

**Mode d'emploi original**  
Vélo d'entraînement



**Veillez suivre toutes les mesures de sécurité de ce manuel  
d'utilisation pour garantir une utilisation sécurisée.**





# *Table of Contents*

- |          |   |          |  |
|----------|---|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Introduction et consignes de sécurité</b>    | <b>6</b> | <b>Maintenance et entretien</b>                    |
| <b>2</b> | <b>Éclater le dessin et la liste des pièces</b> | <b>7</b> | <b>Données techniques</b>                          |
| <b>3</b> | <b>Assemblage du produit</b>                    | <b>8</b> | <b>Élimination respectueuse de l'environnement</b> |
| <b>4</b> | <b>Comment utiliser</b>                         | <b>9</b> | <b>Déclaration de conformité UE</b>                |
| <b>5</b> | <b>Instruction d'exercice</b>                   |          |  |

# Merci!

Merci d'avoir acheté notre produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser le produit pour la première fois. Si vous donnez le produit à un tiers, ce manuel doit être remis avec lui. Conservez le manuel d'instructions pour référence ultérieure. Les dessins de ce manuel peuvent ne pas correspondre aux objets physiques. Veuillez vous référer aux objets physiques.



## Instructions de sécurité importantes

Votre sécurité est de la plus haute importance pour nous. Veuillez à lire ce manuel d'instructions avant d'essayer d'installer et d'utiliser l'appareil. Si vous n'êtes pas sûr de l'une des informations contenues dans ce livret, veuillez contacter le détaillant chez qui vous avez acheté votre appareil.

**AVERTISSEMENT:** Lisez toutes les instructions de sécurité et d'utilisation. Le non-respect des informations et des instructions de sécurité peut entraîner une électrocution, un incendie et/ou des blessures graves. Conservez toutes les instructions de sécurité et d'utilisation pour pouvoir les consulter ultérieurement.

**N'utilisez PAS** le produit avant d'avoir lu le manuel d'instructions. Assurez-vous d'avoir lu attentivement le manuel d'instructions et d'en comprendre le contenu avant de commencer l'installation. Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

**Avertissement Danger de suffocation !** Le matériau d'emballage est dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec le matériau d'emballage.



**1**

## Instructions de sécurité importantes

### Introduction

Ce manuel d'utilisation est destiné à vous familiariser avec l'installation, l'utilisation et l'entretien du produit. Pour installer l'appareil correctement et en toute sécurité, veuillez lire le manuel d'utilisation avant de commencer.

Veuillez lire attentivement les instructions suivantes et utiliser le produit en conséquence.

Veuillez conserver ce manuel et le remettre lorsque vous transférez le produit.

Ce résumé peut ne pas inclure tous les détails de toutes les variations et étapes envisagées. Veuillez nous contacter si vous avez besoin de plus d'informations et d'aide.

### Explication des symboles

 **AVERTISSEMENT** : Ce symbole/mot de signalisation fait référence à un danger avec un degré de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

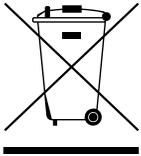
 **ATTENTION !** Ce symbole/mot de signalisation fait référence à un danger à faible risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures mineures ou modérées.

**Remarque !** Ce symbole/mot de signalisation met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

## Mode d'emploi original Vélo d'entraînement



**Avertissement ! Lisez attentivement les instructions de sécurité.** Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner une électrocution, un incendie et des blessures graves. **Conservez toutes les instructions de sécurité et les instructions pour l'avenir.**



Ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers !



**AVERTISSEMENT !** Cet appareil peut présenter des dangers s'il est utilisé de manière incorrecte ou non conforme à sa destination par des personnes n'ayant pas reçu d'instructions ! Notez que l'appareil n'est pas un jouet et qu'il ne doit pas être mis entre les mains d'enfants.

**Risque de suffocation !** Ne laissez pas le matériel d'emballage sans surveillance. Il pourrait devenir un jouet dangereux pour les enfants.



Le marquage CE permet de reconnaître qu'un produit est conforme aux dispositions légales des normes européennes et peut donc être commercialisé au sein de la Communauté européenne.

**1**

## Consignes de sécurité

### Renseignements importants sur l'innocuité

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

- Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
- Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation d'étourdissement, d'étourdissements ou de nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement.
- Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide avec une housse de protection pour votre plancher ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., sont faciles à porter.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.

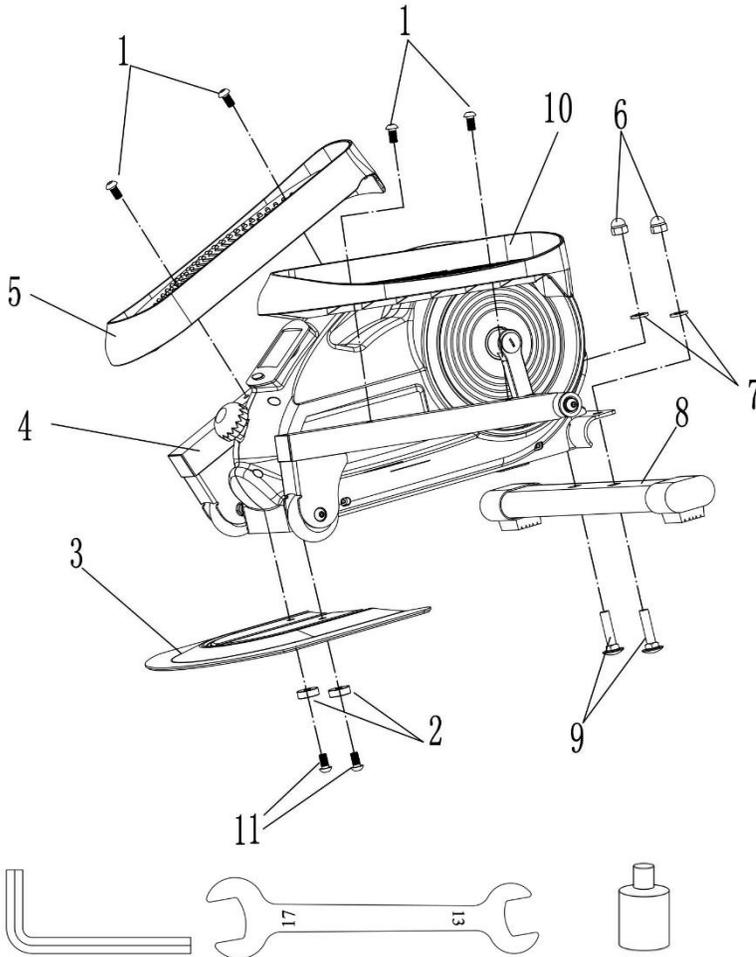
**1**

## Consignes de sécurité

### Renseignements importants sur l'innocuité

- Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
- L'équipement a été testé et certifié EN20957 sous la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Le poids maximum d'utilisation est de 100 kg.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou utilisez une assistance.

## Dessin éclaté



Clé Allen (L5)

Clé à molette  
S13 S17Flacon d'huile  
de silicone

## Liste des pièces

Non	Nom	Description	Qté
1	Vis	M8*20	4
2	Laveuse de soutien		2
3	Socle		1
4	Corps principal		1
5	Pédale L	38*13.5*7.4CM	1
6	Écrou	M10	2
7	Laveuse	Ø10	2
8	Tube de pied		1
9	Vis	M10*45	2
10	Pédale R	38*13.5*7.4CM	1
11	Vis	M8*16	2
12	Moniteur		1
	Bouteille d'huile de silicone		1
	Outils	L5 Clé Allen	1
	Outils	Clé à molette	1
	Piles AAA		2

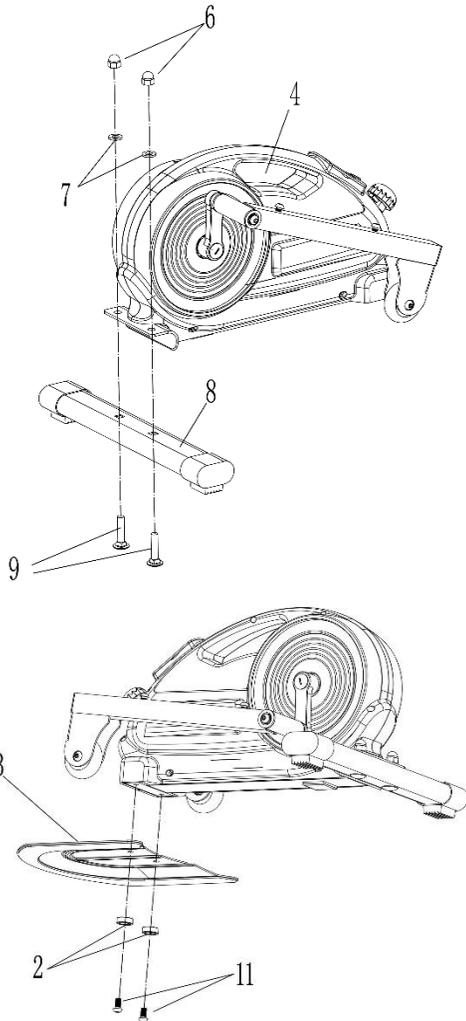
11

3

## Mode d'emploi original

### Vélo d'entraînement

## Assemblage du produit



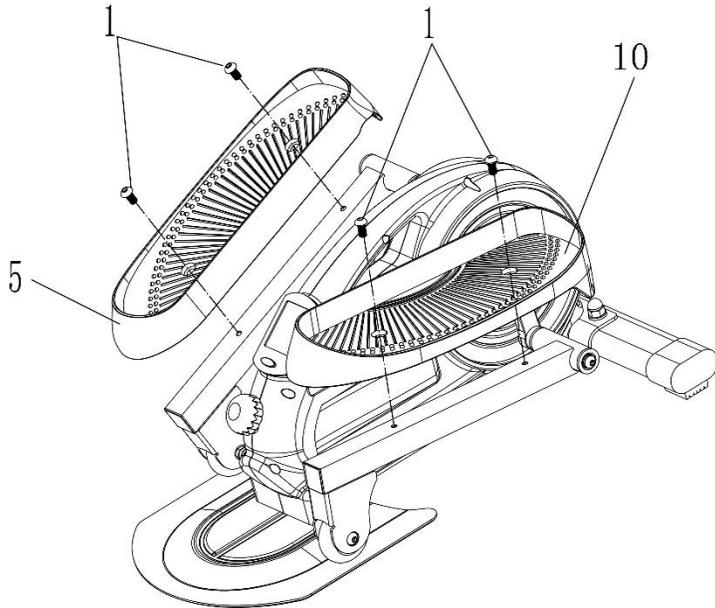
### Étape 1

Sortez tous les accessoires du carton, assemblez le tube de pied (8) au corps principal (4), avec l'écrou (6), la rondelle (7) et la vis (9). Serrez complètement tous les boulons, comme illustré.

### Étape 2

Assembler la plaque de base (3) au corps principal avec la rondelle de support (2) et la vis (11). Serrez complètement tous les boulons.

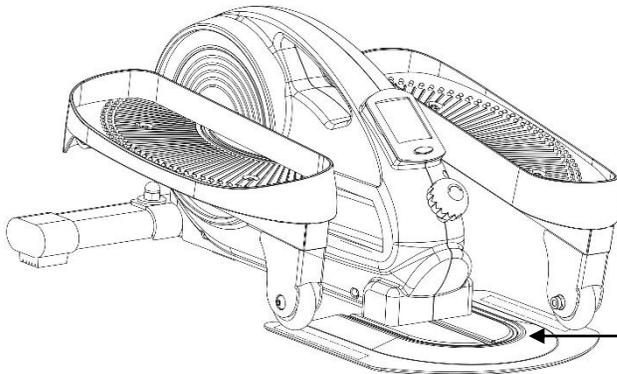
## Assemblage du produit



### Étape 3

Alignez le trou de la pédale (L&R) (5 et 10) sur le support de pédale, utilisez la vis (1) pour serrer la pédale. Serrez toutes les fixations maintenant.

**Veillez noter qu'il y a des pédales L&R. Les autocollants (L&R) sont collés sur le support et les pédales pour vous aider à les distinguer.**



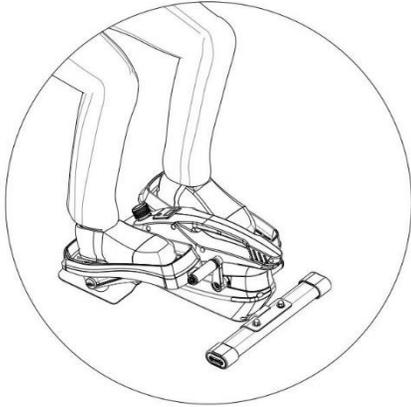
### Étape 4

Pour garder le silence et plus doux lorsque vous faites de l'exercice, veuillez utiliser l'huile de silicone sur la plaque de base avant de l'utiliser.

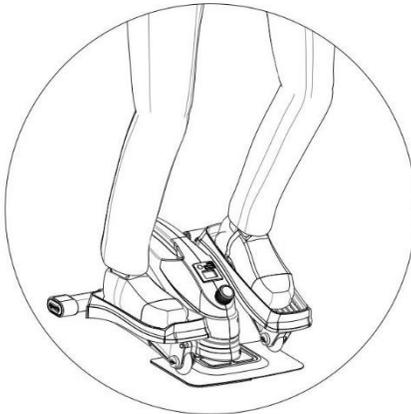
Veillez utiliser l'huile de silicone pour ces zones des deux côtés.

Mode d'emploi original  
Vélo d'entraînement

## Comment utiliser



Vous pouvez l'utiliser en vous asseyant, comme le montre l'image de gauche.



Ou vous pouvez l'utiliser en vous levant, comme le montre l'image de gauche.

**⚠ ATTENTION:** Vous devriez trouver un objet de support pour garder l'équilibre lorsque vous utilisez l'équipement en vous levant. Soyez conscient de l'exercice incorrect peut nuire à votre santé.



## Instructions d'exercice

L'utilisation de ce produit peut vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'absorption de calories et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.



## Phase d'échauffement

Cette phase permet non seulement de stimuler la circulation et d'échauffer les muscles, mais aussi de réduire le risque de crampes et de claquages. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme le montre l'image. La tension musculaire pendant chaque étirement doit être maintenue pendant environ 30 secondes. Étirez vos muscles lentement, sans secousses ni mouvements brusques. En cas de douleur, arrêtez immédiatement les étirements.



## Phase de refroidissement

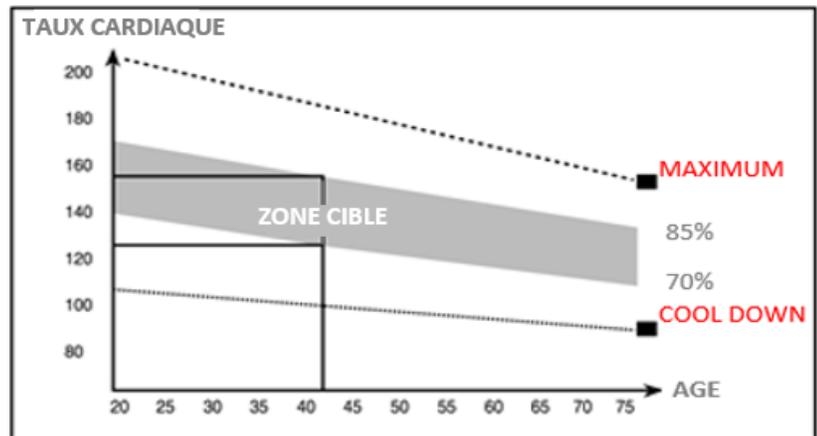
L'utilisation de ce produit peut vous apporter de nombreux avantages. Il peut améliorer votre forme physique, renforcer vos muscles, contrôler l'absorption de calories et vous aider à obtenir l'effet global de tonification de votre corps.

## 5

## Instruction d'exercice

- L'utilisation de votre mini elliptique vous apportera plusieurs avantages, elle améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime contrôlé en calories, vous aidera à perdre du poids.
- **La phase d'échauffement. Faites un échauffement rapide sur le vélo avant de vous étirer. Échauffez-vous à un rythme lent pour préparer les muscles aux étirements.**
- Cette étape aide à faire circuler le sang dans le corps et les muscles fonctionnent correctement. Il aidera également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si cela fait mal, ARRÊTEZ.

- Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.



## Mode d'emploi original

### Vélo d'entraînement

## Spécification du moniteur

### Fonction clé

#### Mode:

Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction particulière que vous souhaitez.



### Procédures d'exploitation

- AUTO ON/OFF:** Le système s'allume lorsque vous appuyez sur la touche « MODE » ou lorsque son capteur reçoit une entrée du capteur de vitesse. Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'a pas d'entrée de signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.
- SCAN:** Lorsque 'SCAN' s'affiche à l'écran, affichage automatique des fonctions dans l'ordre indiqué.
- SPEED:** La vitesse actuelle sera affichée tout le temps pendant l'exercice.
- TIME:** L'heure de l'exercice sera affichée.  
**DISTANCE (DIST):** La distance de chaque entraînement sera affichée.  
**ODO:** La distance totale de l'entraînement total sera affichée.  
**CALORIES(CAL):** L'estimation des calories brûlées sera affichée.  
**SCAN:** Affichage automatique des fonctions dans l'ordre indiqué.

### Spécification

Spécification	
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:** L'appareil peut être réinitialisé en changeant la batterie ou en appuyant sur la touche 'MODE' pendant 3 secondes.

**BATTERY:** Ce moniteur utilise une batterie AAA 2pcs. Si le moniteur ne s'affiche pas correctement ou est vide, remplacez le bouton pour de meilleurs résultats.

## Refroidissement après l'entraînement



1 Étirement des épaules



2 Étirement du triceps



3  
Étirement de  
la jambe en  
extension



4  
Étirement  
au-dessus  
de la tête



5  
Étirement  
de la  
poitrine

Mode d'emploi original  
Vélo d'entraînement



**6 Flexion avant**



**7 Toucher les orteils**



**8 Position enfant**



**9 Étirement du quadriceps**



**10 Le cobra**



**11 Pince à cuisses**

## 6

## Maintenance et entretien

- Gardez le produit dans un endroit sec, ne le nettoyez pas avec de l'eau.
- Assurez-vous de serrer toutes les pièces avant de les utiliser pour des raisons de sécurité.
- N'utilisez jamais de réactif chimique pour nettoyer l'équipement.
- Nettoyez le produit avec un chiffon propre et sec après chaque utilisation.
- Nettoyez le produit avec un chiffon propre et un détergent doux après utilisation chaque semaine.
- Vérifiez régulièrement le produit s'il y a des pièces fissurées ou pliées sur l'équipement; Le cas échéant, arrêtez d'utiliser et contactez immédiatement notre service clientèle.

## 7

## Données techniques

Paramétrer	Valeur
Modèle	KM-HE-CT706
Capacité	100 KG
Dimensions	55 x 38,5 x 33 cm
Poids	11,5 KG

Dans le cadre de l'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et visuelles de l'article.



## Élimination respectueuse de l'environnement

**⚠ Avertissement Risque d'étouffement !** Les matériaux d'emballage sont dangereux pour les enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec du matériel d'emballage.

### 1. Élimination et emballage

L'emballage de votre appareil est composé de matériaux nécessaires pour garantir une protection efficace pendant le transport. Ces matériaux sont entièrement recyclables et réduisent ainsi l'impact sur l'environnement. Déposez l'emballage dans un conteneur pour matériaux recyclables.

### 2. Élimination des appareils usagés

Les appareils usagés doivent être éliminés conformément aux directives et aux dispositions de l'élimination des déchets locale. Renseignez-vous auprès de votre administration locale pour

connaître l'adresse du centre de recyclage le plus proche et déposez-y votre appareil.



9

## Déclaration de conformité UE



Nous, la  
KM-Fit par Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Allemagne,  
déclarons par la présente que l'équipement décrit ci-dessous, en vertu de sa conception et de sa construction et dans les versions mises sur le marché par nous, est conforme aux exigences essentielles de santé et de sécurité pertinentes des directives de l'UE.

Nom du produit: **Vélo d'entraînement**  
Numéro de modèle: **KM-HE-CT706**  
Numéro d'article : **4252023106368**

Cet appareil est conforme aux directives UE/CE suivantes :  
2014/30/UE / 2005/84/CE

L'évaluation est fondée sur les normes harmonisées suivantes appliquées:  
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

Autres normes et spécifications techniques appliquées:  
(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009 / (EU) 2018/2005  
(EC) No. 1907/2006 / No. 552/2009

Lieu et date de délivrance: Würzburg, 28.11.2022

Signature:

Dipl.-Inform. (Univ.)  
Korhan Canbolat, Directeur général

Si le dispositif est modifié sans notre consentement, cette déclaration de conformité perd sa validité.

# Contactez-nous !

Tel.: +33(0) 971 076 016

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

Siège de société: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**L'adresse de retour figure dans l'impressum :**  
**<https://www.km-fit.fr>**

Numéro d'identification de TVA : DE 263752326

Le tribunal de l'inscription au registre du commerce est Würzburg, HRB 10082

N° Inscr. DEEE. DE 61617071



[km-fit.com](http://km-fit.com)