här sammanfattningen kan inte innehålla alla detaljer om alla varianter och steg att följa. Kontakta oss gärna om du behöver mer information och hjälp.

Förklaring av symbolen

 **WARNING:** Denna signalsymbol/ord indikerar en medelriskrisk som, om den inte undviks, kan leda till dödsfall eller allvarlig skada.

 **FÖRSIKTIGHET!** Detta signalord hänvisar till en fara med låg grad av risk som, om den inte undviks, kan leda till en mindre eller måttlig skada.

Uppmärksamhet! Denna signalskylt / ord varnar för eventuell egendomsskada.



Uppmärksa Läs De den
Säkerhet noggrant genom Den
Bristande den Säkerhet
kan till Elstöt Eld och Tung
Skador bly . **Bevara De alla**
Säkerhet och Instruktioner
för den Framtid på .



Denna produkt får inte användas med
Hushållsavfall ska kasseras!



WARNING! Från Denna Apparan
Faror Gå ut om det från inte
Instruerade Personer Felaktigt
eller inte Enligt det avsedda syftet
Bli! Lyssna De att att ApparaNej
Leksak va och inte i den Besättnfrån
Barn hörd .

Kvävning! Låta De att
Omslag inte hänsynslögn .
De må till A Farlig Leksak
för Barn bli .



Med ett CE-Märkning kan
Erkänd bli att ett Produkt den
Laglig Bestämningar den
Europé Lagstiftning Uppfyller och
sålund innanför den Europé
Gemenskap Handlas bli får .

1

Viktiga säkerhetsinstruktioner

Säkerhetsinstruktioner • Din säkerhet är det viktigaste för oss. Var därför noga med att läsa bruksanvisningen innan du installerar och använder produkten. Om du är osäker på någon information i den här handboken, kontakta återförsäljaren där du köpte enheten.

- Använd **INTE produkten** om du ännu inte har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstått innehållet innan du startar installationen.
- Instruktionerna är av intresse för din säkerhet.

VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande försiktighetsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador.
- För din hälsa och säkerhet, personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar, och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar bör inte använda denna produkt.
- Funktionshindrade personer bör inte använda enheten ensam och utan övervakning av yrkesverksamma eller medicinsk personal.
- Vi rekommenderar att du talar med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningspass om du nyligen har opererats, är gravid, har en skada eller om du har oro över din hälsa eller kondition som kan förvärras av ytterligare träning.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du upplever illamående, smärta, obehag eller andra akuta avvikelser, var noga med att sluta träna och kontakta din läkare innan du återupptar träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva en vän eller familjemedlem som hjälper dig att packa upp, montera och ordna om produkten.
- Håll förpackningsdelarna borta från barn, särskilt spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.
- Se till att produkten är helt intakt före användning. Om den är skadad, fortsätt inte att använda den och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.

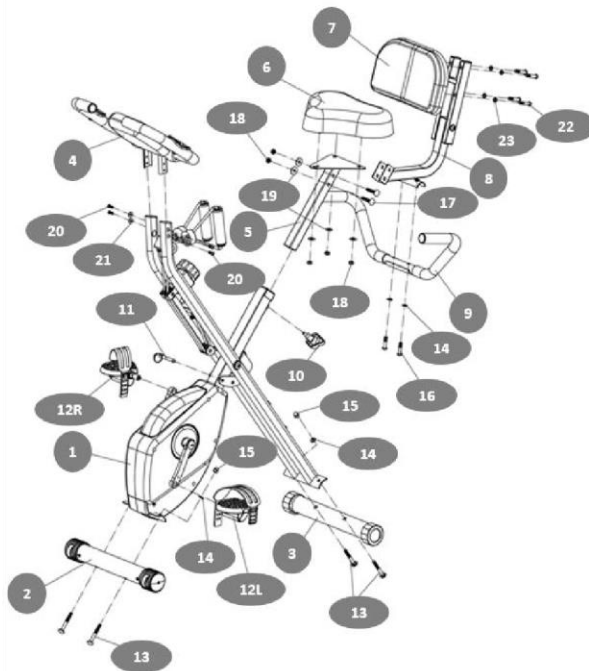
1**Viktig****SäkerhetsanvisningarObs!**

- Det är viktigt att du läser den här guiden innan du monterar och använder enheten. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om enheten är korrekt monterad, underhållen och använd.
- Endast för hemmabruk och inomhusbruk. Apparaten är inte lämplig för kommersiellt bruk och får endast användas i enlighet med instruktionerna i denna bruksanvisning. Denna produkt ska inte användas för andra övningar än hantelträning.
- Rådgör med din läkare för att avgöra om du är lämplig för den här enheten. Om du tar medicin för hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterol är läkarens råd mycket viktigt.
- Värm upp före användning. Använd inte denna produkt omedelbart efter måltid.
- Öka hastigheten, intensiteten och varaktigheten av övningarna gradvis.
- Denna produkt får endast användas av en person åt gången.
- Denna apparat får endast användas av vuxna.
- Använd apparaten på en fast, plan yta med ett skyddande hölje för ditt golv eller matta.
- Före användning, placera enheten på en gammal trasa eller träningsmatta för att undvika att skada golvet eller mattan.
- Håll barn och husdjur borta från apparaten.
- För din säkerhet bör det finnas ett avstånd på minst 1 meter runt enheten, och det ska inte finnas några spetsiga eller skarpa föremål i närheten.
- Använd lämpliga kläder och skor när du använder apparaten. Bär inte löst sittande kläder och smycken för att undvika att fastna.
- Enhetens maximala statiska lastkapacitet är 100 kg. Överskrid inte denna viktgräns.
- Använd alltid apparaten enligt anvisningarna. Om du hittar defekta delar under montering eller inspektion av enheten, eller om du hör några ovanliga ljud från enheten under användning, sluta. Använd inte enheten förrän problemet är löst.
- Ändra inte enhetens design eller funktion.
- Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av oss.
- Använd inte apparaten om den inte fungerar som den ska eller är skadad. Kontakta vårt servicecenter.
- För inte in föremål, händer eller fötter i öppningarna och utsätt inte händer, armar eller fötter för drivmekanismen eller andra delar av apparaten som kan vara i rörelse.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar enheten för att inte skada ryggen. Använd alltid lämpliga lyfttekniker och/eller få hjälp.
- Denna produkt är inte lämplig för medicinskt bruk.



2

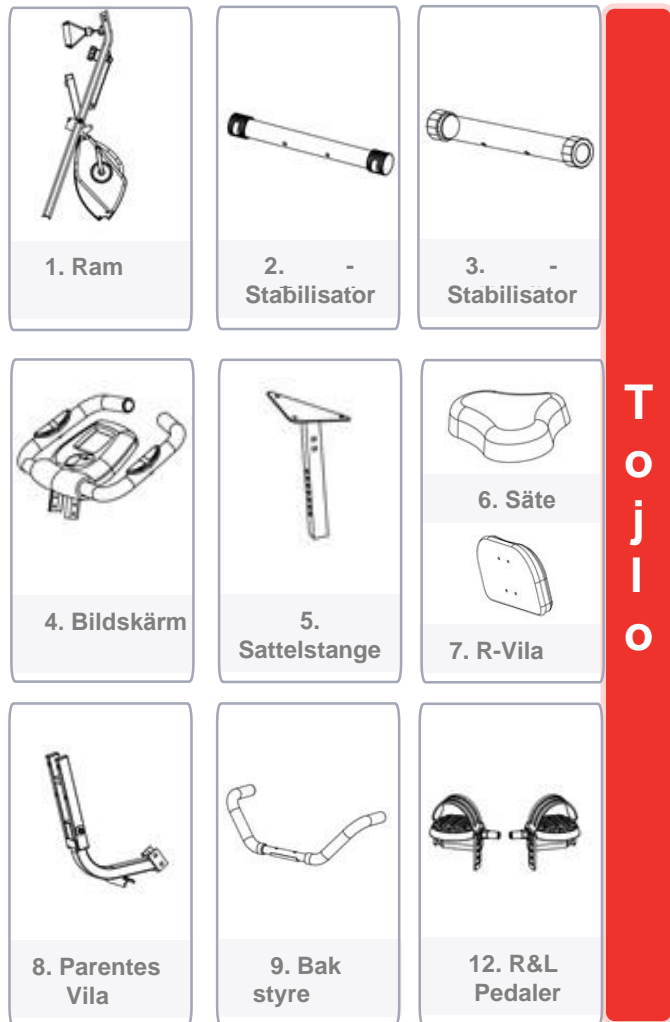
Lieferumfang



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

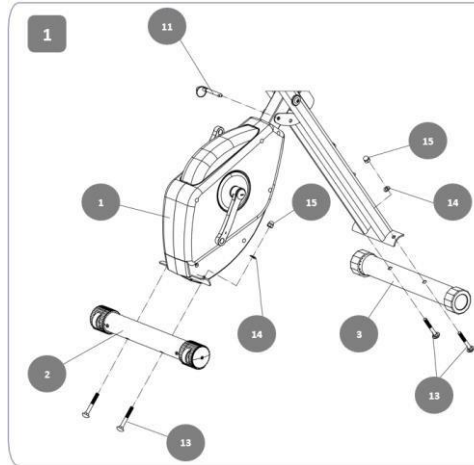
2 Leveransens





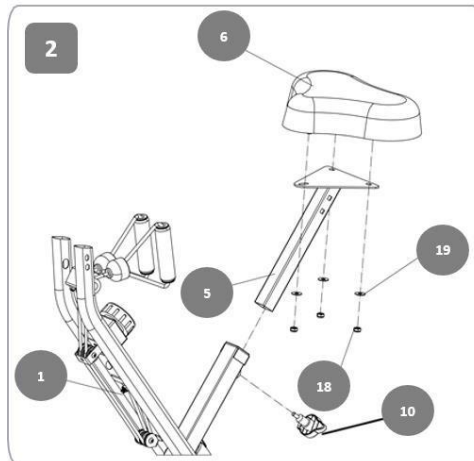
3

Monteringsanvisningar, träningstips & Drift



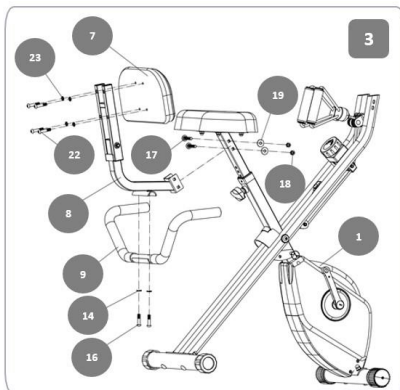
STEG 1

Ta bort huvudramen (1) från lådan och fäst stiftet. (11) Fäst stabilisatorerna (2&3) på huvudramen (1) med fyra muttrar (15), brickor (14) och M8x62mm (13) skruvar. Observera att krängningshämmaren med hjul är avsedd för framsidan



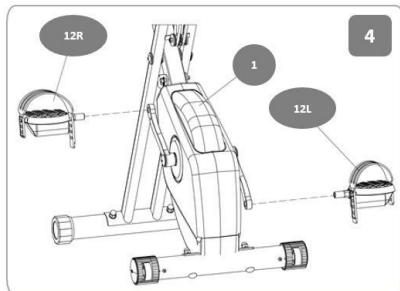
STEG 2

Fäst sätet (6) med sadelstolpen (5), justera sadelns vinkel (11) och fixera den med tre muttrar (18) och en bricka (19). Sätt sedan in sadelstolpen(5) i huvudramen(1), justera den till lämplig höjd och dra åt den med vredet(10).



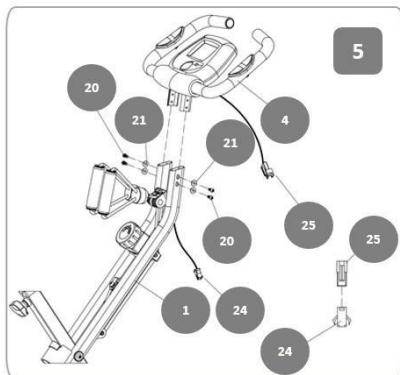
STEG 3

Fäst ryggstödsfästet (8) på sadelstolpen (5) med två skruvar (17), brickor (19) och muttrar (18) och dra åt det med insexnyckeln (13 och 15). Fäst sedan ryggstödet (7) på ryggstödsfästet (8) med fyra skruvar (22) och fjäderbrickor (23). Fäst det bakre styret (9) på ryggstödsfästet (8) med två skruvar (16) och brickor (14) och dra åt dem med #Inbusschlüssel (L5).



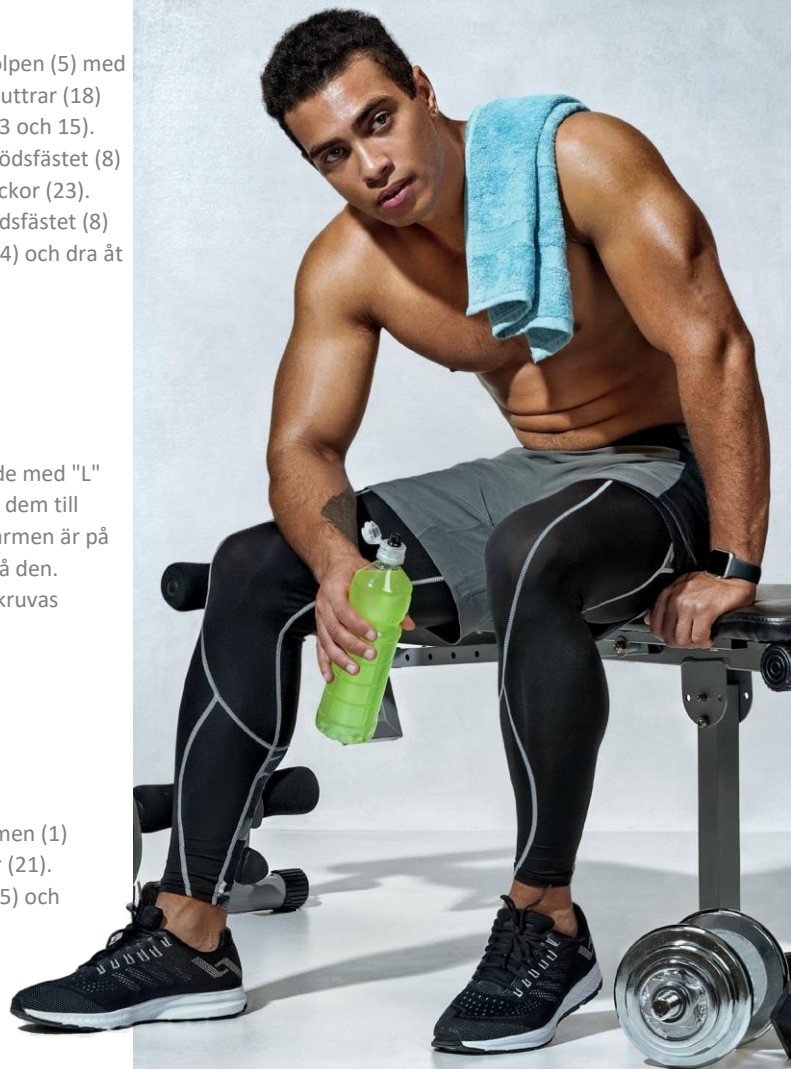
STEG 4

Pedalerna (12R)&(12L) är markerade med "L" och "R" - vänster och höger. Anslut dem till lämpliga vevarmar. Den högra vevarmen är på höger sida av cykeln när du sitter på den. Observera att höger pedal måste skruvas medurs och vänster pedal moturs.



Steg 5:

Fäst bildskärmen (4) på huvudramen (1) med fyra skruvar (20) och brickor (21). Dra åt den med en insexnyckel (L5) och anslut sedan sensorlinjen 24&25.





Träningstips

Mängden fördelar att ta med. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den totala effekten av toning din kropp.



Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper inte bara till att stimulera blodcirkulationen och värma upp musklerna, utan minskar också risken för kramper och muskelspänningar. Det är lämpligt att utföra några stretchövningar som visas i figuren. Muskelspänningen bör bibehållas i cirka 30 sekunder med varje sträcka. Sträck dina muskler långsamt, utan plötsliga ryck och rörelser. Om smärta uppstår, sluta sträcka omedelbart.



Nedkylningsfas

Att använda denna produkt har potential att ge dig många fördelar. Det kan förbättra din fysiska kondition, stärka dina muskler, kontrollera kaloriintaget och hjälpa dig att uppnå den totala effekten av toning din kropp.

3 Monteringsanvisningar, träningstips & Drift

Användningen av din TRÄNINGSCYKEL ger dig flera fördelar: den förbättrar din fysiska kondition, tonar dina muskler och, i kombination med en kalorireducerad kost, hjälper dig att gå ner i vikt.

MUSKEL ÅTSTRAMNING

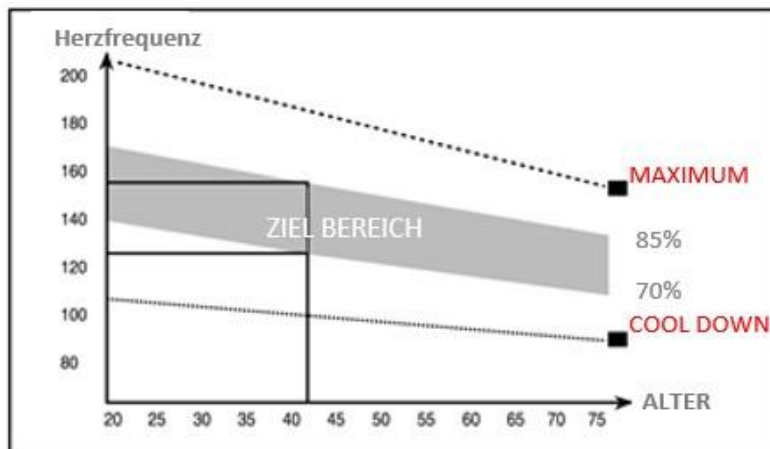
För att stärka dina muskler under träning måste du ställa in motståndet ganska högt. Detta kommer att lägga mer belastning på dina benmuskler, och du kanske inte kan träna så länge du vill. Dessutom, om du försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. I uppvärmnings- och nedkylningsfasen bör du träna som vanligt, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet så att benen arbetar hårdare. Du måste minska din takt för att hålla din hjärtfrekvens i målzonen.

VIKTMINSKNING

Den viktigaste faktorn här är den ansträngning du lägger in. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier kommer du att bränna. I grund och botten är detta detsamma som om du tränade för att förbättra din kondition, skillnaden är målet.

ANVÄNDA

Sitthöjden kan justeras genom att ta bort justeringsknappen och höja eller sänka sätet. Det finns 7 hål i sadelstolpen, så att olika höjder kan justeras. När du har ställt in rätt höjd, sätt tillbaka justeringsknappen på plats och dra åt den. Spänningsratten låter dig justera pedalerens motstånd. Ett högt motstånd gör det svårare att trampa, ett lågt motstånd gör det lättare. För bästa resultat, slå på spänningen medan cykeln används.



3 Monteringsanvisningar, träningstips & Drift

TASTENFUNKTION

LÄGE:

Med den här knappen kan du välja och låsa en specifik funktion. Tryck på Smak längre än 4 Sekunder bli alla Värden utom ODO på Noll Nollställa .



FÖRFARANDE

1.AUTOMATISK PÅ/AV:

▲Systemet slås på när någon knapp trycks in eller när det tar emot en signal från hastighetssensorn.

▲Processorn stängs automatiskt av om hastighetssensorn inte tar emot någon signal eller ingen knapp trycks in på cirka 4 minuter.

NOLLSTÄLLA:

Enheten kan återställas genom att byta batterier eller trycka på **MODE-knappen** i 4 sekunder.

TID:

Träningstiden indikeras genom att trycka på **MODE-knappen tills TMR-märket visas.**

BATTERI

Specifikationer

TID (TMR)	00:00-99:59 Min
HASTIGHET	0.0-99.9 KM/H
AVSTÅND (DST)	0.00-999.9
ODO (TotaltAvstånd)	0.0-999.9
KALORIER (CAL)	0.0-9999 KCAL
PULS (PUL)	40-240 BPM

Enheten drivs av två AAA-batterier, som du kan byta ut på baksidan av enheten.

HASTIGHET: Den aktuella hastigheten visas genom att trycka på **MODE-knappen tills DST-märket visas.**

DISTANS: Avståndet för varje träningspass visas genom att trycka på **MODE-knappen tills DST-märket visas.**

ODO: Tryck på **MODE-knappen** tills pekaren hoppar till ODO. Den totala sträckan för hela träningspasset visas.

PULS: Användarens aktuella puls visas i Slag per minut (BPM) visas genom att trycka på **Tryck på MODE** tills PULSE-märket visas. Placera handflatorna på de två kontaktytorna och vänta 20 sekunder för att få det mest exakta värdet. **KALORIER:** De förbrända kalorierna visas genom att trycka på **MODE-knappen** tills cal-markeringen visas.

SCAN: Visa automatiskt följande funktioner i

Nedkylning efter träning

**1** SHOULDER STRETCH**2** TRICEPS STRETCH**3**
HIP FLEXOR
STRETCH**4** OVERHEAD
STRETCH**5** CHEST
STRETCH

**6 FORWARD BEND****9 QUADRICEPS STRETCH****7 TOE TOUCH****8 CHILD'S POSE****10 COBRA POSE****11 THIGH HUG**



4

Underhåll & Skötsel

- Bevara De att Produkt vid A Torr Platpå och ren De detinte me Vatten .
- RespektDe därom att alla Delar före..demAnvända från Säkerhetsskäl firm Lockade bli .
- Använda De denRengöring av Apparången Kemisk Reagenser .
- Ren De att Apparæfter Varje Använda me A Ren Torr Tyg .
- Ren De att ApparårjeVecka efter ..demAnvända me A Ren Tyg och A Mild Tvättmedel .
- Check De att Apparørdinarie på Bruten eller Böjd Delar, om denn den Fall var ställa De den Använda ett och vända De sig genast vid Vår Kundservice .

5

Specifikationer

Parameter	Värde
Modell	EB100
Elasticitet	100
Metrik	70 x 41 x 113 cm
Vikt	16,7 KG

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att: göra tekniska och visuella ändringar i artikeln.

6

Miljövänligt bortskaffande

⚠ Varning: Det finns risk för kvävning! Förpackningsmaterialet är farligt för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Bortskaffande och förpackning

Förpackningen på din enhet är tillverkad av material som är nödvändiga för att säkerställa effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därmed miljöpåverkan. Kassera förpackningen i en återvinningsbehållare.

2. Bortskaffande av gammal utrustning

Gamla apparater måste kasseras i enlighet med direktiven och bestämmelserna om lokal avfallshantering. Kontakta din lokala administration om adressen till närmaste återvinningscentral och leverera din enhet dit.

21

Original bruksanvisning
EB100

Motionscykel





EU-försäkran om överensstämmelse

vi

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

intygar härmed att den enhet som beskrivs nedan uppfyller de relevanta grundläggande hälso- och säkerhetskraven i EU-direktiven på grund av dess design och konstruktion samt i den design som släpps ut på marknaden av oss.

Produkt: **Motionscykel**
Modell: **EB100**
Artikel: **4252023106412**

Provningen skall utföras på grundval av följande harmoniserade standarder:

EN ISO 20957-
1:2013

Annan tillämpad teknik EN ISO
20957Standarder och
specifikationer 5:2016 :

Ort och datum: Würzburg,
2022-07-
22

Dipl.-Informera. (Univ.)

Underskrift:

Korhan Canbolat, VD

Om enheten ändras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

Telefon: +49 (0) 931 90 80 3000

E-post: info@km-fit.de

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

Returadressen finns i avtryck : [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Momsregistreringsnummer: DE 263752326

Domstol för införande i handelsregistret är Würzburg, HRB

10082

WEEE-Reg. NR AV 61617071



Kilefit.com