

Ursprunglig bruksanvisning  
Motionscykel

EB100



Följ alla säkerhetsåtgärder i denna bruksanvisning för att säkerställa säker användning.



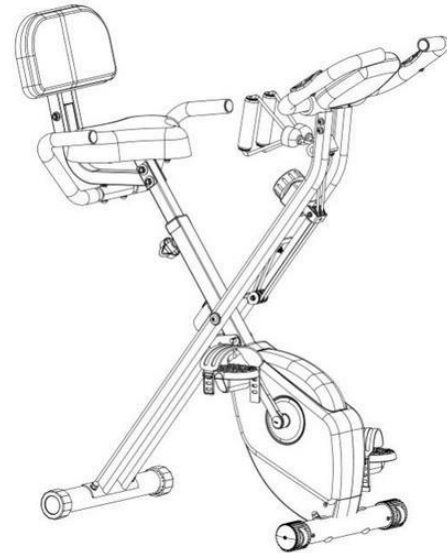
# *Innehållsförteckni*

- 1** Introduktion & Säkerhet
- 2** Leveransens omfattning
- 3** Monteringsanvisning, utbildning  
Tips och drift
- 4** Underhåll och skötsel
- 5** Specifikationer
- 6** Miljövänlig  
Förfogande
- 7** Överensstämmelse med EU  
förklaring



# Tack så mycket!

Tack för att du valde vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du lämnar över produkten till en tredje part måste du lämna över dessa instruktioner. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i den här guiden kanske inte stämmer överens med de fysiska objekten. Se de fysiska objekten.



## Viktiga säkerhets instruktioner

Din säkerhet är av yttersta vikt för oss. Läs dessa instruktioner innan du använder och använder enheten. Om du är osäker på informationen i den här broschyren, kontakta återförsäljaren där du köpte din enhet.

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

**WARNING: Använd INTE** produkten innan du använder Bruksanvisning.

Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstår innehållet innan du påbörjar installationen.

Instruktionerna är till för din säkerhet.

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



**1**

## Säkerhet


### Införandet

Denna användarhandbok är avsedd att göra dig bekant med installation, användning och underhåll av produkten. För att installera enheten säkert och korrekt, läs bruksanvisningen innan du börjar.

Läs följande instruktioner noggrant och använd produkten därefter. Behåll dessa instruktioner och lämna över dem när du lämnar över produkten.

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

### Förklaring av symbol

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

 **FÖRSIKTIGHET!** Detta signalord hänvisar till en fara med låg risknivå som, om den inte undviks, kan resultera i en mindre eller måttlig skada.

**Uppmärksamhet!** Detta signaltecken/ord varnar för eventuell egendomsskada.



**Uppmärksamhet!** Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsanvisningarna kan leda till elektriska stötar, brand och allvarliga skador. **Spara alla säkerhetsinstruktioner och instruktioner för framtiden.**



Denna produkt får inte slängas med hushållsavfallet!



**WARNING!** Denna enhet kan utgöra en risk om den används felaktigt eller inte som avsett av personer som inte har fått instruktioner! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i händerna på barn.

**Kvävning!** Lämna inte förpackningsmaterialet slarvigt. Det kan bli en farlig leksak för barn.



En CE-märkning kan användas för att indikera att en produkt uppfyller lagkrav den europeiska rättsliga normer och kan därför bli föremål för handel inom Europeiska gemenskapen.

## 1

## Viktiga säkerhets instruktioner

### Säkerhet

- Din säkerhet är det viktigaste för oss. Se därför till att läsa bruksanvisningen innan du installerar och använder produkten. Om du vill om du är osäker på någon information i den här handboken, kontakta återförsäljaren där du köpte enheten.
- ANVÄND INTE **produkten** om du inte redan har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstår innehållet innan du påbörjar installationen.
- Instruktionerna är till för din säkerhet.

### VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande försiktighetsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador bly.
- För din hälsa och säkerhet bör personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar inte använda denna produkt.
- Funktionshindrade personer bör inte använda enheten ensam och utan övervakning av proffs eller medicinsk personal.
- Vi rekommenderar att du pratar med din läkare innan du börjar ett nytt träningspass om du nyligen har opererats, är gravid, har en skada eller om du är orolig för din hälsa eller konditionsnivå 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, se till att sluta träna och rådfråga din läkare innan du använder återuppta 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, sluta använda den och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.
- Behåll alla förpackning och tillbehör för senare användning och förvara dem säkert från barn och djur.

## 1

## Viktiga säkerhets instruktioner

### Antydan!

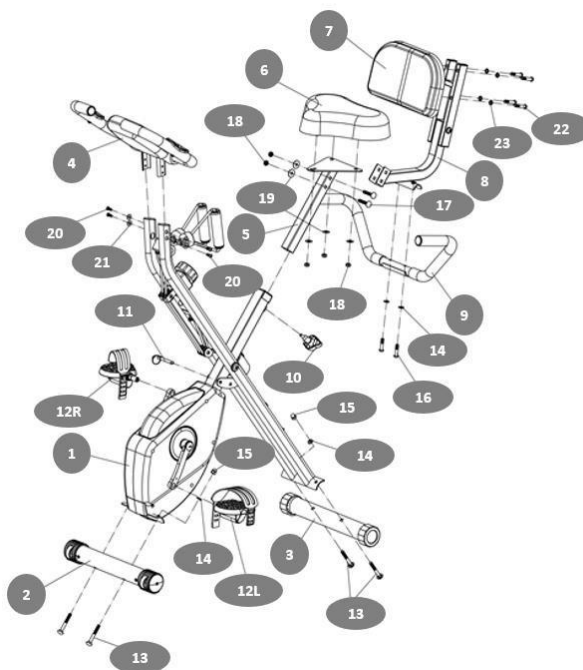
- Det är viktigt att du läser denna guide innan du monterar och använder enheten. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om enheten är korrekt monterad, underhållen och använd.
- Endast för hemmabruk och inomhusbruk. Enheten är inte lämplig för kommersiellt bruk och får endast användas enligt instruktionerna i denna manual. Denna produkt ska inte användas för andra övningar än hantelträning.
- Rådfråga 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 viktiga.
- Värm upp före användning. Använd inte denna produkt direkt efter måltider.
- Öka hastigheten, intensiteten och varaktigheten av övningarna gradvis.
- Denna produkt får endast användas av en person åt gången.
- Denna enhet får endast användas av vuxna.
- Använd enheten på en stadig, plan yta med ett skyddande skydd för ditt golv eller matta.
- Placera enheten på en gammal trasa eller träningsmatta före användning för att undvika att skada golvet eller mattan.
- Håll barn och husdjur borta från enheten.
- För din säkerhet bör det finnas minst 1 meters fritt utrymme runt enheten, och det får inte finnas några spetsiga eller vassa föremål i närheten.
- Bär lämpliga kläder och skor när du använder enheten. Bär inte löst sittande kläder och smycken för att bära en Undvik att fastna.
- Enhetens maximala statiska lastkapacitet är 100 kg. Överskrid inte denna viktgräns.
- Använd alltid enheten enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta delar när du monterar eller kontrollerar 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 enheten om den inte fungerar som den ska eller är skadad. Kontakta vårt servicecenter.
- För inte in föremål, händer eller fötter i öppningarna och placera inte händer, armar eller fötter i drivmekanismen eller andra delar av enheten som kan röra sig.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar enheten så att du inte skadar ryggen. Använd alltid lämpliga lyfttekniker och/eller sök hjälp.
- Denna produkt är inte lämplig för medicinskt bruk.





## 2













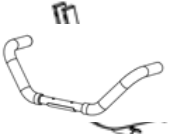







## Leveransens omfattning



Nej	Beteckning	A
	1 Ram	1
	2 Främre stabilisator	1
	3 Heckstabilisator	1
	4 Bildskärm	1
	5 Sadelstolpe	1
	6 Säte	1
	7 Ryggstöd	1
	8 Fäste för ryggstöd	1
	9 Hinterer Länkar	1
	10 Knopp	1
	11 Knappnål	1
	12 R&L Pedale	1
	13 Skruv M8x62	4
	14 Bricka böjd Ø8	6

Nej	Beteckning	A	Nej	Beteckning	A
	15 Mutter M8	4	21	Platt bricka Ø6	4
	16 Skruv M8x38	2	22	Skruv M8x40	4
	17 Skruv M8x45	2	23	Bricka fjäder Ø8	1
	18 Låsmutter M8	5		Stift / Drehknopf	1/1
	19 Platt bricka Ø8	5		Insexnyckel (L5)	1
	20 Skruvar M6x16	4		Insexnyckel (13&15)	1

### 3 Leveransens omfattning

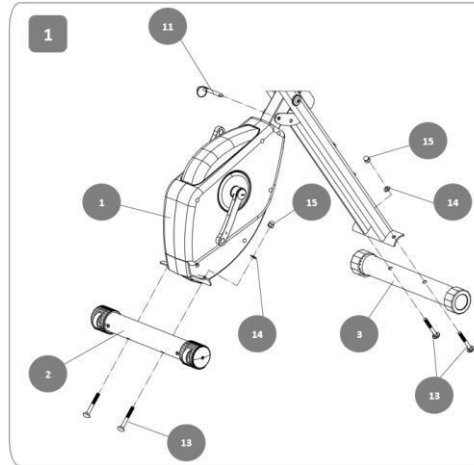
 <p>1. Ram</p>	 <p>2. Främre stabilisator</p>	 <p>3. Stabilisator för jacka</p>	D e l l i s t n g	 <p>13. M8x62 Skruv (4x)</p>	 <p>14. Böjd skiva Ø8 (6x)</p>	 <p>15. M8 Mumter (4x)</p>	B e f ä s t n g
 <p>4. Övervakning</p>	 <p>5. Satellit pol</p>	 <p>6. Säte</p>  <p>7. R-rygg</p>		 <p>16. M8x38 Skruv (2x)</p>	 <p>17. M8x45 Skruv (2x)</p>	 <p>18. M8 låsmutter (5x)</p>	
<p>8. Hållare för ryggstöd</p>	 <p>9. Bakre styre</p>	 <p>12. Pedalforskrining och spårning</p>		 <p>19. U-pad Ø8 (5x)</p>	 <p>20. M6x26 Skruv (4x)</p>	 <p>21. U-pad Ø6 (4x)</p>	
				 <p>22. M8x40 Skruv (4x)</p>	 <p>23. Spring Ø8 U-bricka (4x)</p>	 <p>Stift (11)</p>	
				 <p>Vridknapp (10)</p>	 <p>Insexnyckel (L5)</p>	 <p>Chiave a I (S13 e S15)</p>	

Kontrollera att du har alla delar listade nedan. Notera: Vissa mindre komponenter kan förmonteras till större komponenter.



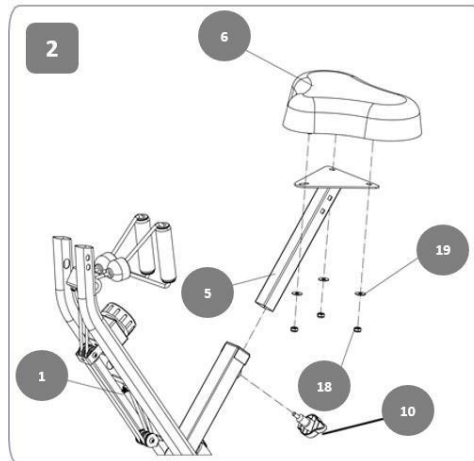
## 3

## Monteringsanvisning, träningstips & drift



### STEG 1

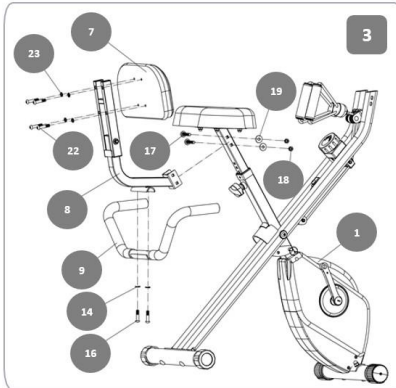
Ta huvudramen (1) ut ur kartongen och fäst stiftet. (11)  
Fäst stabilisatorerna (2&3) på huvudramen (1) med fyra muttrar (15), brickor (14) och M8x62mm (13) skruvar. Observera att krängningshämmaren med hjul är avsedd för fronten



### STEG 2

Fäst sätet (6) med sadelstolpen (5), justera vinkeln på sadeln (11) och säkra 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).

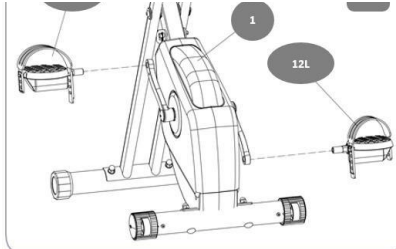
## Monteringsanvisning, träningstips



### STEG 3

Fäst ryggstödsfästet (8) med två skruvar (17), brickor

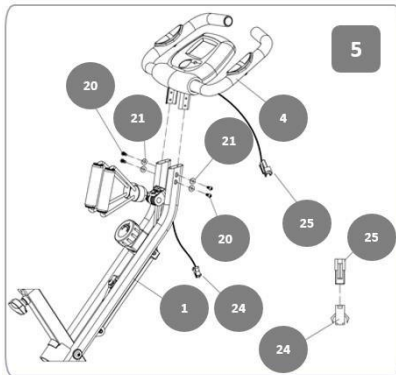
(19) och muttrar (18) på sadelstolpen (5) och dra åt dem med insexnyckeln (13 och 15). Fäst sedan ryggstödet (7) på ryggstödsfästet (8) med fyra skruvar (22) och fjäderbrickor (23). Fäst det bakre styret (9) på ryggstödsfästet (8) med två skruvar (16) och brickor (14) och dra åt det med #Inbusschlüssel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



### STEG 4

Pedalerna (12R) & (12L) är märkta med "L" och "R" - vänster och höger - markerade.

Anslut dem till lämpliga vevarmar. Den högra vevarmen är på höger sida av cykeln när du sitter på den. Observera att den högra pedalen måste skruvas medurs och den vänstra pedalen moturs.



### Steg 5:

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





## Träningstips

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 övergripande effekten av att tona din kropp.



## Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper inte bara till att stimulera blodcirkulationen och värma upp musklerna, utan minskar också risken för kramper och muskelbistningar. Det är lämpligt att göra några stretchövningar som visas i figuren. Muskelspänningen bör bibehållas i cirka 30 sekunder vid varje sträckning. Sträck ut 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 övergripande effekten av att tona din kropp.

### 3 Monteringsanvisningar, träningstips och drift

Användningen av din MOTIONSCYKEL ger dig flera fördelar: den förbättrar din fysiska kondition, tonar dina muskler och hjälper dig att gå ner i vikt i samband med en kaloribegränsad diet.

#### MUSKEL BESTRAFFNING

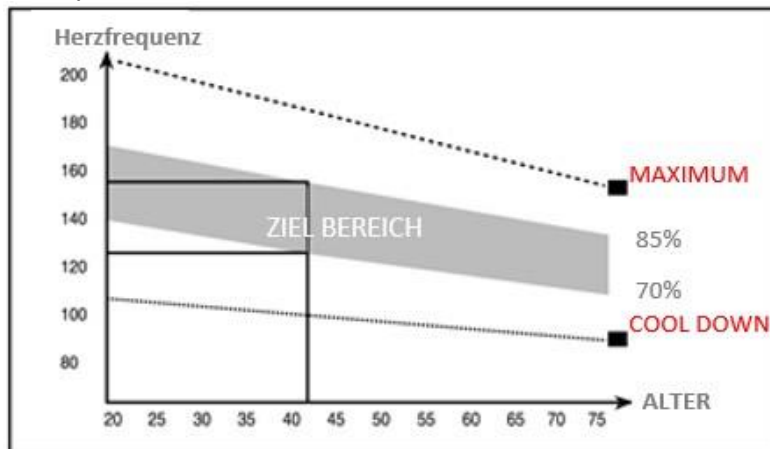
För att stärka dina muskler under träning måste du ställa in motståndet ganska högt. Detta belastar dina benmuskler mer och du kanske inte kan träna så länge som du skulle vilja. Dessutom, om du försöker förbättra din kondition, måste du ändra ditt träningsprogram. Under uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna bör du träna som vanligt, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet så att benen arbetar hårdare. Du måste minska ditt tempo för att hålla din puls i målzonen.

#### VIKTMINSKNING

Den viktigaste faktorn här är den ansträngning du lägger ner. Ju hårdare och längre du arbetar, desto fler kalorier förbränner du. 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 justeringsratten och höja eller sänka sätet. I den  
Det finns 7 hål i sadelstolpen, så att olika höjder kan justeras. När du har ställt in rätt höjd, sätt tillbaka justeringsratten på plats och dra åt den. Spänningsratten gör att du kan justera pedalernas motstånd. Ett högt motstånd gör det svårare att trampa, ett lågt motstånd gör det lättare. För bästa resultat, använd spänningen medan cykeln används.



### 3 Monteringsanvisningar, träningstips och drift

#### KNAPP FUNKTION

##### MODE:

Med den här knappen kan du välja och låsa en specifik funktion. Om du trycker på knappen i mer än 4 sekunder kommer alla värden utom ODO att återställas till noll.



#### TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

##### 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 en signal eller om ingen knapp trycks in under cirka 4 minuter.

##### NOLLSTÄLLA:

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

Tiden för träningen indikeras genom att trycka på **MODE-knappen** tills TMR-märket visas.

##### BATTERI

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

#### Specifikationer

TID (TMR)	00:00-99:59 min
HASTIGHET (SPD)	0.0-99.9 KM/H
AVSTÅND (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (total distans)	0.0-999.9 KM
BLOMKÅL (KATT)	0,0-9999 KCAL
PULS (PUL)	40-240 slag/min

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

**DISTANS:** Sträckan 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) genom att trycka på **MODE-knappen** 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-märket visas.

**SCAN:** Visar automatiskt följande funktioner i angiven ordning.

## Nedvarvning efter träningen



1 sträckning av



2 triceps

4  
Sträckning  
över5  
Bröst-  
Ansträng3  
Utfall  
-Anstränga



**6 Böjning framåt****7 Tå Beröring****8 Kinder-position****9 Quadricep Förlängning****10 Kobran****11 Lårstöd**



## 4

## Underhåll och skötsel

- Förvara produkten på en torr plats och Rengör den inte med vatten.
- Se till att alla delar är ordentligt åtdragna före användning av säkerhetsskäl.
- Använd inte kemiska reagenser för att rengöra enheten.
- Rengör apparaten med en ren, torr trasa efter varje användning.
- Rengör enheten varje vecka efter användning med en En ren trasa och ett mildt rengöringsmedel.
- Kontrollera enheten regelbundet för spruckna eller böjda delar; Om så är fallet, avbryt användningen och kontakta vår kundtjänst omedelbart.

## 5

## Specifikationer

Parameter	Värde
Modell	EB100 (på engelska)
Elasticitet	100 KG
Mått	Storlek 70 x 41 x 113 cm
Vikt	16,7 KG

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och visuella ändringar på varan.

## Miljövänlig avfallshantering

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

### 1. Avfallshantering och förpackning

Förpackningen till din enhet är gjord av material som är nödvändiga för att säkerställa ett effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därmed miljöpåverkan. Släng förpackningen i en återvinningsbehållare.

### 2. Kassering av gammal utrustning

WEEE måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna för lokal avfallshantering. Kontakta din lokala administration om adressen till närmaste återvinningscentral och leverera din enhet dit.



## EU-försäkran om överensstämmelse



vi

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

Vi intygar härmed att den nedan beskrivna enheten uppfyller de relevanta grundläggande säkerhets- och hälsokraven i EU-direktiven på grund av dess design och konstruktion samt i den version som vi har släppt ut på marknaden.

Produktnamn: **Motionscykel**  
Modellnamn: **EB100**  
Artikelnummer: **4252023106412**

Testet utförs på grundval av följande harmoniserade standarder:

SS-EN ISO 20957-1:2013

SS-EN ISO 20957-5:2016

Andra tekniska standarder och  
specifikationer som tillämpas:

Ort och datum: Würzburg, 22.07.2022

Underskrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
In Kadharan Sanbala, verkställande direktör

Om enheten modifieras 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](mailto:info@km-fit.de)

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

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

Registreringsnummer för omsättningskatt: DE 263752326  
handelsregisterposten är Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr DE 61617071



