

Original-Bedienungsanleitung
Heimtrainer



Bitte beachten Sie alle Sicherheitsmaßnahmen in diesem Benutzerhandbuch, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.



Inhaltsverzeichnis

- | | | | |
|----------|---|----------|---|
| 1 | Einführung und
Sicherheitshinweise | 6 | Wartungstipps |
| 2 | Explosionszeichnung
und Teileliste | 7 | Technische Daten |
| 3 | Produktmontage | 8 | Umweltfreundliche
Entsorgung |
| 4 | Verwendung | 9 | EU-Konformitätserklärung |
| 5 | Übungsanleitung | | |

Vielen Dank!

Vielen Dank für den Kauf unseres Produktes. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Sollten Sie das Produkt Dritten überlassen, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf. Die Zeichnungen in diesem Handbuch stimmen möglicherweise nicht mit den physischen Objekten überein. Bitte beziehen Sie sich auf die physischen Objekte.



Wichtige Sicherheitshinweise

Ihre Sicherheit ist für uns von größter Bedeutung. Bitte lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und benutzen. Wenn Sie sich bezüglich der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihr Gerät gekauft haben.

WARNUNG: Lesen Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu Stromschlag, Feuer und/oder schweren Verletzungen führen. Bewahren Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen zum späteren Nachschlagen auf.

ACHTUNG: Verwenden Sie das Produkt NICHT, bevor Sie die Bedienungsanleitung gelesen haben.

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Gebrauchsanweisung gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.

Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

Warnung Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist für Kinder gefährlich. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.



Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

1

Sicherheitshinweise

Einleitung

Dieses Benutzerhandbuch soll Sie mit der Installation, Verwendung und Wartung des Produkts vertraut machen. Um das Gerät sicher und korrekt zu installieren, lesen Sie bitte das Benutzerhandbuch, bevor Sie beginnen.

Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch und verwenden Sie das Produkt entsprechend.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung auf und übergeben Sie sie, wenn Sie das Produkt weitergeben.

Diese Zusammenfassung kann nicht alle Details aller Varianten und zu beachtenden Schritte enthalten. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie weitere Informationen und Hilfe benötigen.

Symbol explanation

 **WARNUNG:** Dieses Signalsymbol/Wort weist auf eine Gefährdung mit mittlerem Risikograd hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

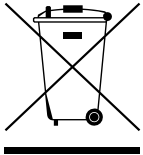
 **VORSICHT!** Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

Achtung! Dieses Signalzeichen/Wort warnt vor möglichen Sachschäden.

Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer



Achtung! Lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Stromschlag, Feuer und schweren Verletzungen führen. **Bewahren Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen für die Zukunft auf.**



Dieses Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!



WARNUNG! Von diesem Gerät können Gefahren ausgehen, wenn es von nicht eingewiesenen Personen unsachgemäß oder nicht bestimmungsgemäß verwendet wird! Beachten Sie, dass das Gerät kein Spielzeug ist und nicht in die Hände von Kindern gehört.

Erstickungsgefahr! Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Es könnte zu einem gefährlichen Spielzeug für Kinder werden.



Anhand einer CE-Kennzeichnung kann erkannt werden, dass ein Produkt den gesetzlichen Bestimmungen der europäischen Rechtsnormen entspricht und somit innerhalb der Europäischen Gemeinschaft gehandelt werden darf.

1

Sicherheitshinweise

Wichtige Sicherheitsinformationen

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort als Referenz auf.

- Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, die Geräte ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Bedingungen bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0,6 Meter Freiraum haben.
- Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind. Einige Teile wie Pedale usw. können leicht abgenutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau der Geräte kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß untersucht werden.

Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

1

Sicherheitshinweise

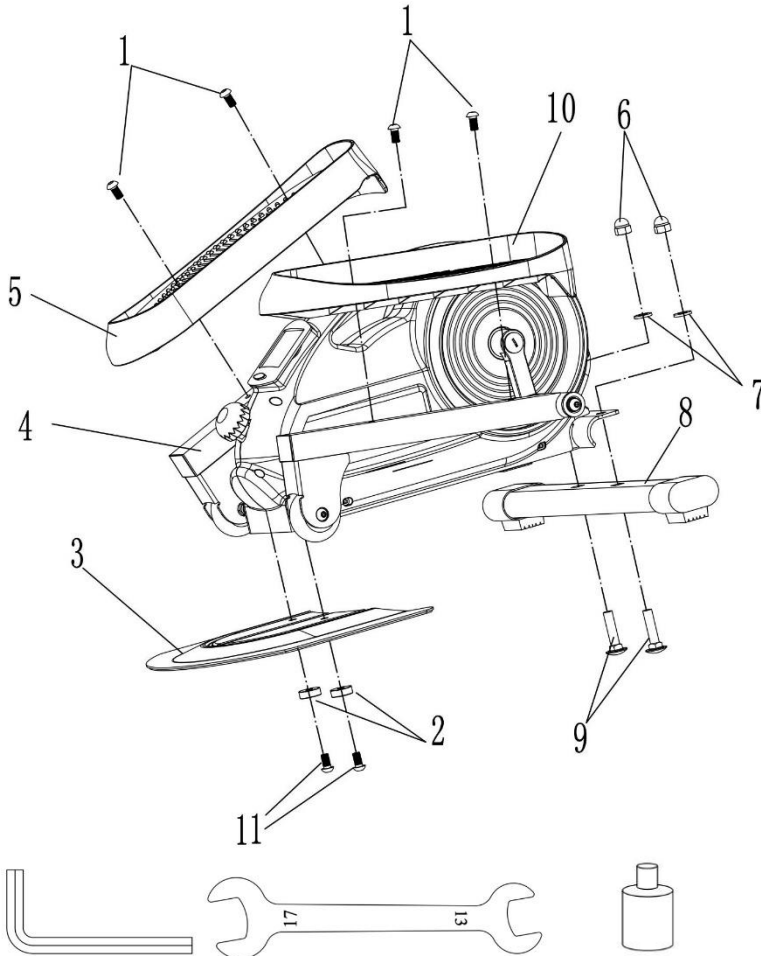
Wichtige Sicherheitsinformationen

- Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von den Geräten hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.
- Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie die Ausrüstung benutzen. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
- Das Gerät wurde nach EN20957 unter Klasse H.C. Geeignet nur für den häuslichen Gebrauch getestet und zertifiziert. Das maximale Gewicht der Verwendung beträgt 100 kg.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen der Ausrüstung ist Vorsicht geboten, um den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetekniken und / oder verwenden Sie Hilfe.

Original-Bedienungsanleitung

Heimtrainer

Explosionszeichnung



Inbusschlüssel
(L5)

Schraubenschlüssel
S13 S17

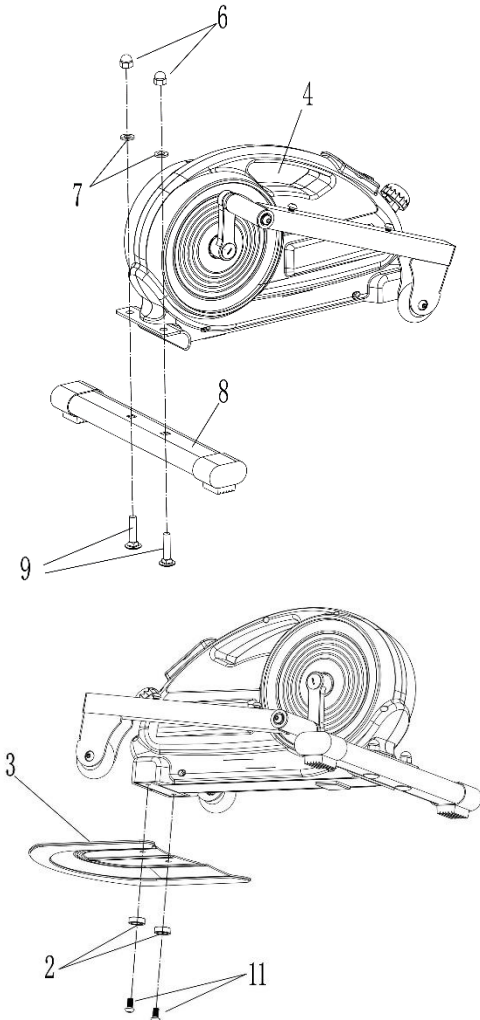
Silikon-Ölflasche

Teileliste

Nr	Name	Beschreibung	Stk
1	Schraube	M8*20	4
2	Unterlegscheibe		2
3	Grundplatte		1
4	Hauptteil		1
5	Pedal L	38*13.5*7.4CM	1
6	Mutter	M10	2
7	Unterlegscheibe	Ø10	2
8	Fußschlauch		1
9	Schraube	M10*45	2
10	Pedal R	38*13.5*7.4CM	1
11	Schraube	M8*16	2
12	Monitor		1
	Silikon-Ölflasche		1
	Werkzeuge	L5 Inbusschlüssel	1
	Werkzeuge	Schraubenschlüssel S13/17	1
	AAA-Batterien		2

Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

Produktmontage



Schritt 1

Nehmen Sie das gesamte Zubehör aus dem Karton, montieren Sie das Fußrohr (8) mit dem Hauptkörper (4), mit der Mutter (6), der Unterlegscheibe (7) und der Schraube (9). Ziehen Sie alle Schrauben wie abgebildet vollständig an.

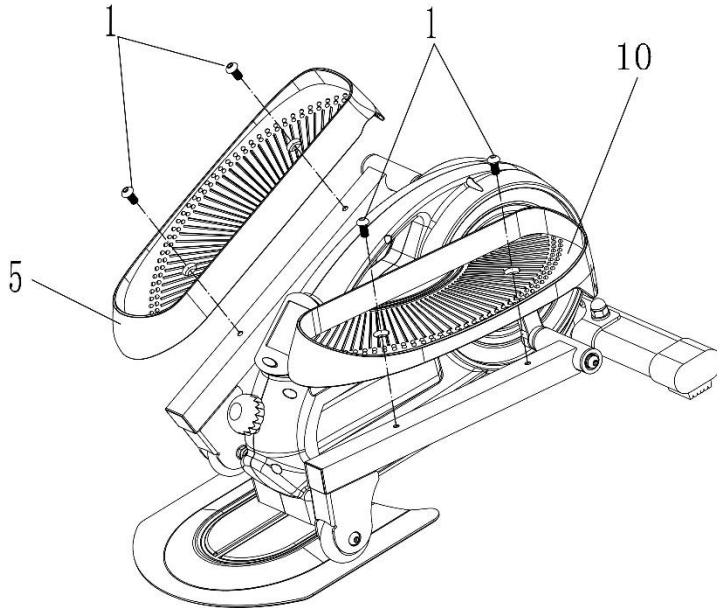
Schritt 2

Montieren Sie die Bodenplatte (3) mit Stützscheibe (2) und Schraube (11) am Hauptkörper. Ziehen Sie alle Schrauben vollständig fest.

Original-Bedienungsanleitung

Heimtrainer

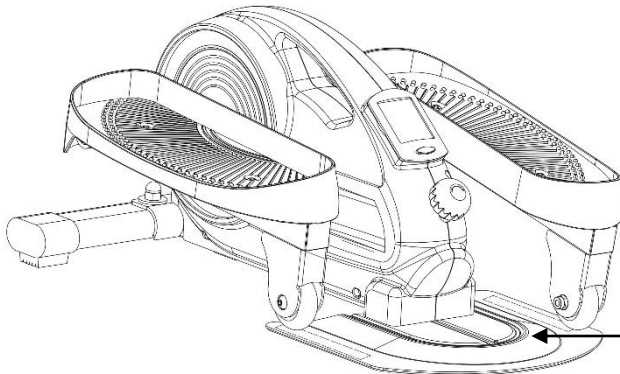
Produktmontage



Schritt 3

Richten Sie das Loch des Pedals (L & R) (5 und 10) an der Pedalhalterung aus, verwenden Sie die Schraube (1), um das Pedal festzuziehen. Ziehen Sie jetzt alle Verbindungselemente fest.

Bitte beachten Sie, dass es L&R-Pedale gibt. Die Aufkleber (L & R) werden auf die Halterung und die Pedale geklebt, um Ihnen die Unterscheidung zu erleichtern.



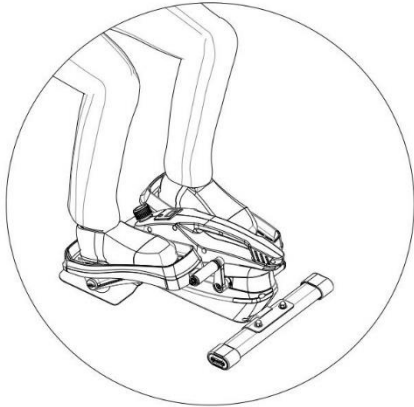
Schritt 4

Um Ruhe zu bewahren und glatter zu bleiben, wenn Sie trainieren, verwenden Sie bitte das Silikonöl auf der Grundplatte, bevor Sie es verwenden.

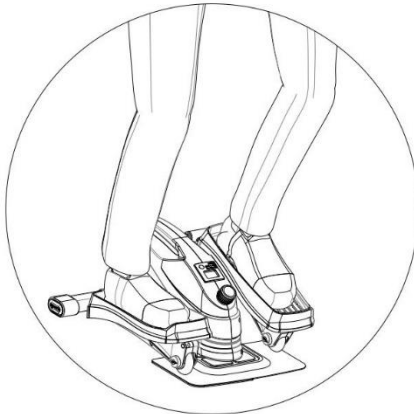
Bitte verwenden Sie das Silikonöl zu diesen Bereichen beidseitig.

Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

Verwendung



Sie können es verwenden, indem Sie sich hinsetzen, wie das linke Bild zeigt.



Oder Sie können es verwenden, indem Sie aufstehen, wie das linke Bild zeigt.

⚠️ WARNUNG: Sie sollten ein Stützobjekt finden, um das Gleichgewicht zu halten, wenn Sie die Ausrüstung durch Aufstehen verwenden. Seien Sie sich bewusst
Die falsche Übung kann Ihre Gesundheit schädigen..



Trainingstipps

Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen eine Menge Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erreichen.



Aufwärmphase

Diese Phase trägt nicht nur dazu bei, die Durchblutung anzuregen und die Muskeln aufzuwärmen, sondern verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelzerrungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie in der Abbildung gezeigt durchzuführen. Die Muskelspannung sollte bei jeder Dehnung etwa 30 Sekunden lang aufrechterhalten werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln langsam, ohne abrupte Rucke und Bewegungen. Wenn Schmerzen auftreten, hören Sie sofort mit dem Dehnen auf.



Cool-Down-Phase

Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen eine Menge Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erreichen.

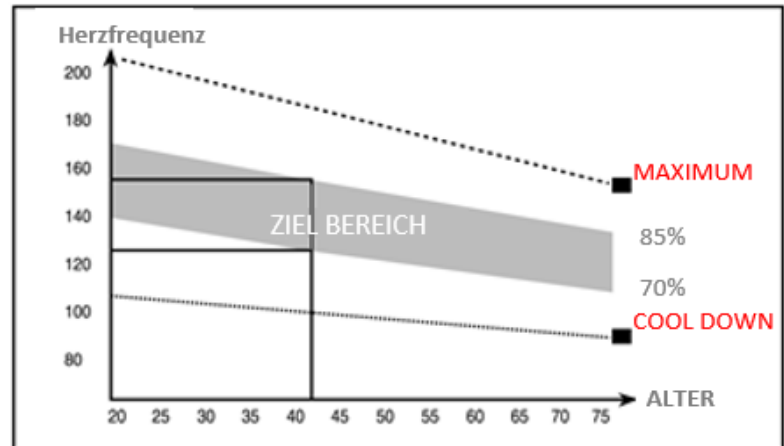
Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

5

Übungsanleitung

- Die Verwendung Ihres Mini-Ellipsentrainers bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit kalorienkontrollierter Diät, Gewicht zu verlieren.
- **Die Aufwärmphase. Wärmen Sie sich kurz auf dem Fahrrad auf, bevor Sie sich dehnen. Wärmen Sie sich langsam auf, um die Muskeln auf das Dehnen vorzubereiten.**
- Dieses Stadium hilft, das Blut durch den Körper fließen zu lassen und die Muskeln richtig zu arbeiten. Es wird auch dazu beitragen, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen zu machen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, zwingen oder zucken Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung - wenn es weh tut, STOP.

- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15-20 Minuten beginnen.



Original-Bedienungsanleitung Heimtrainer

Monitor-Spezifikation

Tastenfunktion

Mode:

Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte gewünschte Funktion auswählen und sperren.



← Geschwindigkeit

← Schaltfläche
"Modus"

vorgewiesenen

- AUTO ON/OFF:** Das System schaltet sich ein, wenn die Taste "MODE" gedrückt wird oder wenn der Sensor eine Eingabe vom Geschwindigkeitssensor empfängt. Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor ca. 4 Minuten lang keinen Signaleingang hat oder keine Taste gedrückt wird.
- SCAN:** Wenn 'SCAN' auf dem Bildschirm angezeigt wird, automatische Anzeige der Funktionen in der angezeigten Reihenfolge.
- SPEED:** Die aktuelle Geschwindigkeit wird während des Trainings ständig angezeigt.
TIME: Die Zeit der Übung wird angezeigt.
DISTANCE(DIST): Die Distanz jedes Trainings wird angezeigt.
ODO: Die Gesamtdistanz des gesamten Trainings wird angezeigt.
CALORIES(CAL): Die geschätzten verbrannten Kalorien werden angezeigt.
SCAN: Automatische Anzeige der Funktionen in der angezeigten Reihenfolge.

Spezifikation

SPEED (SPD)	0.0-99.9 KM/H
TIME (TMR)	00:00-99:59 Min
DISTANCE (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (Total Distance)	0.0-999.9 KM
CALORIES (CAL)	0.0-9999 KCAL

RESET: Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem Sie die Batterie wechseln oder die Taste "MODE" für 3 Sekunden drücken.

BATTERY: Dieser Monitor verwendet 2pcs AAA Batterie. Wenn der Monitor falsch angezeigt wird oder leer ist, ersetzen Sie bitte die Batterie für beste Ergebnisse.

Cool-Down nach dem Training



1 Schulter-Dehnung



2 Triceps-Dehnung



3
Ausfallschritt
-Dehnung



4
Über-Kopf-
Dehnung



5
Brust-
Dehnung

Original-Bedienungsanleitung
Heimtrainer



6 Vorwärtsbeuge



7 Zehenberührung



8 Kinder-Position



9 Quadricep-Dehnung



10 Die Kobra



11 Schenkelklammer

6

Wartungstipps

- Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort auf, reinigen Sie es nicht mit Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass Sie alle Teile vor der Verwendung aus Sicherheitsgründen festziehen.
- Verwenden Sie niemals ein chemisches Reagenz, um das Gerät zu reinigen.
- Reinigen Sie das Produkt nach jedem Gebrauch mit einem sauberen, trockenen Tuch.
- Reinigen Sie das Produkt nach Gebrauch jede Woche mit einem sauberen Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig, wenn sich rissige oder verbogene Teile an der Ausrüstung befinden. Falls vorhanden, beenden Sie die Verwendung und wenden Sie sich sofort an unseren Kundenservice.

7

Technische Daten

Parameter	Value
Modell	KM-HE-CT706
Kapazität	100 KG
Dimensionen	55 x 38,5 x 33 cm
Gewicht	11,5 KG

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns das Recht vor, technische und optische Änderungen an dem Artikel vorzunehmen.



Umweltschonende Entsorgung

⚠️ Warnung Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist für Kinder gefährlich. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.

1. Entsorgung und Verpackung

Die Verpackung Ihres Geräts besteht aus Materialien, die notwendig sind, um einen wirksamen Schutz während des Transports zu gewährleisten. Diese Materialien sind vollständig recycelbar und reduzieren somit die Umweltbelastung. Entsorgen Sie die Verpackung in einer Wertstofftonne.

2. Entsorgung der Altgeräte

Altgeräte sind in Übereinstimmung mit den Richtlinien und den Bestimmungen der örtlichen Abfallbeseitigung zu entsorgen. Sie sich bei Ihrer örtlichen Verwaltung über die Adresse des nächsten Wertstoffhofs und liefern Sie Ihr Gerät dort ab.



EU Konformitätserklärung



Wir, die

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

erklären hiermit, dass das nachfolgend beschriebene Gerät aufgrund seiner Konzipierung und Bauart sowie in der von uns in Verkehr gebrachten Ausführung den einschlägigen grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen der EU-Richtlinien entspricht.

Produktname: **Heimtrainer**
Modellnummer: **KM-HE-CT706**
Artikelnummer: **4252023106368**

Dieses Gerät entspricht den folgenden EU/EG-Richtlinien:

2014/30/EU / 2005/84/EC

Die Bewertung stützt sich auf die folgenden angewandten harmonisierten Normen:

EN 55014-1:2017 / EN 55014-2:2015 / EN ISO 20957-1:2013

AFPS GS 2019:01 PAK / EN ISO 20957-9:2016+A1:2019

Weitere angewandte technische Normen und Spezifikationen:

(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009 / (EU) 2018/2005

(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009

Ausstellungsort und -datum: Würzburg, 28.11.2022

Unterschrift:

Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Geschäftsführer

Wird das Gerät ohne unsere Zustimmung verändert, verliert diese Konformitätserklärung ihre Gültigkeit.

Kontaktieren Sie uns

Tel.: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

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

Die Rücksendeadresse entnehmen Sie bitte dem Impressum :
<https://www.km-fit.de>

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 263752326

Gericht der Handelsregistereintragung ist Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.com