

BLUEFIN
— FITNESS —

◀ KICK FIT
TREADMILL

INSTRUCTION MANUAL
DE BEDIENUNGSANLEITUNG
ES MANUAL DE INSTRUCCIONES
FR GUIDE D'UTILISATION
IT MANUALE DELLE ISTRUZIONI
NL HANDLEIDING

 KICK FIT



EN 004
DE 024
ES 044
FR 064
IT 084
NL 104
SE 124



WELCOME TO THE BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

DEAR CUSTOMER

THANK YOU FOR CHOOSING THE BLUEFIN FITNESS KICK FIT TREADMILL. TO ENSURE YOU GET THE MOST OUT OF YOUR NEW TREADMILL, PLEASE ENSURE THAT ALL PERSONS USING THE EQUIPMENT READ AND UNDERSTAND THE FOLLOWING MANUAL CAREFULLY BEFORE USE.

BLUEFIN FITNESS ASSUMES NO LIABILITY FOR DAMAGES CAUSED BY IMPROPER USE OR INCORRECT OPERATION.

WE HOPE YOU ENJOY USING YOUR NEW KICK FIT TREADMILL. SHOULD YOU BE INTERESTED IN KEEPING UP WITH OUR EVER-GROWING FITNESS EQUIPMENT RANGE, TAKE A LOOK AT OUR WEBSITE BLUEFINFITNESS.COM AND FOLLOW US ON OUR SOCIALS:

[FACEBOOK](#) FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS

[INSTAGRAM](#) @BLUEFINFITNESS

[TWITTER](#) @BLUEFIN_FITNESS

[LINKEDIN](#) LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS

THE BLUEFIN FITNESS TEAM

SAFETY INFORMATION

**PLEASE READ THIS USER GUIDE BEFORE FIRST USING YOUR KICK FIT.
IT IS IMPORTANT TO KEEP THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.**

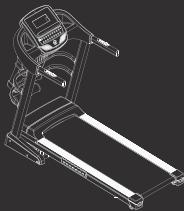
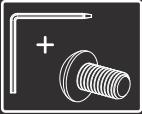
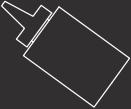
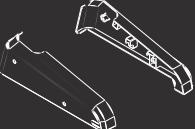
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and person with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children should not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.
- CAUTION the instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of the equipment.
- Keep hair, fingers and loose clothing away from moving parts to avoid serious injury.
- This product is intended for home use only.
- Always consult your SP before undertaking any exercise programme.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not use the product in humid or dusty environments to avoid any risk of electric shock.
- Do not use the product if temperature exceeds 40°C/104°F.
- Ensure the product is on a flat and dry surface before use.
- Only use accessory items recommended by the manufacturer.

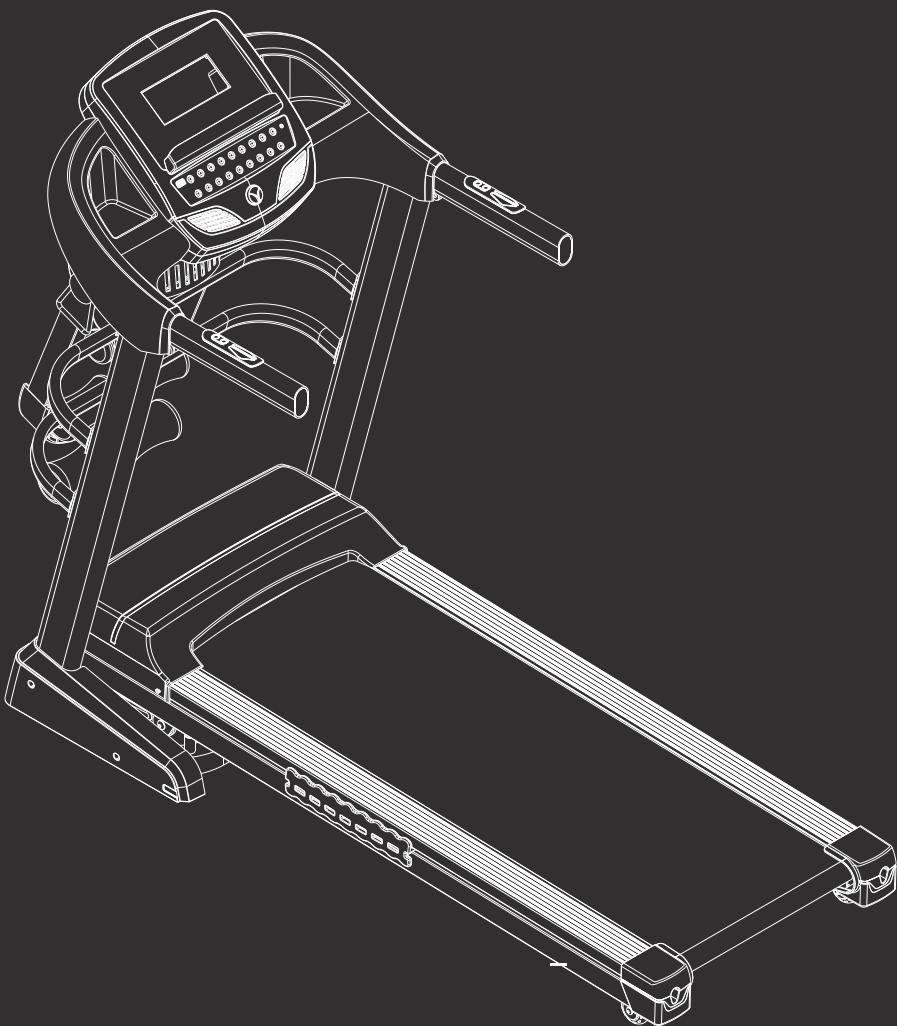
Home use only. This equipment should not be stored outdoors, in a garage or an outbuilding.
Keep the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

WARNING:

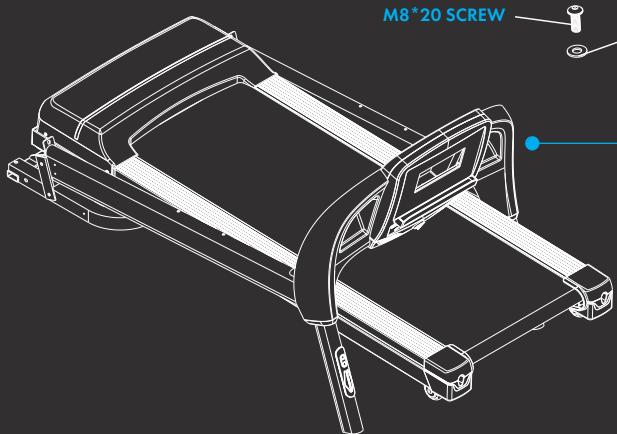
This product can expose you to chemical including [lead], which is known to the State of California to cause cancer, and [Bisphenol A], which is known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm. For more information go to www.P65Warnings.ca.gov.

COMPONENT LIST

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

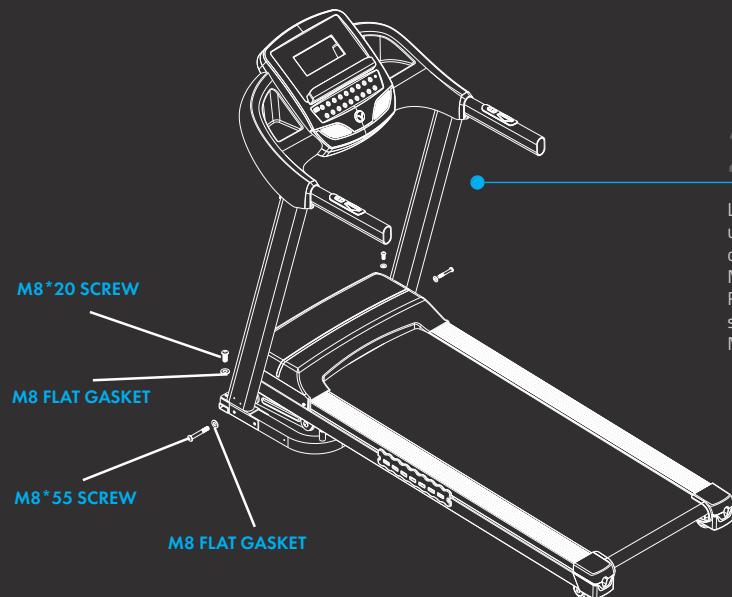


M8*20 SCREW
M8*20 FLAT GASKET

1.

Assembly of the treadmill

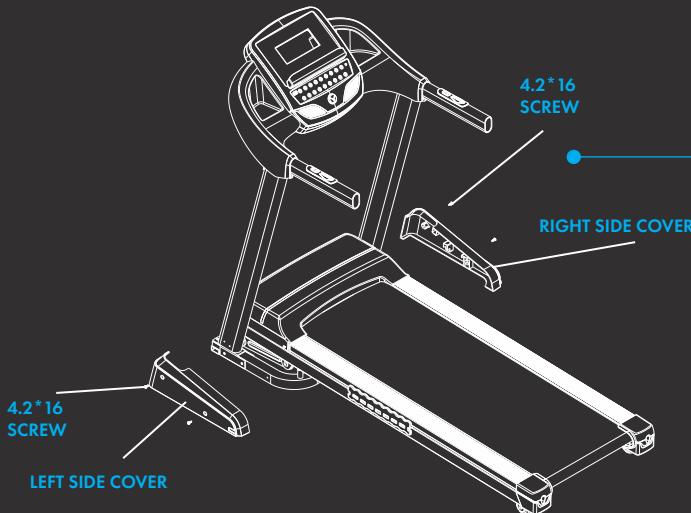
Take it out of the box; hold the display housing and slowly lift it to fixed screw hole; fix M8*20 screw and M8 flat gasket on left and right columns.



2.

Lift the display housing; Fix the upper treadmill stand column onto the base at the rear with M8*20 screw and M8 flat gasket; Fix the column onto the base support with M8*55 screw and M8 flat gasket;

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

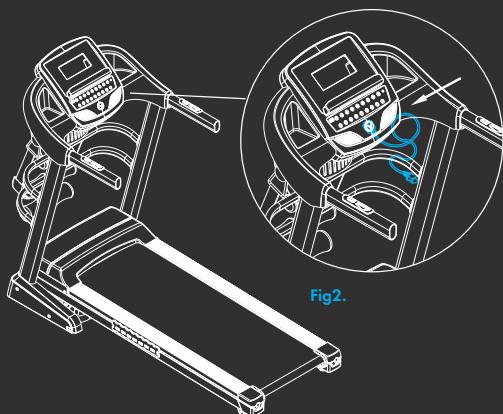
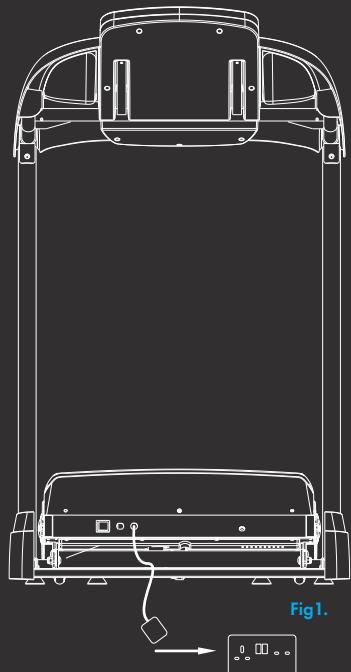


3.

Fix left and right side covers on both sides of columns.

OPERATING INSTRUCTION

- 1.1. Place the treadmill on a level open ground.
- 1.2. Insert power plug into the wall socket and turn on power switch a (light turns red). You will hear a "beep" and the display will turn on; Fig 1.
- 1.3. Check whether the data displayed on the screen is abnormal, and stand on the anti-slip side rail before clicking start to prevent accidental falls.
- 1.4. Place the safety key at yellow position on the upper console housing and clamp the emergency key onto your clothes, (Note: The position where the emergency key clamped should not be easily touched when running) then start the treadmill. Fig 2.
- 1.5. "START" button: Press this button to start the treadmill.
- 1.6. "STOP" button: Press this button to stop the machine and then the machine will stop smoothly. The speed will decrease from your current maximum speed to stop.
- 1.7. "SPEED" button: Adjust the speed. Press the speed plus button to increase the speed and press the speed minus button to reduce the speed.



OPERATING INSTRUCTION



LCD WINDOW DISPLAY

SPEED: Display the speed

INCLINE: Display the incline

TIME: Display the time

DIS.: Display the distance

CAL.: Display the calories

PULSE: Display the heart rates

MP3 FUNCTION

When connected to an external MP3 or other audio device, music can be played. The volume adjustment of playing music should be carried out on external MP3 or other audio equipment. Please pay attention to volume and avoid damaging the speakers by turning up the volume too high.

USB FUNCTION

When the USB flash disk is plugged into the console, music can be played in MP3 format through the speakers.

BUTTON FUNCTION

"PROG." button: Press this button to choose a program from manual mode—P1--P12--U1--U3--FAT;

"MODE" button: When the machine is in standby mode, press this button to choose the mode: mode-time count down, mode-distance count down, mode-calories count down;

"START" button: Press this button to start the machine, the machine will run at the lowest speed or at the speed of default program after 3 seconds time count down;

"STOP" button: Press this button to stop the machine, the machine will stop smoothly;

"SPEED+" , " SPEED-": Adjust the speed. Press the button to adjust the speed when running.

"INCLINE+" , " INCLINE-": Adjust the incline. Press the button to adjust the incline when running, and adjust the data when stop;

MODES

1. When the console is in standby state, press this key to enter time reversal mode
2. Under the setting "body fat test", press this key to enter the next parameter setting
3. Operation process in standby mode: time backward meter - distance backward meter - calorie backward meter - return
4. Operating procedure under body fat test setting: set gender - set age - set height - set weight - Set body fat test

A. MANUAL MODE FUNCTION

Enter manual mode: after the console is fully displayed, enter the initial standby mode. At this point, press the Start button to enter the operation of manual mode.

Operation description: the initial operation speed is 1.0km /H, time, distance, calorie window is counted from zero, according to the speed Adjust key you can adjust the size of the running speed value, press the rise and fall adjust key to adjust the size of the running slope value.

If the exercise time exceeds 99:59 minutes, the system does not stop, the time starts from zero time again.

B. FUNCTION OF TIME REVERSAL MODE

1. Enter the time reversal mode: In the initial standby state, press the mode key to select the time inversion mode. The time window will display 30:00 minutes and flash the display to set the required running time through the speed +/- key.

Run: the initial speed of 1.0 KM/H is set according to the running time of the display, distance and starting from scratch is counted in the calories window, press speed adjustment to adjust the speed value. The lift adjustment can be changed using the Lift key.

2. Enter the distance backward mode: in standby mode, press the mode key to select the chosen distance. The distance window will display 1.0km and will flash.

Run: the initial speed of 1.0 KM/H, set according to the distance from the window begins to count down, calories and time window will begin counting from scratch, press speed adjustment to adjust the speed value, The lift adjustment can be changed using the Lift key.

3. Enter calorie counting mode: In the initial standby mode, press the mode button to select calorie counting mode, then the calorie window displays 50 and flashes (the required operating calories can be set through the speed +/- button, and the range is 20-990). Press the Start button to enter the operation of calorie counting mode.

Run: the initial speed of 1.0 KM/H is set according to the calories count window, window of time and distance begin counting from scratch.

C. AUTOMATIC PROGRAM FUNCTION

Enter automatic program: In the initial standby mode, press program key to enter automatic program selection. At this time, the time window displays 30:00 minutes and flashes (the required running time can be set through the speed +/- key, and the setting range is from 8:00 to 99.00 minutes). Press start key to enter the operation of automatic program.

PROGRAMMES

BODY FAT TEST MODE

1. When the console is in standby mode, press this key to enter automatic program mode.
2. After entering the program settings, continue to operate this key to enter the "body fat test" mode

The heartbeat window displays: parameter function (-x -)
The calorie window displays set value. Press speed +/- to adjust the set value, and
press mode to enter the next setting.

The first item is gender (-1-) setting: initial value 1 (set range 1~ 2, 1 means male; 2 for women)
The second item is the age (-2-) setting: the initial value is 25 (the setting range is 10~99 years old)
The third item is height (-3-) Setting: initial value 170 (setting range 100~220CM)
The fourth item is weight (-4-) Setting: initial value 70 (setting range: 20~150KG)
The fifth item is the body fat (-5-) test: show --

Body fat test: When the setup is completed, enter the 5th body fat test, and the initial display is ""--"".
Hold the heart beat test steel sheet with both hands for about 5 seconds, and the body fat test index will be displayed.

The body fat index is a measure of a person's height and weight, suitable for any men and women, together with other health indicators, the ideal body fat index must be between 20 ~ 25, if it is less than 19, the weight is incorrectt, if it is between 26 ~ 29, it means overweight, and if more than 30, it means obesity (note: the data is for reference only, not medical data).

WARM UP AND COOL DOWN

TO PREVENT INJURIES, YOU SHOULD ALWAYS WARM-UP AND COOL-DOWN WITH VARIOUS STRETCHES BEFORE AND AFTER EACH WORKOUT.

WE RECOMMEND THE FOLLOWING STRETCHES, WHICH WILL REDUCE THE RISK OF ANY MUSCLE INJURY OR SPASM DURING EXERCISE. NEVER OVERSTRETCH OR PULL YOUR MUSCLES.

SIDE BENDS

Pass one arm up and over your head, bending your upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten yourself back up. Repeat this 3 times for each side.

TOE TOUCH

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch towards your toes. Reach down as far as you can go and hold for 15 seconds. Then relax and repeat 3 times.

CALF-ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms on the wall. Keep your right leg straight and your left foot on the floor, bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other leg for 15 seconds. Repeat 3 times for each leg.

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15 seconds. Repeat three times for each foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 seconds. Then relax and repeat 3 times.

TROUBLESHOOTING

Er01: indicates abnormal communication between electronic watch and electronic control
The console wire is not connected properly

Er02: indicates abnormal indication of voltage no. between the down control and motor
The motor wire is not connected properly

Er03: indicates the indication of speed anomaly detected by down-control
PWM drive circuit on the down control board failure

Er04: indicates the overvoltage protection information of the down control.
The input voltage of the treadmill exceeds the rated operating voltage of the motor.

E05: indicates that the driving power voltage is too high and an abnormal phenomenon is indicated
The input voltage of the treadmill exceeds the rated operating voltage of the motor.

E06: indicates that the driving power voltage of the lower control no. is too low and an abnormal phenomenon is indicated
The supply voltage is too low

E07 : indication that the console security lock is not connected properly
The magnetic safety key is not attached properly.

TECHNICAL SPECIFICATION

KICK FIT

Model: M345

Rated Voltage: 220~240v

Rated Power: 1300W

Frequency: 50-60hz

Standard: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) & EN 20957-6:2021

Class: HC

Max User Weight: 110kg

Bluetooth Type: Bluetooth 2.4g

Bluetooth Frequency: 2.402ghz - 2.480ghz

Maximum Radio-frequency Power: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Wideband transmission systems;

Data transmission equipment operating in 2.4GHz ISM band and using wide band modulation techniques;
Harmonised Standard covering the essential requirements of article 3.2 of Directive 2014/53/EU



MANUFACTURER WARRANTY

⌚ THE BLUEFIN WARRANTY COVERS ANY TECHNICAL FAULTS WITH YOUR ITEM. IF YOU NEED TO MAKE A WARRANTY CLAIM CONTACT US VIA EMAIL AT: [SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

YOUR WARRANTY DOES NOT COVER THE FOLLOWING:

- General wear and marks from use.
- Water damage.
- Damage due to improper use.
- Chassis damage & scratching due to improper use or dropping.
- Electronic damage due to improper use or dropping.
- Your warranty begins on receipt of delivery
- Technical faults are covered for 12 months.

If you have any questions regarding your warranty please email us at:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "William Vaughan".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU DECLARATION OF CONFORMITY

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit: www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Importer Address:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importer Address:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importer Address:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT

Do not dispose of this device with domestic waste.

The components of the device must be separately recycled or disposed of according to local regulations. The system operator may also return any waste electrical and electronic equipment to the manufacturer at the end of their lifetime. Charges incurred for transport to the manufacturer will be at the expense of the owner of the waste electrical and electronic equipment.



RECYCLING OF PACKAGING MATERIALS

Do not dispose of packaging with domestic waste.

All packaging materials can be safely recycled according to local regulations.



WLLKOMMEN BEI DER BLUEFIN FITNESS COMMUNITY!

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

VIELEN DANK, DASS DU DICH FÜR DAS BLUEFIN FITNESS KICK FIT LAUFBANDES ENTSCHEIDEN HABEN. UM SICHERZUSTELLEN, DASS DU DAS MAXIMUM AUS DEINEM NEUEN LAUFBANDES HERAUSHOLST, SOLLTEST DU DARAUF ACHTEN, DASS ALLE PERSONEN, DIE DAS GERÄT BENUTZEN, DIE FOLGENDE ANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH SORGFÄLTIG LESEN UND VERSTEHEN.

BLUEFIN FITNESS ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR SCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSEN GEBRAUCH ODER FALSCHE BEDIENUNG ENTSTEHEN.

Laufbandes

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS MIT DEINEM NEUEN KICK FIT RUDERGERÄT. SOLLTEST DU DARAN INTERESSIERT SEIN, ÜBER UNSER STÄNDIG WACHSENDEN ANGEBOT AN FITNESSGERÄTEN AUF DEM LAUFENDEN ZU BLEIBEN, DANN SCHAU DOCH EINFACH AUF UNSERER WEBSITE VORBEI: BLUEFINFITNESS.COM UND FOLGE UNS AUF UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS

TWITTER @BLUEFIN_FITNESS

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness/)

DEIN BLUEFIN FITNESS TEAM

SICHERHEITSINFORMATIONEN

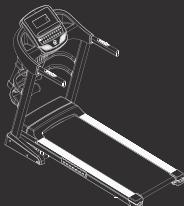
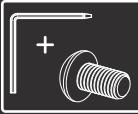
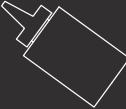
BITTE LIES DIESE ANLEITUNG, BEVOR DU DEINEN KICK FIT ZUM ERSTEN MAL BENUTZT. ES IST WICHTIG, DASS DU DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHRST.

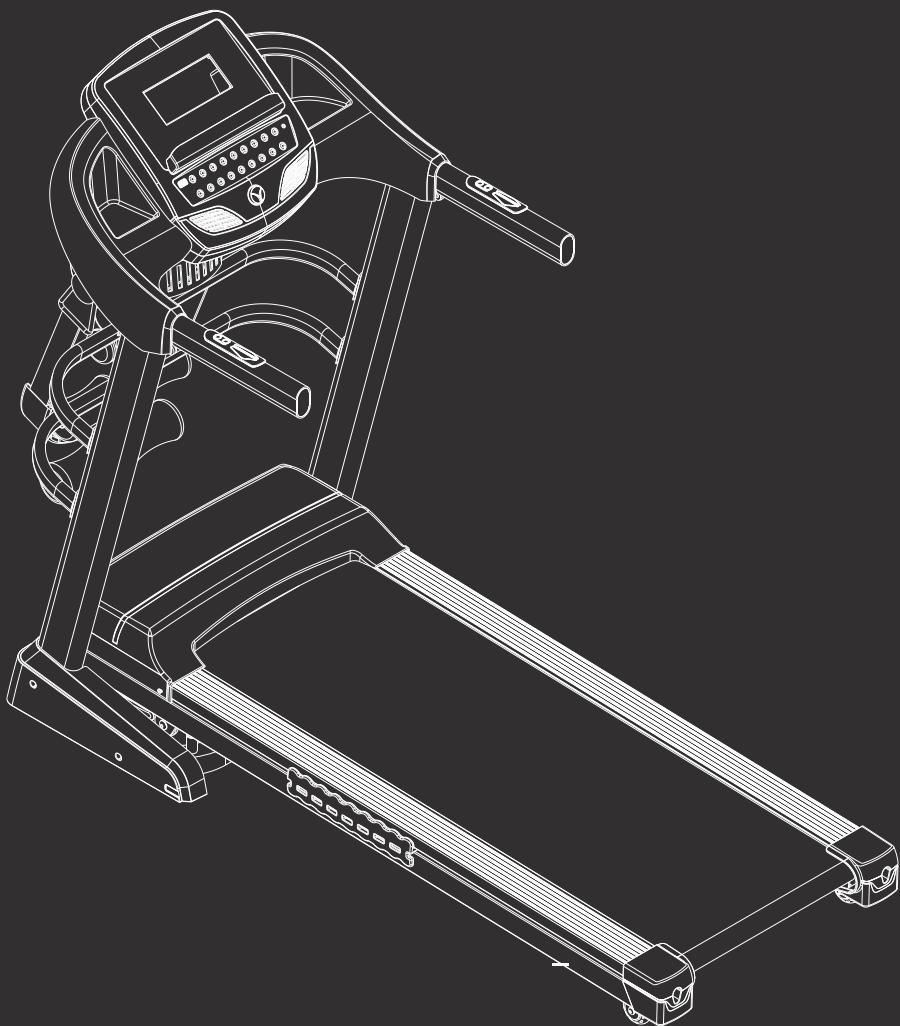
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder einer ähnlich qualifizierten Person ausgetauscht werden, um eine Gefährdung zu vermeiden.
- Verwende nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
- ACHTUNG Die Anweisungen müssen bei der Montage, Verwendung und Wartung des Geräts sorgfältig befolgt werden.
- Halte Haare, Finger und lose Kleidung von den beweglichen Teilen fern, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Konsultiere immer deinen Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm durchführst.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Benutze das Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden.
- Benutze das Produkt nicht, wenn die Temperatur 40°C/104°F übersteigt.
- Stelle sicher, dass das Produkt vor dem Gebrauch auf einer ebenen und trockenen Oberfläche steht.
- Verwende nur die vom Hersteller empfohlenen Zubehörteile.

WARNUNG:

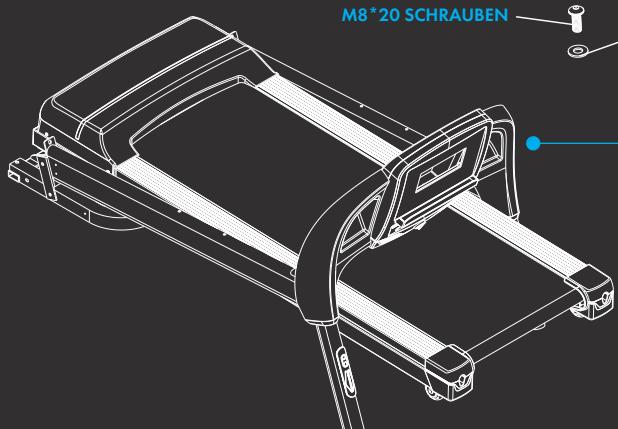
Dieses Produkt kann dich chemischen Substanzen aussetzen, darunter [Blei], das im Bundesstaat Kalifornien als krebsfördernd eingestuft wird, und [Bisphenol A], das im Bundesstaat Kalifornien als Verursacher von Geburtsschäden oder anderen Fortpflanzungsschäden bekannt ist. Weitere Informationen findest du unter www.P65Warnings.ca.gov.

KOMPONENTENLISTE

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2

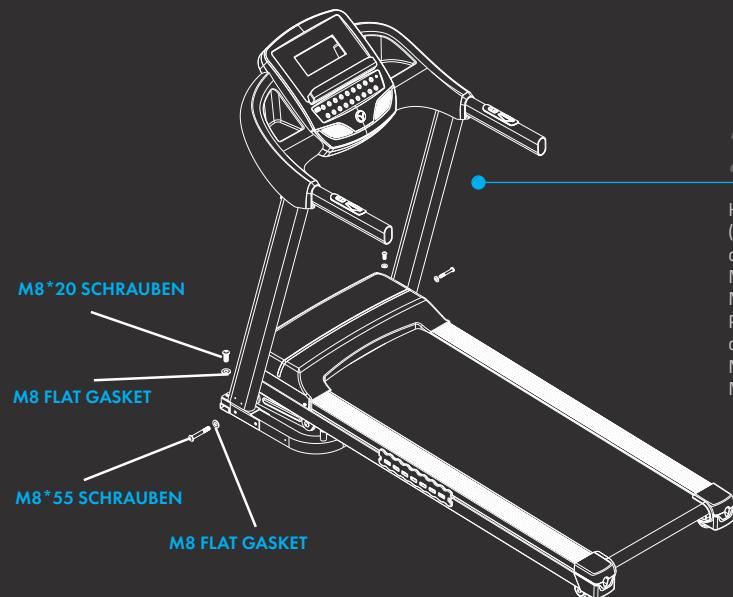


MONTAGE-INSTRUCTIES



1.

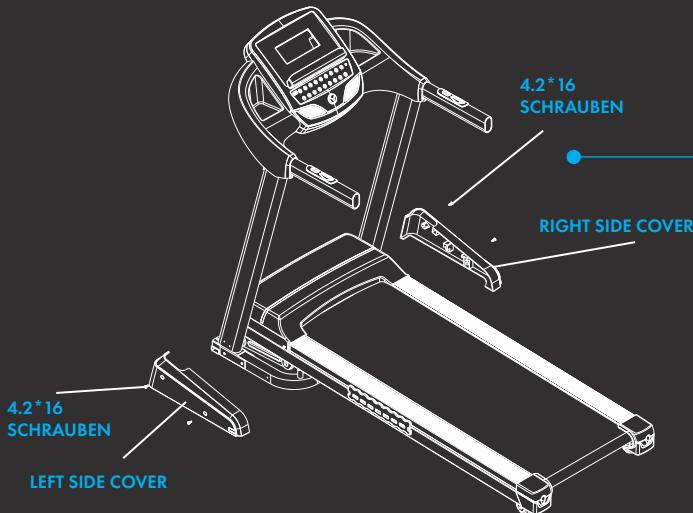
Zusammenbau des Laufbandes
Nimm das Gerät aus dem Karton (Bild 1); halte das Displaygehäuse fest und hebe es langsam zu den Schraubenlöchern an (Bild 2); befestige die M8*20 Schraube und die M8 Flachdichtung an der linken und rechten Säule (Bild 2).



2.

Hebe das Displaygehäuse an (Abb. 3); befestige die obere Säule des Laufbandständer mit einer M8*20-Schraube und einer M8-Flachdichtung an der Rückseite des Sockels; befestige die Säule mit einer M8*55-Schraube und einer M8-Flachdichtung am Sockel.

MONTAGE-INSTRUCTIES



3.

Befestige die linke und rechte Seitenabdeckung an beiden Seiten der Säule (Abb. 4).

BETRIEBSANLEITUNG FÜR DAS LAUFBAND

- 1.1. Stelle das Laufband auf eine ebene, offene Fläche.
- 1.2. Stecke den Netzstecker in die Steckdose und schalte den Netzschatzer a ein (das Licht wird rot). Du hörst einen ""Piepton"" und das Display leuchtet auf;
- 1.3. Überprüfe, ob die auf dem Bildschirm angezeigten Daten ungewöhnlich sind, und stelle dich auf den rutschfesten Seitenstreifen, bevor du auf ""Start"" klickst, um versehentliche Stürze zu vermeiden.
- 1.4. Platziere den Sicherheitsschlüssel in der gelben Position am oberen Konsolengehäuse und klemme den Notschlüssel an deine Kleidung (Hinweis: Die Position, an der der Notschlüssel festgeklemmt ist, sollte beim Laufen nicht leicht berührt werden können) und starte das Laufband.
- 1.5. Taste ""START"": Drücke diese Taste, um das Laufband zu starten.
- 1.6. Taste ""STOP"": Drücke diese Taste, um das Laufband anzuhalten, und das Laufband stoppt sanft. Die Geschwindigkeit wird von deiner aktuellen Höchstgeschwindigkeit bis zum Anhalten reduziert.
- 1.7. Taste ""GESCHWINDIGKEIT"": Passt die Geschwindigkeit an. Drücke die ""Speed Plus""-Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen und die ""Speed Minus""-Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern.

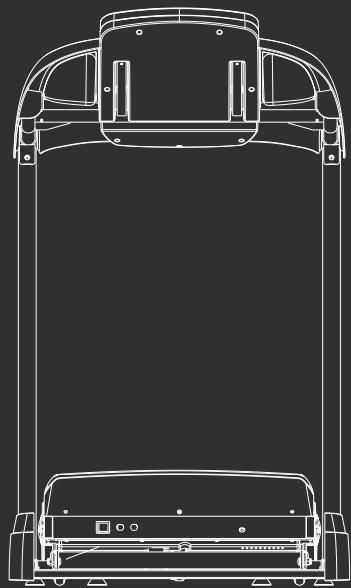


Fig1.

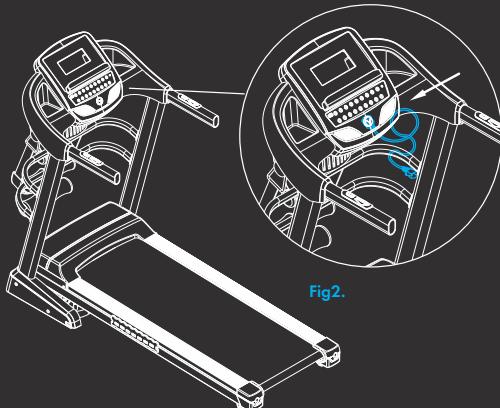


Fig2.



BETRIEBSANLEITUNG FÜR DAS LAUFBAND



LCD-FENSTER ANZEIGE DETAILS

SPEED: Anzeige der Geschwindigkeit

INCLINE: Anzeige der Steigung

ZEIT: Anzeige der Zeit

DIS.: Anzeige der Entfernung

CAL.: Anzeige der Kalorien

PULSE: Anzeige der Herzfrequenz

FUNKTIONSBERECHNUNG MP3

Wenn ein externes MP3- oder anderes Audiogerät angeschlossen ist, kann Musik abgespielt werden. Die Lautstärkeregelung der abgespielten Musik sollte am externen MP3- oder anderen Audiogeräten vorgenommen werden. Bitte achte auf die Lautstärke und vermeide es, die Lautsprecher zu beschädigen, indem du die Lautstärke zu hoch aufdrehst.

USB-Funktion

Wenn der USB-Stick in die Konsole eingesteckt ist, kann Musik im MP3-Format über die Lautsprecher abgespielt werden.

TASTENFUNKTION:

""PROG""-Taste: Drücke diese Taste, um ein Programm aus dem manuellen Modus zu wählen: P1--P12--U1--U3--FAT;

""MODE""-Taste: Wenn sich die Maschine im Standby-Modus befindet, drückst du diese Taste, um den Modus zu wählen: Modus-Zeit-Countdown, Modus-Distanz-Countdown, Modus-Kalorien-Countdown;

Taste ""START"": Drücke diese Taste, um das Gerät zu starten. Das Gerät läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder mit der Geschwindigkeit des Standardprogramms, nachdem die Zeit 3 Sekunden lang heruntergezählt wurde;

Taste ""STOP"": Drücke diese Taste, um das Gerät anzuhalten; das Gerät stoppt sanft;

""GESCHWINDIGKEIT+"" , "" SPEED-"" : Passt die Geschwindigkeit an. Drücke die Taste, um die Geschwindigkeit während des Betriebs einzustellen.

""INCLINE+"" , "" INCLINE-"" : Einstellen der Steigung. Drücke die Taste, um die Steigung während des Laufens einzustellen, und passe die Daten beim Anhalten an;

MODUS

1. Lorsque la console est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour accéder au mode comptage inversé.
2. Dans le réglage "test de graisse corporelle", appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage de paramètre suivant.
3. Processus d'utilisation en mode veille : comptage inverse du temps - comptage inverse de la distance - comptage inverse des calories - retour.
4. Processus d'utilisation pendant la configuration du test de graisse corporelle : sélectionner le sexe - entrer l'âge - entrer la taille - entrer le poids - lancer le test de graisse corporelle.

A. FUNKTION DES MANUELLEN MODUS

Aktivierung den manuellen Modus: Nachdem die Konsole vollständig angezeigt wird, rufe den anfänglichen Standby-Modus auf. Drücke an dieser Stelle die Start-Taste, um den manuellen Modus zu aktivieren.

Betriebsbeschreibung: Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km /H, die Zeit, die Entfernung und die Kalorien werden von Null an gezählt. Mit der Geschwindigkeitstaste kannst du die Laufgeschwindigkeit einstellen, mit der Steigungs- und Gefälligkeitstaste kannst du die Steigung einstellen.

Wenn die Trainingszeit 99:59 Minuten überschreitet, hält das System nicht an, sondern die Zeit beginnt wieder bei Null.

B. FUNKTION DES ZEITUMKEHRMODUS

1. Rufe den Zeitumkehrmodus auf: Drücke im anfänglichen Standby-Zustand die Modus-Taste, um den Zeitumkehrmodus auszuwählen.
Das Zeitenster zeigt 30:00 Minuten an und die Anzeige blinkt, um die gewünschte Fahrzeit mit der Geschwindigkeitstaste +/- einzustellen.

Laufen: Die Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 KM/H wird entsprechend der Laufzeit auf dem Display eingestellt, die Strecke und der Start werden im Kalorienfenster gezählt. Drücke die Geschwindigkeitseinstellung, um den Geschwindigkeitswert anzupassen.

Die Hubeinstellung kann mit der Hubtaste geändert werden.

2. Rufe den Entfernungsrückwärts-Modus auf: Drücke im Standby-Modus die Modus-Taste, um die gewählte Entfernung auszuwählen. Im Entfernungsfenster wird 1,0 km angezeigt und blinkt.

Laufen: Die anfängliche Geschwindigkeit von 1,0 KM/H, die entsprechend der Entfernung eingestellt wurde, beginnt herunterzuzählen, Kalorien- und das Zeitfenster beginnen von vorne zu zählen. Drücke die Geschwindigkeitseinstellung, um den Geschwindigkeitswert anzupassen.

3. Rufe den Kalorienzählmodus auf: Drücke im anfänglichen Standby-Modus die Modus-Taste, um den Kalorienzählmodus auszuwählen, dann zeigt das Kalorienfenster 50 an und blinkt (die gewünschten Betriebskalorien können mit der Geschwindigkeitstaste +/- eingestellt werden, der Bereich liegt zwischen 20 und 990). Drücke die Start-Taste, um den Kalorienzählmodus zu aktivieren.

Laufen: Die Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 KM/H wird entsprechend dem Kalorienzählfenster eingestellt, Zeit- und Entfernungsfenster beginnen mit der Zählung von vorne.

PROGRAMMES

FUNKTIONSBeschreibung DES KÖRPERFETTTESTS

1. Wenn sich die Konsole im Standby-Modus befindet, drücke diese Taste, um in den automatischen Programmmodus zu gelangen.
2. Nach der Eingabe der Programmeinstellungen betätigst du diese Taste weiter, um in den Modus "Körperfetttest" zu gelangen.

Das Herzschlagfenster zeigt an:

Parameterfunktion (-x -), das Kalorienfenster zeigt den eingestellten Wert an. Drücke Geschwindigkeit +/-, um den eingestellten Wert anzupassen, und drücke Modus, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

Das erste Element ist die Einstellung des Geschlechts (-1-): Anfangswert 1 (Einstellbereich 1~ 2, 1 bedeutet männlich; 2 für Frauen)

Das zweite Element ist die Einstellung des Alters (-2-): Der Anfangswert ist 25 (der Einstellbereich ist 10-99 Jahre alt)

Das dritte Element ist die Größe (-3-) Einstellung: Anfangswert 170 (Einstellbereich 100-220CM)

Das vierte Element ist das Gewicht (-4-) Einstellung: Anfangswert 70 (Einstellbereich: 20~150KG)

Der fünfte Punkt ist das Körperfett (-5-) Test: anzeigen --

Körperfett-Test: Wenn die Einrichtung abgeschlossen ist, gibst du den 5. Körperfetttest ein. Die Anfangsanzeige lautet "----" - "----". Halte das Herzschlagtest-Stahlplatte etwa 5 Sekunden lang mit beiden Händen fest, dann wird der Körperfett-Testindex angezeigt.

Der Körperfettindex ist ein Maß für die Größe und das Gewicht einer Person. Dieser Index eignet sich sowohl für Männer als auch für Frauen. Zusammen mit anderen Gesundheitsindikatoren muss der ideale Körperfettindex zwischen 20 und 25 liegen. Wenn der Index weniger als 19 beträgt, gilt die entsprechende Person als untergewichtig, wenn er zwischen 26 und 29 liegt, bedeutet das Übergewicht, und wenn er mehr als 30 beträgt, deutet dies auf Fettleibigkeit hin (Hinweis: Die Daten dienen nur als Referenz, nicht als medizinische Daten).

AUFWÄRMEN UND COOL DOWN

UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, SOLLTEST DU DICH VOR UND NACH JEDEM TRAINING MIT VERSCHIEDENEN DEHNUNGEN AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN.

WIR EMPFEHLEN DIE FOLGENDEN DEHNUNGÜBUNGEN, DIE DAS RISIKO EINER MUSKELVERLETZUNG ODER EINES KRAMPFES WÄHREND DES TRAININGS REDUZIEREN. ÜBERDEHNE ODER ÜBERBEANSPRUCHE NIEMALS DEINE MUSKELN.

SEITENBEUGEN

Führe einen Arm nach oben und über deinen Kopf und beuge deinen Oberkörper in die gleiche Richtung. Halte diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richte dich langsam wieder auf. Wiederhole dies 3 Mal für jede Seite.

BERÜHRUNG DER ZEHEN

Beuge dich langsam von der Taille aus nach vorne und entspanne deinen Rücken und deine Schultern, während du dich zu deinen Zehen streckst. Greife so weit wie möglich nach unten und halte die Position für 15 Sekunden. Wiederhole die Übung 3 Mal.

DEHNUNG DER WADEN UND DER ACHILLES-SEHNE

Lehne dich mit dem linken Bein vor dem rechten an eine Wand und stütze dich mit den Armen an der Wand ab. Halte dein rechtes Bein gerade und deinen linken Fuß auf dem Boden, beuge das linke Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüfte zur Wand bewegst. Halte die Position und wiederhole sie dann mit dem anderen Bein für 15 Sekunden. Wiederhole die Übung 3 Mal für jedes Bein.

DEHNUNG DES QUADRIZEPS

Stütze dich mit einer Hand an der Wand ab, greife hinter dich und ziehe deinen rechten Fuß hoch. Bringe deine Ferse so nah wie möglich an dein Gesäß. Für 10-15 Sekunden halten. Wiederhole diese Übung dreimal für jedes Bein.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKEL

Setze dich auf den Boden, die Fußsohlen sind zusammen und die Knie zeigen nach außen. Ziehe deine Füße so nah wie möglich an deine Leiste heran. Drücke deine Knie sanft in Richtung Boden. Halte die Position für 15 Sekunden. 3 Mal wiederholen.

FEHLERBEHEBUNG

Er01: zeigt eine abnormale Kommunikation zwischen der elektronischen Uhr und der elektronischen Steuerung an

Das Konsolenkabel ist nicht richtig angeschlossen

Er02: zeigt eine abnormale Anzeige der Spannung zwischen der Abwärtssteuerung und dem Motor an
Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen

Er03: zeigt die von der Abwärtssteuerung erkannte Geschwindigkeitsanomalie an
Der PWM-Antriebskreis auf der Abwärtssteuerungsplatine ist defekt

Er04: zeigt die Überspannungsschutzinformationen der Abwärtssteuerung an.
Die Eingangsspannung des Laufbands übersteigt die Nenn-Betriebsspannung des Motors.

E05: zeigt an, dass die Spannung der Antriebsleistung zu hoch ist und ein abnormales Phänomen angezeigt wird
Die Eingangsspannung des Laufbandes übersteigt die Betriebsspannung des Motors.

E06: zeigt an, dass die Antriebsspannung der unteren Steuerungsnummer zu niedrig ist und eine Anomalie vorliegt angezeigt wird
Die Versorgungsspannung ist zu niedrig

E07: zeigt an, dass das Sicherheitsschloss der Konsole nicht richtig angeschlossen ist
Der magnetische Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig angebracht.

TECHNISCHE DATEN

KICK FIT

Modell: M345

Nennspannung: 220-240V

Nennleistung: 1300W

Frequenz: 50-60hz

Klasse: HC

Standard: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) & EN 20957-6:2021

Max. Benutzergewicht: 110 kg

Bluetooth-Typ: Bluetooth 2.4g

Bluetooth-Frequenz: 2.402ghz - 2.480ghz

Maximale Funkfrequenzleistung: -4,67 Dbm



"ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breitband-Übertragungssysteme;

Datenübertragungseinrichtungen, die im 2,4-GHz-ISM-Band betrieben werden und Breitbandmodulationsverfahren verwenden; Harmonisierte Norm, die die grundlegenden Anforderungen von Artikel 3.2 der Richtlinie 2014/53/EU abdeckt



HERSTELLERGARANTIE

⌚ DIE BLUEFIN GARANTIE DECKT ALLE TECHNISCHEN FEHLER DEINES ARTIKELS AB. WENN DU EINEN GARANTIEANSPRUCH GELTEND MACHEN MUSST, KONTAKTIERE UNS VIA EMAIL AT: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

DEINE GARANTIE DECKT NICHT DIE FOLGENDEN PUNKTE AB:

- Allgemeine Abnutzung und Gebrauchsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Elektronische Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Deine Garantie beginnt mit dem Erhalt der Lieferung.
- Technische Defekte sind für 12 Monate abgedeckt.

Wenn du Fragen zu deiner Garantie hast, sende uns bitte eine E-Mail an:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "WV".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Für die neueste & aktuellste EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt, besuche bitte die folgende Seite:
www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Importeur Adresse:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importeur Adresse:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importeur Adresse:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRO- UND ELEKTRONIK-ALTGERÄTE

Dieses Gerät darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Komponenten des Geräts müssen separat recycelt oder entsprechend den örtlichen Vorschriften entsorgt werden. Der Systembetreiber kann auch alle Elektro- und Elektronik-Altgeräte am Ende ihrer Lebensdauer an den Hersteller zurückgeben. Die anfallenden Kosten für den Transport zum Hersteller werden Die Kosten für den Transport zum Hersteller gehen zu Lasten des Eigentümers der Elektro- und Elektronik-Altgeräte.



RECYCLING VON VERPACKUNGSMATERIALIEN

Entsorge die Verpackungen nicht mit dem Hausmüll. Alle Verpackungsmaterialien können gemäß den örtlichen Vorschriften sicher recycelt werden.



TE DAMOS LA BIENVENIDA A LA COMUNIDAD DE BLUFIN FITNESS

QUERIDO CLIENTE:

GRACIAS POR ESCOGER LA CINTA DE CORRER KICK FIT.
DE BLUEFIN FITNESS. PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO DE TU NUEVA
CINTA DE CORRER, POR FAVOR, ASEGUÍRATE DE QUE TODAS LAS
PERSONAS QUE VAYAN A USAR ESTE EQUIPO LEEN ATENTAMENTE Y
COMPRENDEN EL SIGUIENTE MANUAL ANTES DE USARLA.

BLUEFIN FITNESS NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO CAUSADO
POR SU USO INAPROPiado O INCORRECTO.

ESPERAMOS QUE DISFRUTES DE TU NUEVA MÁQUINA DE REMO KICK FIT.
SI TIENES INTERÉS EN PONERTE AL DÍA SOBRE NUESTRA
SIEMPRE CRECIENTE COLECCIÓN DE EQUIPOS DE FITNESS, ECHA UN
VISTAZO A NUESTRA WEBSITE: BLUEFINFITNESS.COM Y SÍGUENOS EN
LAS REDES SOCIALES:

[FACEBOOK](#) FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS

[INSTAGRAM](#) @BLEUEFINFITNESS

[TWITTER](#) @BLEUEFIN_FITNESS

[LINKEDIN](#) LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS

EL EQUIPO DE BLEUEFIN FITNESS

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD

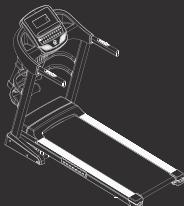
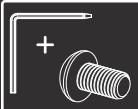
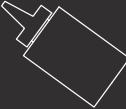
POR FAVOR, LEE ESTA GUÍA DE USUARIO ANTES DE USAR POR PRIMERA VEZ TU KICK FIT. ES IMPORTANTE GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS.

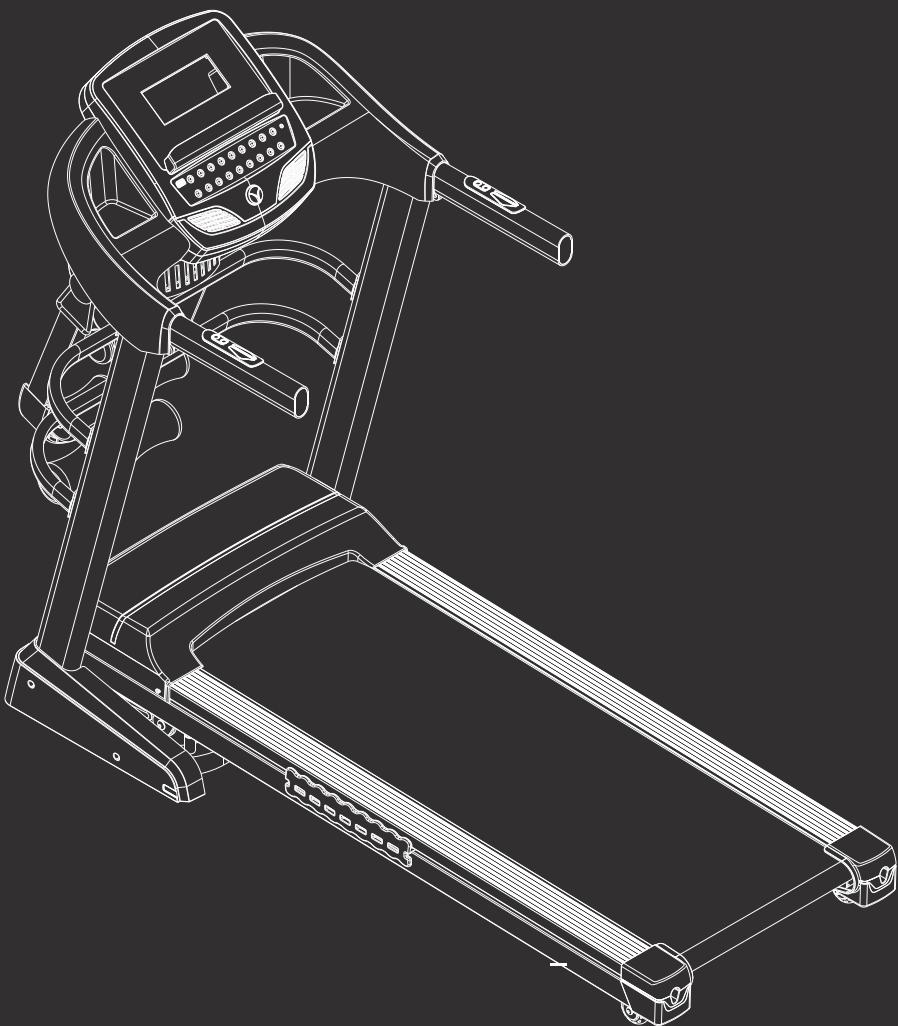
- Esta máquina puede ser utilizada por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones con respecto al uso de la máquina de forma segura y entienden los riesgos que conlleva.
- Los niños no deben jugar con la máquina.
- Los niños no deben limpiar ni realizar tareas de mantenimiento de la máquina sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su distribuidor o una persona cualificada para evitar riesgos.
- Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.
- ATENCIÓN las instrucciones deben seguirse cuidadosamente durante el montaje, uso y mantenimiento del equipo.
- Mantén el pelo, dedos y ropa floja alejados de las partes móviles para evitar lesiones graves.
- Este producto está pensado sólo para uso casero.
- Consulta siempre con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Este producto no es adecuado para fines terapéuticos.
- No uses este producto en lugares húmedos o polvorrientos para evitar cualquier riesgo de electrocución.
- No uses este producto si la temperatura supera los 40°C.
- Asegúrate de que este producto está colocado sobre una superficie lisa y seca antes de usarla.
- Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.

ADVERTENCIA:

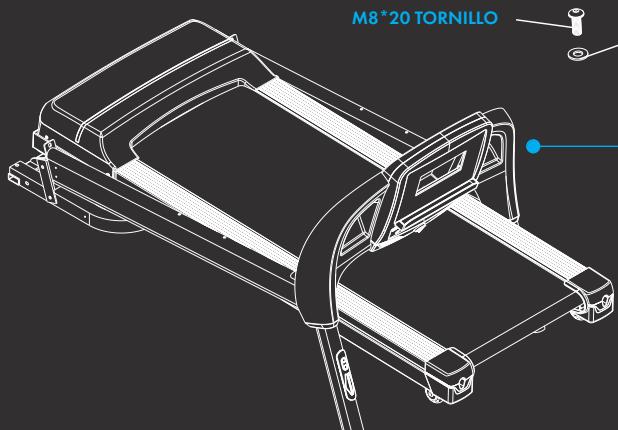
Este artículo puede exponerte a productos químicos como el [plomo], que el Estado de California considera posible causa de cáncer, y [Bisfenol], que el Estado de California considera posible causa de defectos de nacimiento y de otros daños reproductivos. Para más información visita www.P65Warnings.ca.gov.

LISTA DE COMPONENTES

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2

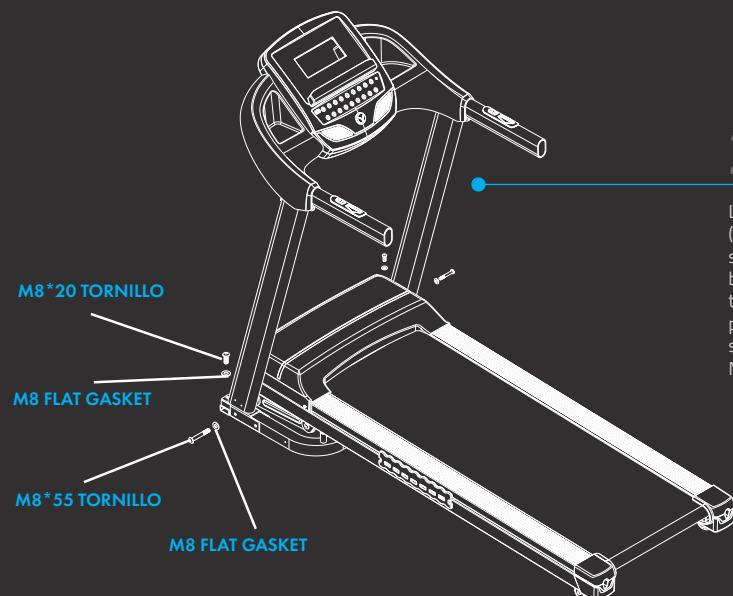


INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1.

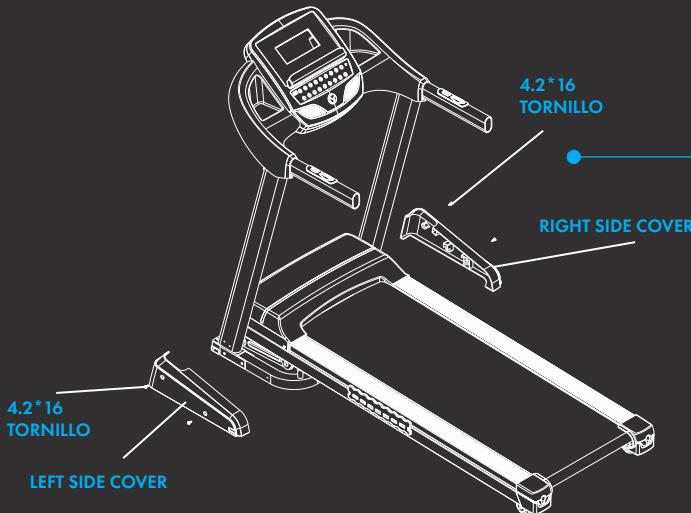
Montaje de la cinta de correr.
Sácala de la caja (imagen 1);
sujeta el bastidor de la pantalla
y levántalo lentamente para fijarlo
en los agujeros de los tornillos
(imagen 2); usa un tornillo M8*20
y una arandela M8 en las barras
izquierda y derecha (imagen 2).



2.

Levanta el bastidor de la pantalla
(imagen 3); Fija la barra vertical
superior de la cinta de correr a la
base en la parte de atrás con un
tornillo M8*20 y una arandela
plana M8; Fija la barra vertical al
soporte de la base con un tornillo
M8*55 y una arandela plana M8;

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

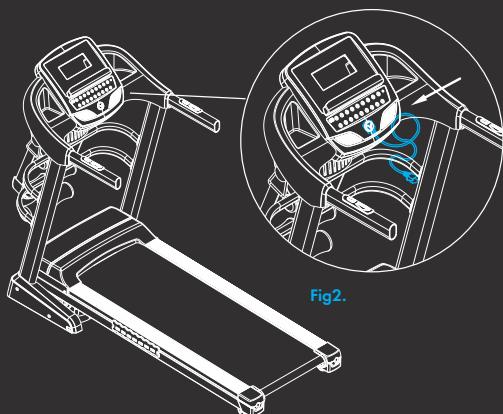
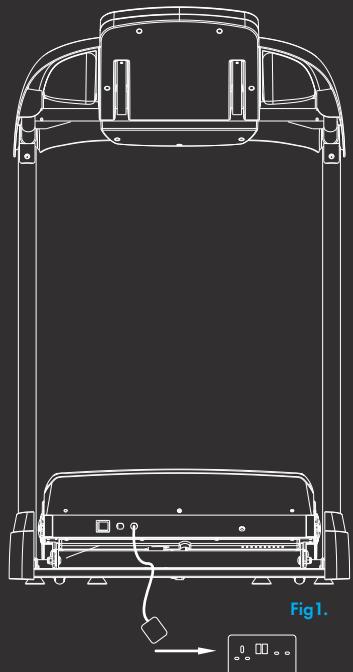


3.

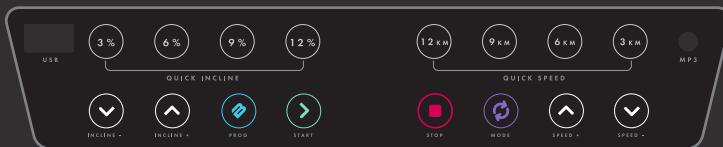
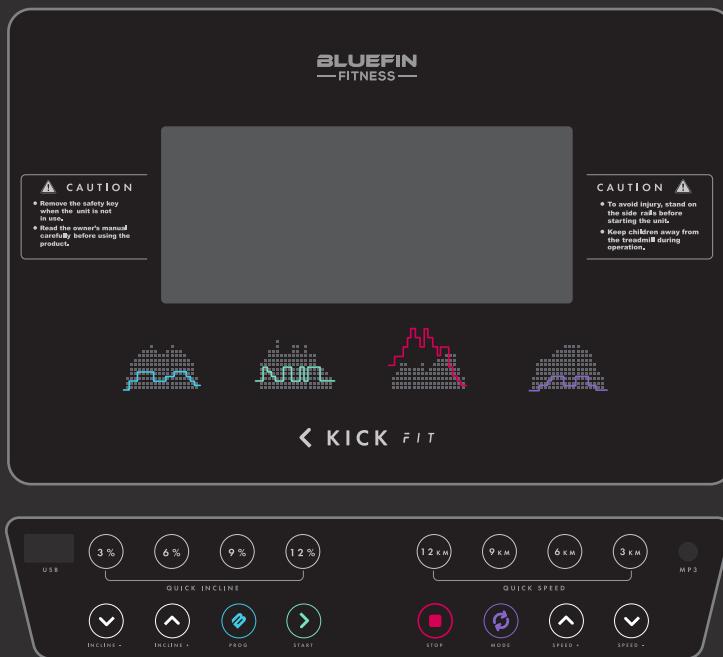
FFija las tapas laterales izquierda y derecha a ambos lados de las barras verticales (Imagen 4)

INSTRUCCIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

- 1.1. Coloca la cinta de correr en una superficie espaciosa y lisa.
- 1.2. Inserta el enchufe en la toma de la pared y enciende el interruptor (se enciende una luz roja). Oirás un bip y se enciende la pantalla;
- 1.3. Comprueba si los datos que aparecen en la pantalla se ven bien y ponte en pie sobre las bandas antideslizantes antes de ponerla en funcionamiento para prevenir caídas accidentales.
- 1.4. Coloca la llave de seguridad en la posición amarilla en el bastidor de la consola y engancha la llave de seguridad a tu ropa. (Nota: Coloca la llave de seguridad de tal forma que no te moleste al correr), después pon la cinta de correr en funcionamiento.
- 1.5. ""START"": Presiona este botón para poner la cinta de correr en funcionamiento.
- 1.6. ""STOP"": Presiona este botón para detener la máquina y la máquina parará lentamente. La velocidad disminuirá desde la velocidad actual hasta detenerse.
- 1.7. ""SPEED"": Ajusta la velocidad. Presiona Speed + para aumentar la velocidad y presiona Speed - para reducir la velocidad.



INSTRUCCIONES PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER



DETALLE DE LA PANTALLA LCD

SPEED: Muestra la velocidad

INCLINE: Muestra la inclinación

TIME: Muestra el tiempo

DIS.: Muestra la distancia

CAL.: Muestra las calorías

PULSE: Muestra el ritmo

cardíaco

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN MP3

Cuando conectas un MP3 externo u otro aparato de música, puedes poner música en la cinta. El ajuste de volumen de la música se debe realizar en el MP3 externo o en otro aparato de música. Por favor, presta atención al volumen para evitar dañar los altavoces al subir demasiado el volumen.

FUNCIÓN USB

Cuando el USB se conecta a la consola, se puede poner música en formato MP3 para oirla en los altavoces.

FUNCIONES DE LOS BOTONES

""PROG"": Presiona este botón para seleccionar un programa: modo manual o P1-P12-U1-U3-FAT;

""MODE"": Cuando la máquina está en modo espera, presiona este botón para seleccionar el modo: modo-time en cuenta inversa, modo-distance en cuenta inversa, modo-calories en cuenta inversa;

""START"": Presiona este botón para poner la máquina en funcionamiento, la máquina correrá a la velocidad mínima o a la velocidad del programa por defecto tras 3 segundos de cuenta inversa;

""STOP"": Presiona este botón para detener la máquina, la máquina parará lentamente;

""SPEED+"" "", ""SPEED-"": Ajusta la velocidad. Presiona el botón para ajustar la velocidad mientras corres.

""INCLINE+"" ""INCLINE-"": Ajusta la inclinación. Presiona el botón para ajustar la inclinación cuando corres y ajusta los datos cuando paras;"

MODOS

1. Cuando la consola está en espera, presiona este botón para entrar en el modo de cuenta inversa.
2. En la configuración "test de grasa corporal", presiona este botón para entrar en la siguiente selección de parámetros.
3. Proceso de uso durante el modo espera: cuenta inversa de tiempo - cuenta inversa de distancia - cuenta inversa de calorías - volver.
4. Proceso de uso durante la configuración de test de grasa corporal: introducir género - introducir edad - introducir altura - introducir peso - Introducir test de grasa corporal.

A. FUNCIÓN DEL MODO MANUAL

Entra en el modo manual: cuando la pantalla muestre todos los contenidos, entra en el modo de espera inicial. En este momento, presiona Start para empezar a usar el modo manual.

Descripción del uso: La velocidad inicial es 1.0 Km/h; el tiempo, la distancia y las calorías se cuentan desde cero, según el ajuste de velocidad puedes ajustar la velocidad de correr, presiona el botón de ajuste más o menos para ajustar la inclinación.

Si el tiempo de ejercicio supera los 99:59 minutos, el sistema no se detiene sino que el tiempo empieza a contar de nuevo desde cero.

B. FUNCIÓN DE MODO DE TIEMPO INVERSO

1. Entra en el modo de tiempo inverso: en el estado de espera inicial, presiona el botón Mode para seleccionar modo de tiempo inverso.

La pantalla mostrará 30:00 minutos y parpadeará para configurar el tiempo de carrera deseado con el botón Speed +/-.

Run: la velocidad inicial es 1.0 Km/h está configurada según el tiempo de carrera que se muestra en la pantalla, la distancia, comenzando desde cero, se cuenta en la ventana de las calorías, presiona el ajuste de velocidad para ajustar la velocidad.

El ajuste Lift se puede cambiar usando el botón Lift.

C. FUNCIÓN DE PROGRAMA AUTOMÁTICO

Entra en el programa automático: en el modo de espera inicial, presiona la tecla de programa para entrar en la selección de programa automático. En este momento, la ventana de tiempo muestra 30:00 minutos y parpadeará (el tiempo de ejecución deseado puede configurarse con la tecla de Speed +/-, y el rango de configuración es de 8:00 a 99,00 minutos). Puedes pulsar la tecla de inicio para usar del programa automático".

PROGRAMAS

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN TEST DE GRASA CORPORAL

1. Cuando la consola está en modo espera, presiona este botón para entrar en el modo de programa automático.
2. Tras introducir las configuraciones del programa, sigue usando este botón para introducir el modo "test de grasa corporal".

Descripción del modo de test de grasa corporal: la ventana de ritmo cardiaco muestra: función de parámetros (-X-), y la ventana de calorías muestra el valor seleccionado. Presiona Speed +/- para ajustar el valor seleccionado, y presiona Mode para entrar en la siguiente configuración.

El primer dato es género: (-1-): elige entre 1~ 2 (1 para hombre, 2 para mujer).

El segundo dato es edad (-2-): el valor inicial es 25 (se puede seleccionar entre 10 - 99 años).

El tercer dato es altura (-3-): el valor inicial es 170 (se puede seleccionar 100~220 cm).

el cuarto dato es peso (-4-): el valor inicial es 70 (se puede seleccionar entre 20-150 Kg).

El quinto dato es grasa corporal (-5-): muestra --

Test de grasa corporal: Cuando se complete la configuración, entra en el test de grasa corporal, la pantalla inicial es ""--"" Sujeta el sensor de ritmo cardiaco con ambas manos durante unos 5 segundos y se mostrará el índice de grasa corporal.

El índice de grasa corporal se calcula según la altura y peso de la persona, adecuado para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud, el índice de grasa corporal ideal debe estar entre 20~25, si es menos de 19, el peso es incorrecto, si es entre 26~29, hay sobrepeso, y si es más de 30, indica obesidad (nota: los datos sólo sirven como referencia, no como datos médicos).

CALENTAR Y ENFRIAR

PARA EVITAR LESIONES, SIEMPRE DEBERÍAS CALENTAR Y ENFRIAR CON VARIOS ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO.

TE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES ESTIRAMIENTOS, QUE REDUCIRÁN EL RIESGO DE LESIONES MUSCULARES O CALAMBRES DURANTE EL EJERCICIO. NUNCA ESTIRES EN EXCESO NI FUERCES TUS MÚSCULOS.

FLEXIÓN LATERAL

Pasa un brazo por encima de tu cabeza flexionando tu cuerpo lateralmente en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 o 15 segundos y poco a poco vuelve a la posición de inicio. Repítelo 3 veces por cada lado.

TOCAR LO DEDOS DE LOS PIES

Lentamente, flexiona por la cintura hacia adelante, con la espalda y los hombros relajados mientras te estiras hacia los dedos de tus pies. Intenta bajar tanto como puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Despues relaja y repite 3 veces.

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda por delante de la derecha y tus manos sobre la pared. Mantén la pierna derecha recta y tu pie izquierdo plano sobre el suelo, dobla la pierna izquierda hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén la posición durante 15 segundos, después repite con la otra pierna. Repite 3 veces con cada pierna.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coge tu pie derecho por detrás de tu espalda y tira de él hacia arriba. Tira de tu pie acercando el talón a los glúteos tanto como puedas. Mantén la posición durante 15 segundos. Repite 3 veces con cada pie.

ESTIRAMIENTO DE MUSLO INTERIOR

Siéntate en el suelo con las plantas de tus pies juntas y las rodillas apuntando hacia el exterior. Tira de tus pies para colocarlos tan cerca de tus ingles como puedas. Con suavidad empuja tus rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos. Despues relaja y repite 3 veces.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Er01: Indica un error de comunicación entre el tablero electrónico y el control electrónico.
El cable de la consola no está bien conectado.

Er02: Indica un error en la indicación del voltaje entre el control inferior y el motor.
El cable del motor no está bien conectado.

Er03: indica un error de lectura de la velocidad detectado por el control inferior.
Fallo en el circuito PVM en el control inferior

Er04: indica un voltaje excesivo en el control inferior.
El voltaje de entrada en la cinta de correr excede el voltaje adecuado para el motor.

Er05: indica que el voltaje es demasiado alto y se indica una irregularidad.
El voltaje de entrada en la cinta de correr excede el voltaje adecuado para el motor.

Er06: indica que el voltaje del control inferior es demasiado bajo e indica una irregularidad.
El voltaje de la red es demasiado bajo.

Er07: indica que la llave de seguridad de la consola no está instalada correctamente.
La llave de seguridad magnética no está enganchada bien.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

KICK FIT

Modelo: M345

voltaje clasificado: DC 3V

potencia nominal: 1300W

frecuencia: 50-60hz

Clase: HC

Normativa: EN ISO 20957-1:2013 & ISO 20957-7:2021

Peso Máximo Admitido: 110Kg

Tipo de Bluetooth: Bluetooth 2.4g

Frecuencia de Bluetooth: 2.402ghz - 2.480ghz

Potencia Máxima de Radiofrecuencia: -4.67Dbm.



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemas de Transmisión de Banda Ancha;

Equipo de transmisión de datos que funciona en banda 2.4GHz ISM
y usa técnicas de modulación de banda ancha;

Norma Armonizada que cumple los requisitos esenciales del artículo 3.2 de la Directriz 2014/53/EU



GARANTÍA DEL FABRICANTE

⌚ LA GARANTÍA DE BLUEFIN CUBRE CUALQUIER DEFECTO TÉCNICO DE TU ARTÍCULO. SI NECESITAS HACER UNA RECLAMACIÓN, MÁNDANOS UN EMAIL A: [SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

LA GARANTÍA NO CUBRE LO SIGUIENTE:

- Desgaste por uso y marcas debidas al uso.
- Daños por agua.
- Daños debidos a un uso inapropiado.
- Daños en la estructura y araÑazos debidos a un uso inapropiado o caída.
- Daños en la parte electrónica debidos a un uso inapropiado o caída.
- La garantía empieza a contar desde el momento de recepción del artículo.
- Los defectos técnicos están cubiertos durante 12 meses.

Si tienes alguna duda sobre la garantía, por favor, mándanos un email a:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "WV".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU DECLARATION OF CONFORMITY

Para ver la última y actualizada declaración de conformidad de la UE para este producto, por favor, visita:

www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Dirección del importador: UK Dirección del importador:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Dirección del importador:
Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



WASTE ELECTRICAL & ELECTRONIC EQUIPMENT

No tires esta máquina junto con los residuos domésticos. Los componentes de esta máquina deben ser reciclados por separado de acuerdo con las normativas locales. El usuario de la máquina también puede devolver cualquier residuo de un equipo eléctrico o electrónico al fabricante al final de su vida útil. Los gastos derivados de su devolución al fabricante correrán a cargo del dueño de los residuos del equipo eléctrico o electrónico.



RECICLADO DE LOS MATERIALES DE EMBALAJE

No tires el embalaje junto con los residuos domésticos. Todos los materiales del embalaje se pueden reciclar de forma segura según las normativas locales.



BIENVENUE DANS LA FAMILLE BLUEFIN FITNESS !

CHER.E CLIENT.E,

NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR FAIT LE CHOIX DE NOTRE TAPIS DE COURSE KICK FIT. AFIN DE VOUS ASSURER UNE UTILISATION OPTIMALE DE VOTRE TAPIS DE COURSE, Veuillez vous assurer que toute personne l'utilisant consulte au préalable ce guide et comprenne bien les instructions.

BLUEFIN FITNESS NE PEUT ÊTRE TENU RESPONSABLE DE DÉGÂTS CAUSÉS SUITE À UNE MAUVAISE UTILISATION DU MATERIEL.

NOUS ESPÉRONS QUE VOUS APPRÉCIEREZ UTILISER VOTRE NOUVEAU TAPIS DE COURSE KICK FIT. SI VOUS SOUHAITEZ VOUS TENIR INFORMÉ DE NOS NOUVEAUTÉS, JETEZ UN ŒIL À NOTRE SITE INTERNET : BLUEFINFITNESS.COM ET SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX :

[FACEBOOK](#) FACEBOOK.COM/BLUEFINFITNESS

[INSTAGRAM](#) @BLUEFINFITNESS

[TWITTER](#) @BLUEFIN_FITNESS

[LINKEDIN](#) LINKEDIN.COM/BLUEFIN-FITNESS

L'ÉQUIPE BLUEFIN FITNESS.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

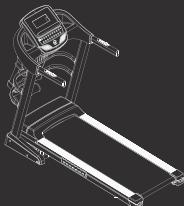
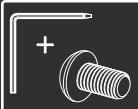
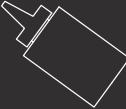
VEUILLEZ LIRE CE GUIDE DE L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER VOTRE KICK FIT POUR LA PREMIÈRE FOIS. IL EST IMPORTANT DE CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE FUTURE.

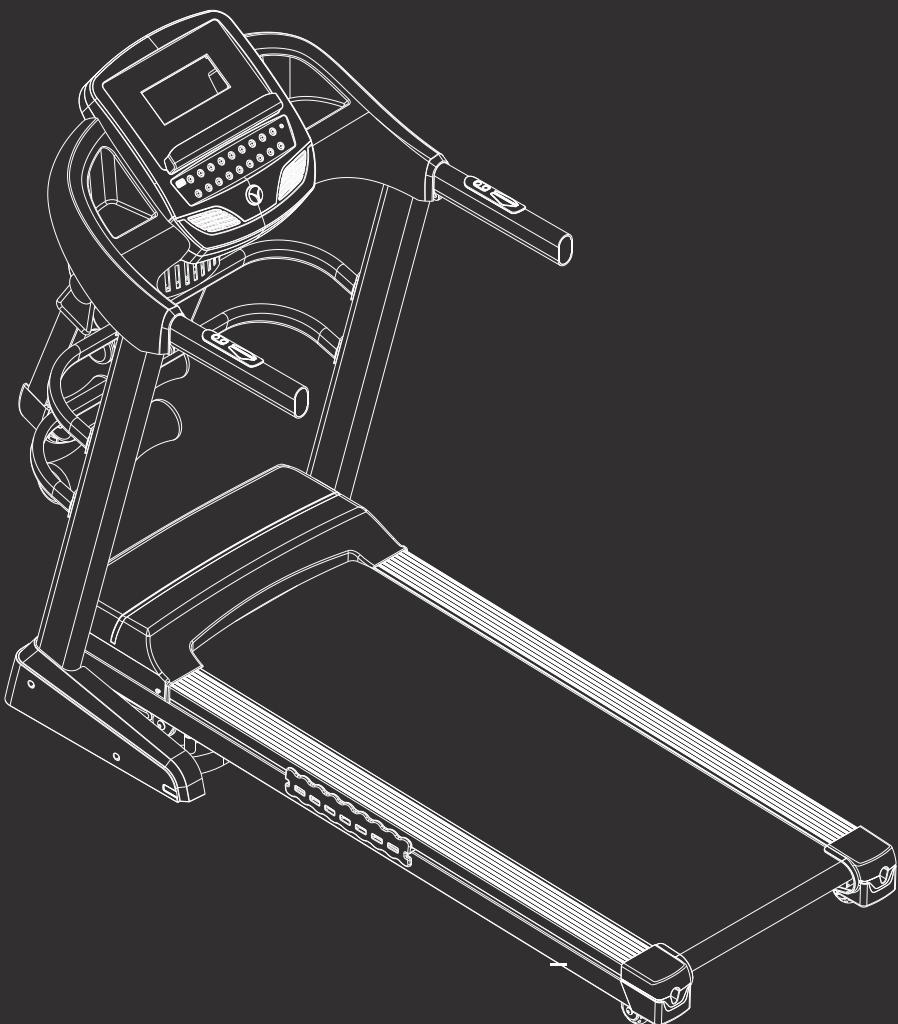
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites s'ils ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les risques encourus .
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
- ATTENTION les instructions doivent être suivies attentivement lors du montage, de l'utilisation et de l'entretien de l'équipement.
- Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés de l'appareil pour éviter des blessures graves.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice.
- Cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
- N'utilisez pas l'appareil si la température dépasse 40°C/104°F.
- Assurez-vous que l'appareil est sur une surface plane et sèche avant utilisation.
- N'utilisez que des accessoires recommandés par le fabricant.

ATTENTION:

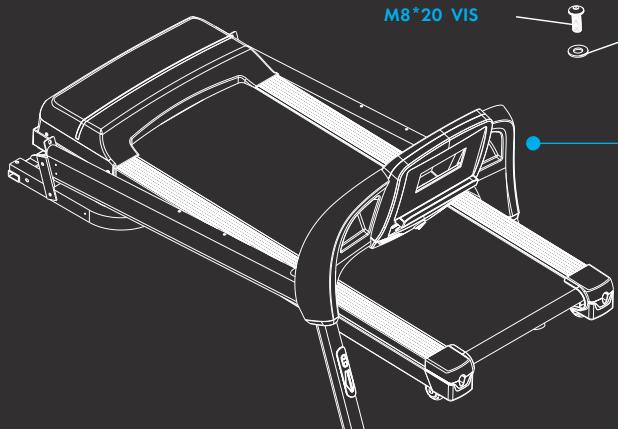
Ce produit peut vous exposer à des produits chimiques, dont le plomb, qui est connu dans l'État de Californie pour causer le cancer, et le Bisphénol A, qui est connu dans l'État de Californie pour causer des malformations congénitales ou d'autres troubles de la reproduction. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.P65Warnings.ca.gov.

LISTE DES COMPOSANTS

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2

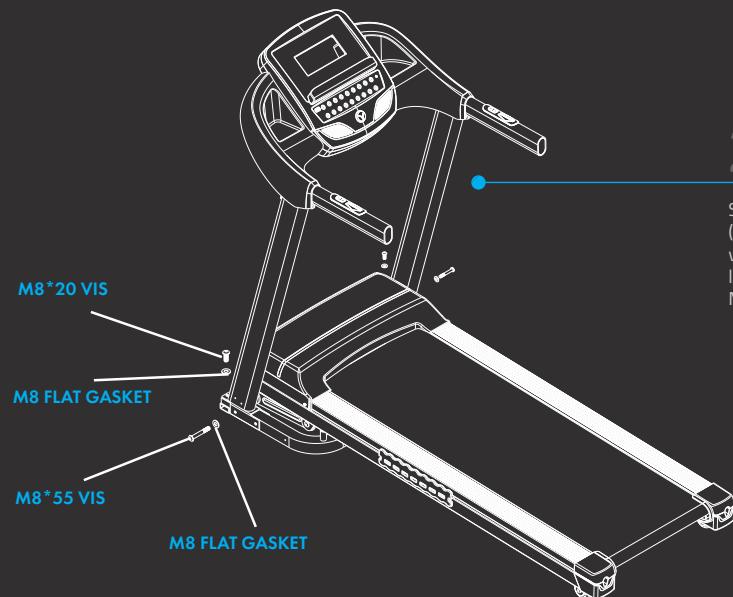


INSTRUCTIONS DE MONTAGE



1.

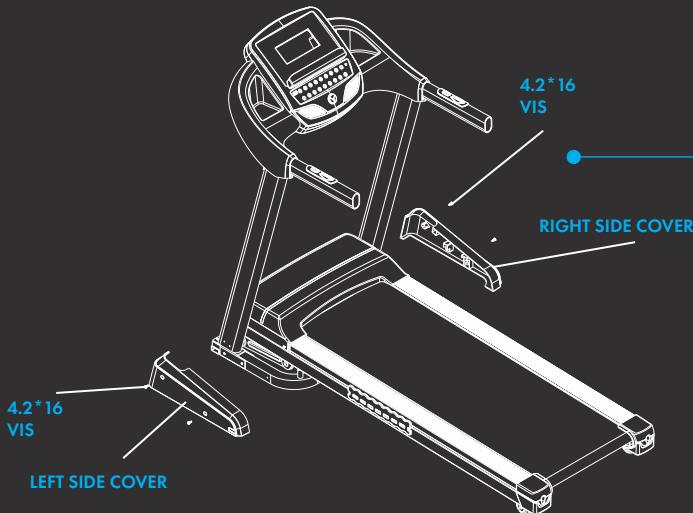
Assemblage du tapis de course
Sortez-le de la boîte (photo 1) ; tenez l'écran d'affichage et soulevez-le lentement pour le fixer dans le trou de vis (photo 2) ; fixez la vis M8*20 et le joint plat M8 sur les colonnes de gauche et de droite (photo 2).



2.

Soulevez le cadre de l'écran (photo 3) ; fixez la colonne supérieure du tapis sur la base, à l'arrière, avec une vis M8*20 et un joint plat M8;

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

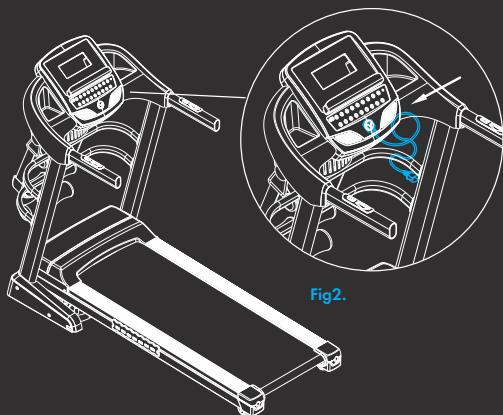
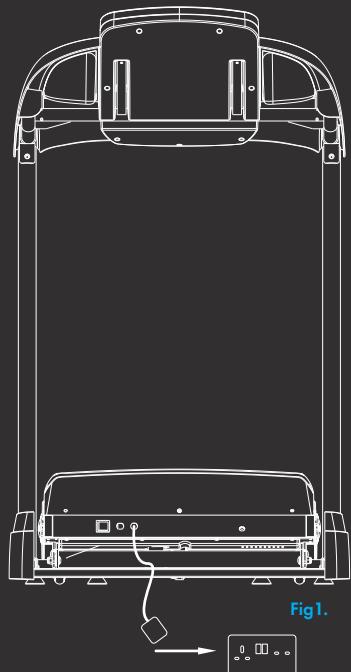


3.

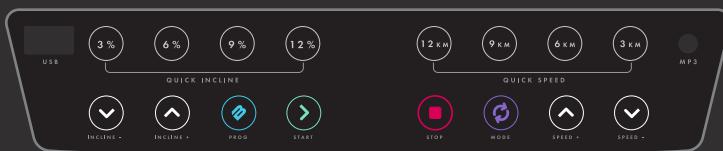
fixez les couvercles latéraux
gauche et droit sur les deux côtés
des colonnes (photo 4).

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU TAPIS DE COURSE

- 1.1 Placez le tapis roulant sur une surface spacieuse et plate.
- 1.2 Insérez la fiche d'alimentation d'alimentation dans la prise murale et allumez l'interrupteur (la lumière devient alors rouge). Vous entendrez un ""bip"" et l'écran s'allumera.
- 1.3 Vérifiez que les données affichées à l'écran sont correctes et tenez-vous sur le rail latéral antidérapant avant d'appuyer sur le bouton de démarrage pour éviter les chutes.
- 1.4 Placez la clé de sécurité à l'emplacement jaune sur le boîtier de la console supérieure et attachez la clé à vos vêtements (Note : Assurez-vous que la clé soit placée de telle sorte à ne pas vous gêner lors de l'exercice) puis démarrez le tapis roulant.
- 1.5 Bouton ""START"" : Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course.
- 1.6 Bouton ""STOP"" : Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis. La machine s'arrêtera en douceur. La vitesse diminuera progressivement, de votre vitesse actuelle jusqu'à l'arrêt.
- 1.7 Bouton ""SPEED"" : Ajustez la vitesse. Appuyez sur le bouton SPEED+ pour augmenter la vitesse et SPEED- pour la réduire.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU TAPIS DE COURSE



DÉTAILS D'AFFICHAGE DE L'ÉCRAN LC

SPEED: Affiche la vitesse

INCLINAISON: Affiche l'inclinaison

TIME: Affiche le temps

DIS: Affiche la distance

CAL: Affiche les calories

PULSE: Affiche les fréquences cardiaques

DESCRIPTION DE LA FONCTION MP3

Lorsque vous êtes connecté à un lecteur MP3 externe ou à n'importe quel appareil audio, vous pouvez écouter de la musique. Le réglage du volume doit être effectué directement depuis l'appareil connecté. Faites attention au volume, évitez d'endommager les enceintes en mettant le son trop fort.

FONCTION USB

Lorsque le lecteur USB est connecté à la console, la musique peut être diffusée par les hauts-parleurs, en format MP3.

FONCTIONS DES BOUTONS

Bouton "PROG": Appuyez sur ce bouton pour choisir un programme en mode manuel----P1--P12--U1--U3--FAT ;

Bouton "MODE": Lorsque la machine est en veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode : mode-temps, mode-distance-mode calories ;

Bouton "START": Appuyez sur ce bouton pour démarrer la machine. La machine fonctionnera à la vitesse la plus basse, ou à la vitesse du programme par défaut, après un décompte de 3 secondes ;

Bouton "STOP": Appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine. La machine s'arrête en douceur ;

Boutons "SPEED+" et "SPEED-": Appuyez sur ces boutons pour régler la vitesse pendant la course.

Boutons "INCLINE+" et "INCLINE-": Appuyez sur ces boutons pour régler l'inclinaison pendant la course et à l'arrêt."

MODE

1. Lorsque la console est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour accéder au mode comptage inversé.
2. Dans le réglage "test de graisse corporelle", appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage de paramètre suivant.
3. Processus d'utilisation en mode veille : comptage inverse du temps - comptage inverse de la distance - comptage inverse des calories - retour.
4. Processus d'utilisation pendant la configuration du test de graisse corporelle : sélectionner le sexe - entrer l'âge - entrer la taille - entrer le poids - lancer le test de graisse corporelle.

A. FONCTION MODE MANUEL

Accéder au mode manuel : lorsque l'écran affiche toutes les données, entrez dans le mode d'attente initial. À ce moment, appuyez sur le bouton Start afin d'entrer dans les réglages du mode manuel.

Description de l'utilisation : La vitesse initiale est de 1 km/h. Le temps, la distance et les calories affichent tous 0 au départ. Avec le bouton de réglage de la vitesse, vous pouvez modifier la vitesse de course. Appuyez sur le bouton de réglage "rise and fall" pour régler l'inclinaison.

Si la durée d'entraînement dépasse 99 minutes et 59 secondes, la machine ne s'arrête pas mais le chronomètre repart de zéro.

B. FONCTION DE COMPTAGE INVERSÉ

1. Accéder au mode de comptage inversé : dans le mode veille initial, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le mode de comptage de temps inversé. L'écran affichera 30 minutes et clignotera pour vous appeler à régler la durée de course désirée avec les boutons Speed +/-.

Course : La vitesse initiale affichée est de 1 km/h, elle est réglée en fonction du temps indiqué sur l'écran. La distance, en partant de zéro, est comptée dans la fenêtre des calories. Appuyez sur la touche Speed pour régler la vitesse.

L'inclinaison peut être changée avec le bouton Lift.

2. Accéder au mode distance inversée : En mode veille, appuyez sur le bouton Mode pour indiquer la distance de votre choix. L'écran affichera 1 km et clignotera.

Course : La vitesse initiale est de 1 km/h, elle est réglée en fonction de la distance indiquée, les calories et le temps commencent à être comptés à partir de 0. Appuyez sur la touche Speed pour régler la vitesse. L'inclinaison peut être changée avec le bouton Lift.

3. Accéder au mode de comptage des calories : En mode veille initial, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le mode de comptage des calories. La fenêtre des calories affichera alors 50 et clignotera (vous pouvez indiquer le nombre de calories que vous souhaitez dépasser grâce au bouton Speed +/- et la plage est de 20 à 990 calories). Appuyez sur le bouton Start pour démarrer le mode de comptage de calories.

Course : la vitesse initiale est de 1 km/h, elle est réglée en fonction de la fenêtre de comptage des calories. Le temps et la distance commencent à être comptés à partir de 0."

C. FONCTION DE PROGRAMME AUTOMATIQUE

Accéder au programme automatique : En mode veille initial, appuyez sur le bouton Program pour accéder à la sélection de programme automatique. La fenêtre de temps affichera alors 30 minutes et clignotera. Le temps de course souhaité peut être modifié grâce à la touche Speed +/-, et la plage est de 8 à 99 minutes). Appuyez sur le bouton Start pour lancer le programme automatique.

PROGRAMMES

DESCRIPTION DE LA FONCTION DE TEST DE GRAISSE CORPORELLE

1. Lorsque la console est en mode veille, appuyez sur ce bouton pour passer en mode programme automatique.
2. Après avoir entré les paramètres du programme, continuez à appuyer sur ce bouton pour entrer dans le mode "test de graisse corporelle".

Description du mode de test de graisse corporelle : la fenêtre de la fréquence cardiaque s'affiche : fonction du paramètre (-x), et la fenêtre des calories affiche la valeur sélectionnée. Appuyez sur speed +/- pour ajuster la valeur sélectionnée, et appuyez sur mode pour accéder au paramètre suivant.

Le premier paramètre est le sexe (-1-) : la valeur par défaut est 1 (choisissez entre 1 et 2 : 1 pour homme ; 2 pour femme).

Le deuxième paramètre est l'âge (-2-) : la valeur par défaut est de 25 ans (choisissez entre 10 et 99 ans).

Le troisième paramètre est la taille (-3-) : la valeur par défaut est 170 cm (choisissez entre 100 et 220 cm)

Le quatrième paramètre est le poids (-4-) : la valeur par défaut est 70 kilos (choisissez entre 20 et 150 kilos)

Le cinquième paramètre est le body fat (-5-) : affiche --

Test de graisse corporelle : Une fois la configuration terminée, entrez dans le 5ème paramètre (test de graisse corporelle). L'affichage initial est ""--"".

Tenez le capteur de fréquence cardiaque des deux mains pendant 5 secondes environ, et l'indice de graisse corporelle s'affichera.

L'indice de graisse corporelle est calculé en fonction de la taille et du poids d'une personne. Il convient à tout homme ou femme, et avec d'autres indicateurs de santé, l'indice de graisse corporelle idéal devrait se situer entre 20 et 25. S'il est inférieur de 19, votre poids est incorrect, et s'il se situe entre 26 et 29, il s'agit d'un surpoids. S'il est supérieur à 30, alors il s'agit d'une situation d'obésité (note : ces données sont à titre indicatif, pas à titre médical).

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

AFIN D'ÉVITER LES BLESSURES, VOUS DEVRIEZ TOUJOURS VOUS ÉCHAUFFER ET EFFECTUER DES EXERCICES DE RÉCUPÉRATION AVEC DIFFÉRENTS ÉTIREMENTS AVANT ET APRÈS CHAQUE ENTRAÎNEMENT.

NOUS RECOMMANDONS LES ÉTIREMENTS SUIVANTS, GRÂCE AUXQUELS VOUS RÉDUIREZ LE RISQUE DE BLESSURE MUSCULAIRE OU DE SPASMES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT. ÉVITEZ DE VOUS ÉTIRER EXCESSIVEMENT OU DE FORCER SUR VOS MUSCLES.

SIDE BENDS

Placez un bras au-dessus de votre tête, en penchant le haut de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position pour 10 à 15 secondes puis remettez-vous droit. Répétez cela 3 fois pour chaque côté.

TOUCHER D'ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant avec votre taille, en gardant votre dos et vos épaules aussi détendus que possible pendant que vous essayez de toucher vos orteils. Allez aussi loin que vous le pouvez et maintenez pendant 15 secondes, puis détendez-vous et répétez ce mouvement 3 fois.

ÉTIREMENT DES TALONS D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras le long du mur. Gardez votre jambe droite tendue et votre pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en bougeant vos hanches vers le mur. Maintenez pendant 15 secondes puis faites en de même avec l'autre jambe. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre le mur pour garder l'équilibre, levez et saisissez votre pied droit. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez cette position pour 10 à 15 secondes. Répétez ce mouvement trois fois pour chaque pied.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous de telle sorte à ce que vos pieds se touchent, avec les genoux vers l'exérieur. Amenez votre pied aussi proche de votre aine que possible, puis poussez vos genoux délicatement vers le sol. Maintenez cette position 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.

LE DÉPANNAGE

Er01 : Indique une erreur de communication entre la carte électronique et la commande électronique
Le câble de la console n'est pas connecté correctement

Er02 : Indique une erreur d'affichage de la tension entre la commande inférieure et le moteur
Le câble du moteur n'est pas connecté correctement

Er03 : Indique une erreur d'indication de la vitesse détectée par le contrôle inférieur
Défaillance dans le circuit PWM de la commande inférieure

Er04 : Indique l'information de protection contre les surtensions au niveau de la commande inférieure.
La tension d'entrée du tapis de course dépasse la tension appropriée du moteur.

Er05 : Indique que la tension d'alimentation du moteur est trop élevée et qu'un phénomène anormal est détecté.
La tension d'entrée du tapis de course dépasse la tension appropriée du moteur.

Er06 : Indique que la tension de la commande inférieure est trop faible et qu'un phénomène anormal est détecté.
La tension d'alimentation est trop faible

Er07 : Indique que la clé de sécurité de la console n'est pas connectée correctement
La clé de sécurité magnétique n'est pas fixée correctement

SPÉCIFITÉS TECHNIQUES

KICK FIT

Modèle : M345

tension assignée : 220-240V

puissance nominale: 1300W

la fréquence: 50-60hz

Classe : HC

Norme : EN ISO 20957-1:2013 & ISO 20957-7:2021

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

Type Bluetooth : Bluetooth 2,4 g

Fréquence Bluetooth : 2,402 GHz - 2,480 GHz

Puissance radiofréquence maximale : -4,67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systèmes de transmission à large bande,

Équipements de transmission de données fonctionnant dans la bande ISM 2,4 GHz et utilisant des techniques de modulation à large bande,

Norme harmonisée couvrant les exigences essentielles de l'article 3.2 de la directive 2014/53/UE



GARANTIE DU FABRICANT

⌚ “LA GARANTIE BLUEFIN COUVRE TOUT DÉFAUT DE FABRICATION DE VOTRE APPAREIL. SI VOUS AVEZ BESOIN DE FAIRE VALOIR VOTRE GARANTIE, CONTACTEZ-NOUS” PAR EMAIL À :
[SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

VOTRE GARANTIE NE COUVRE PAS LES CAS SUIVANTS :

- Traces et marques d'usure
- Dégâts liés à l'eau
- Dégâts liés à une utilisation incorrecte
- Dégâts du châssis et griffes liés à une utilisation incorrecte ou à une chute.
- Dégâts électroniques liés à une utilisation incorrecte ou à une chute.
- La garantie commence à compter de la réception du produit.
- Les défauts de fabrication sont couverts pour une durée de 12 mois.

Si vous avez la moindre question relative à votre garantie, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail à : support@bluefintrading.co.uk

A blue ink signature of the name "William Vaughan".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Pour vous tenir à jour sur les mises à jour relatives à la déclaration de conformité européenne pour ce produit, veuillez consulter ce document :
www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Adresse de l'importateur:	UK Adresse de l'importateur:	EU Adresse de l'importateur:
Bluefin Trading International LLC Wilmington Delaware DE19806	Bluefin Trading Ltd Keelham Farm Hebden Bridge UK HX7 8TG	Comply Express Unipessoal Limitada StartUp Madeira EV141, Campus da Penteada 9020 105 Funchal Portugal



DÉCHETS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

Ne jetez pas cet appareil dans vos poubelles habituelles. Les pièces de cet appareil doivent être recyclées individuellement ou jetées en fonction des régulations locales. Il est également possible de renvoyer les pièces électriques et électroniques au fabricant. Les frais liés à l'envoi au fabricant seront à la charge du propriétaire de l'appareil électronique.



RECYCLAGE DE L'EMBALLAGE DU MATÉRIEL

Ne jetez pas les emballages avec vos déchets non-recyclables. L'ensemble des emballages peuvent être recyclés selon les réglementations locales.



BENVENUTO NELLA COMMUNITY BLUEFIN FITNESS

GENTILE CLIENTE,

GRAZIE PER AVER SCELTO IL TAPIS ROULANT BLUEFIN FITNESS KICK FIT.
PER OTTENERE SEMPRE IL MASSIMO DAL TUO NUOVO TAPIS ROULANT
ASSICURATI CHE TUTTE LE PERSONE CHE UTILIZZANO L'ATTREZZATURA
LEGGANO E COMPRENDANO ATTENTAMENTE IL SEGUENTE MANUALE
PRIMA DELL'USO.

BLUEFIN FITNESS NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER DANNI
CAUSATI DA UN USO IMPROPRI O NON CORRETTO DELL'ATTREZZO.

CI AUGURIAMO CHE TI PIACCIA USARE IL TAPIS ROULANT KICK FIT
SE SEI INTERESSATO A ESSERE SEMPRE AGGIORNATO SULLA
NOSTRA GAMMA DI ATTREZZATURE PER IL FITNESS, DAI UN'OCCHIATA AL
NOSTRO SITO WEB: BLUEFINFITNESS.COM E SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL:

[FACEBOOK](#) FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS
[INSTAGRAM](#) @BLEUEFINFITNESS
[TWITTER](#) @BLEUEFIN_FITNESS
[LINKEDIN](#) LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS

IL TEAM DI BLUEFIN FITNESS

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DI UTILIZZARE PER LA PRIMA VOLTA KICK FIT. È IMPORTANTE CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI ANCHE PER CONSULTAZIONI FUTURE.

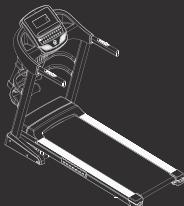
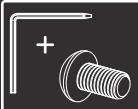
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali solo se sono sorvegliati o sono state istruite sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e ne comprendono i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito dal produttore, da un suo agente autorizzato o da persone qualificate per evitare rischi.
- Utilizzare solo accessori consigliati dal produttore.
- ATTENZIONE: le istruzioni devono essere seguite scrupolosamente durante il montaggio, l'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura.
- Tenere capelli, dita e indumenti larghi lontani dalle parti in movimento per evitare lesioni gravi.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Consultare sempre il proprio medico di base prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi.
- Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
- Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi per evitare qualsiasi rischio di scossa elettrica.
- Non utilizzare il prodotto se la temperatura supera i 40°C/104°F.
- Assicurarsi che il prodotto sia su una superficie piana e asciutta prima dell'uso.
- Utilizzare solo accessori consigliati dal produttore.

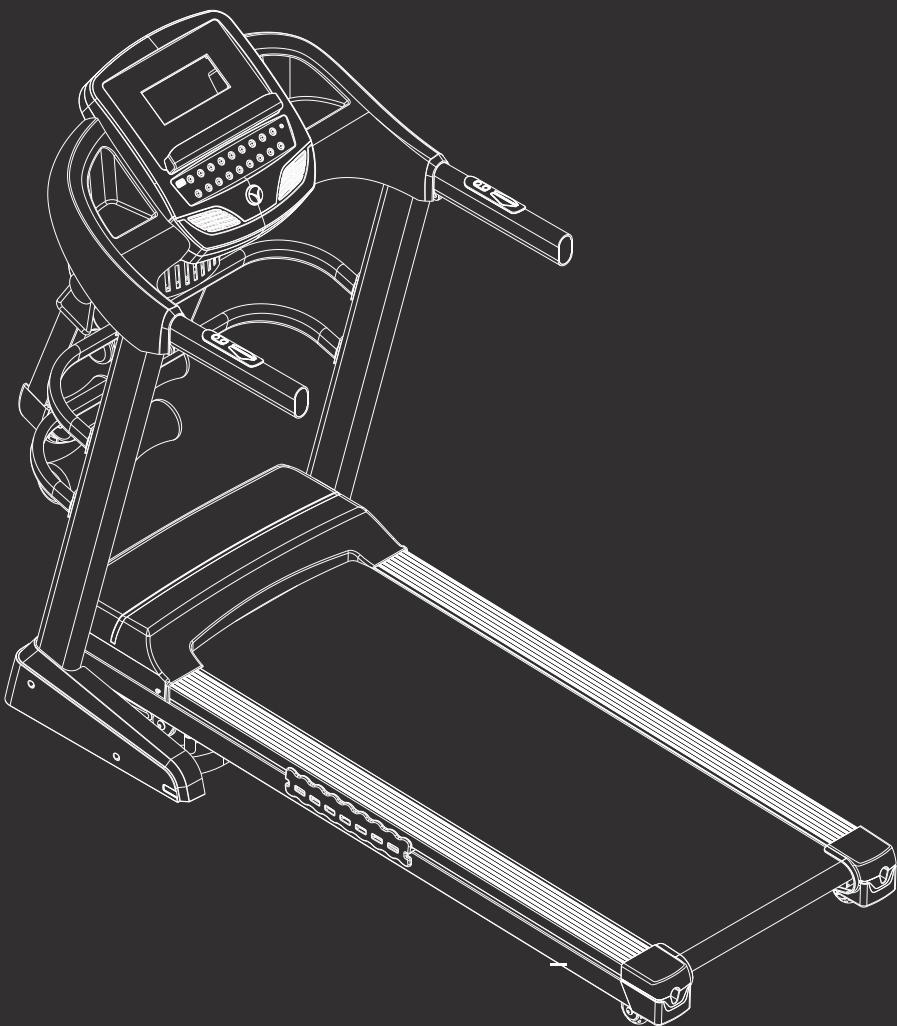
ATTENZIONE:

Questo prodotto può esporre l'utente a sostanze chimiche tra cui [piombo], noto nello Stato della California come cancerogeno, e [bisfenolo A], noto nello Stato della California come causa di difetti alla nascita o altri danni all'apparato riproduttivo.

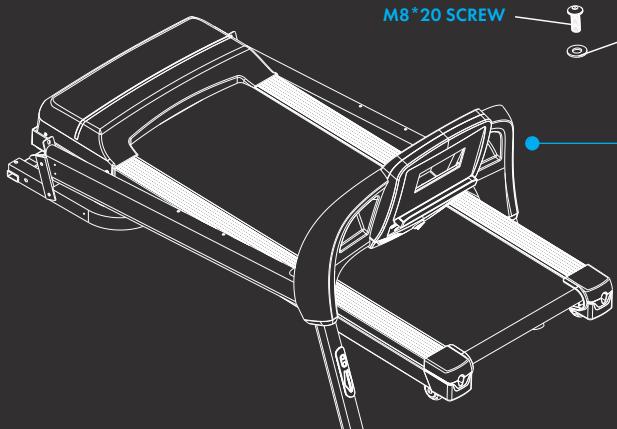
Per ulteriori informazioni visitare il sito Web www.P65Warnings.ca.gov.

LISTA COMPONENTI

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2

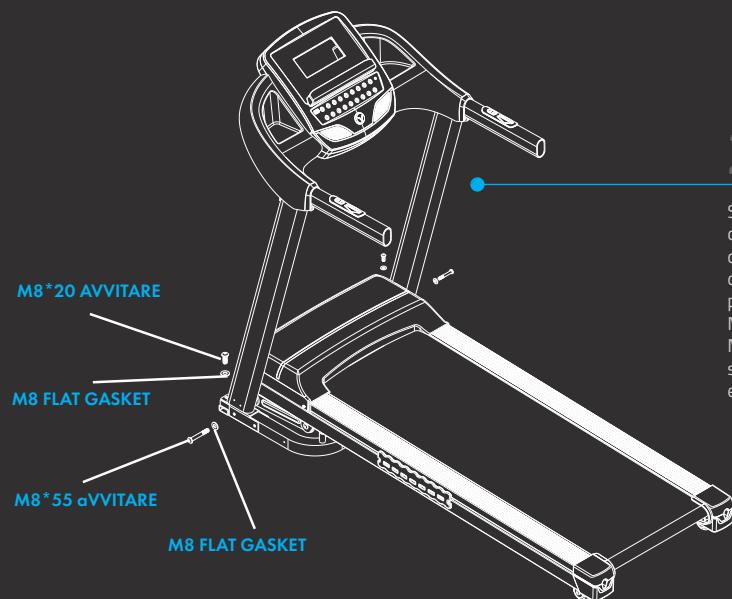


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1.

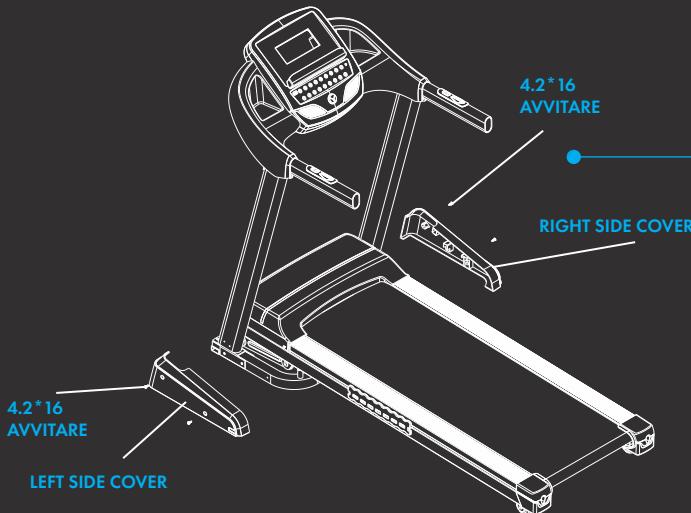
Assemblaggio del Tapis Roulant
Tirare fuori il tapis roulant dalla scatola (immagine 1); impugnare l'alloggiamento del display e sollevarlo lentamente fino al foro della vite (figura 1); fissare la vite M8*20 e la guarnizione piana M8 sulle colonne di sinistra e destra (figura 2).



2.

Sollevarre l'alloggiamento del display (figura 3); Fissare la colonna superiore del supporto del tapis roulant sulla base nella parte posteriore con la vite M8*20 e la guarnizione piatta M8; Fissare la colonna al supporto di base con vite M8*55 e guarnizione piana M8;

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

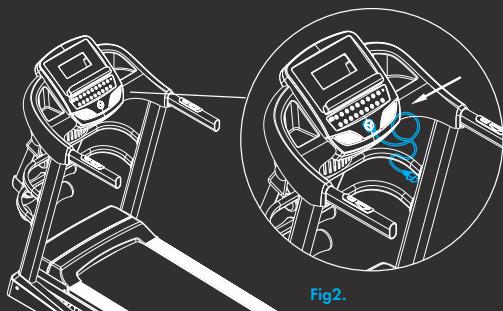
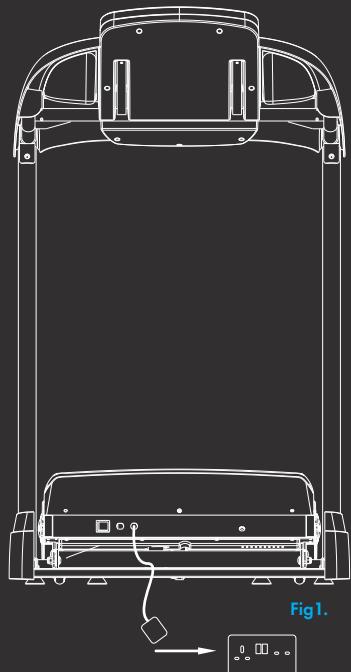


3.

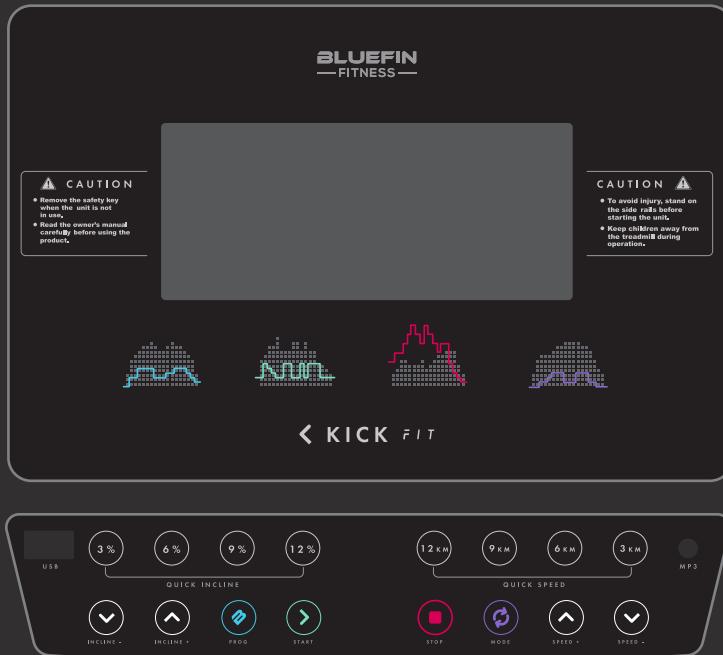
Fissare i coperchi laterali sinistro e destro su entrambi i lati delle colonne. (immagine 4)

ISTRUZIONI OPERATIVE DEL TAPIS ROULANT

- 1.1. Posizionare il tapis roulant su una superficie ampia e pianeggiante.
- 1.2. Inserire la spina di alimentazione nella presa a muro e accendere l'interruttore di alimentazione (la spia diventa rossa). Si sentirà un "beep" e il display si accenderà;
- 1.3. Controllare che i dati visualizzati sullo schermo siano normali e, per evitare cadute accidentali, posizionarsi sulla guida laterale antiscivolo prima di fare clic su Start.
- 1.4. Posizionare la chiave di sicurezza in posizione gialla sull'alloggiamento della console superiore e fissarla sui vestiti (Nota: la posizione in cui la chiave di emergenza viene fissata sui vestiti non deve essere toccata facilmente durante la corsa), quindi avviare il tapis roulant.
- 1.5. Pulsante "START": premere questo pulsante per avviare il tapis roulant.
- 1.6. Pulsante "STOP": premere questo pulsante per arrestare la macchina che si fermerà senza intoppi. La velocità diminuirà dalla velocità massima attuale fino a fermarsi.
- 1.7. Pulsante "VELOCITÀ" (SPEED): Regola la velocità. Premere il pulsante velocità più per aumentare la velocità e velocità meno per ridurre la velocità.



OPERATING INSTRUCTION



DETTAGLI DEL DISPLAY LCD:

SPEED (Velocità): mostra la velocità

INCLINE (Inclinazione): mostra l'inclinazione

TIME (Tempo): mostra il tempo

DIS (Distanza): mostra la distanza

CAL (Calorie): mostra le calorie bruciate

PULSE (Pulsazioni): mostra le pulsazioni cardiache

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI DI MP3

Collegando il tapis roulant a un MP3 esterno o a un altro dispositivo audio, è possibile riprodurre la musica. La regolazione del volume della riproduzione della musica deve essere eseguita sull'MP3 esterno o altre apparecchiature audio. Si prega di prestare attenzione al volume ed evitare di danneggiare gli altoparlanti alzando troppo il volume.

FUNZIONI USB

Quando il disco flash USB è collegato alla console, la musica può essere riprodotta in formato MP3 attraverso gli altoparlanti.

BOTTINI FUNZIONE

Pulsante "PROG.": premere questo pulsante per scegliere un programma dalla modalità manuale: P1--P12--U1--U3--FAT;

Pulsante "MODE": Quando la macchina è in modalità standby, premere questo pulsante per scegliere la modalità: modalità-conto alla rovescia del tempo, modalità-conto alla rovescia della distanza, modalità-conto alla rovescia delle calorie;

Pulsante "START": premere questo pulsante per avviare la macchina, la macchina funzionerà alla velocità più bassa o alla velocità del programma predefinito dopo 3 secondi di conto alla rovescia;

Pulsante "STOP": premere questo pulsante per fermare la macchina, che si fermerà senza intoppi;

"SPEED+": "SPEED-": Regola la velocità. Premere il pulsante per regolare la velocità durante la corsa.

"INCLINE+", "INCLINE-": Regola l'inclinazione. Premere il pulsante per regolare l'inclinazione durante la corsa e regolare i dati quando si ferma;"

MODALITÀ

1. Quando la console è in standby, premere questo tasto per accedere alla modalità di inversione dell'ora
2. Sotto l'impostazione "test del grasso corporeo", premere questo tasto per accedere alla successiva impostazione del parametro
3. Processo di funzionamento in modalità standby: misuratore di tempo alla rovescia - misuratore di distanza alla rovescia - misuratore di calorie alla rovescia -
4. Procedura operativa nell'impostazione del test del grasso corporeo: impostare il sesso - impostare l'età - impostare l'altezza - impostare il peso - Impostare il test del grasso corporeo

A. FUNZIONE MODALITÀ MANUALE

Entra in modalità manuale: accendi la console ed entra nella modalità standby iniziale. A questo punto premere il pulsante Start per accedere al funzionamento della modalità manuale.

Descrizione dell'operazione: la velocità iniziale è 1,0 km/H, il tempo, la distanza, la finestra di calorie vengono contati da zero, in base al tasto di regolazione della velocità è possibile regolare il valore della velocità di corsa, premere il tasto di regolazione di salita e discesa per regolare il valore della pendenza di corsa.

Se il tempo di allenamento supera i 99:59 minuti, il sistema non si ferma, il tempo riparte da zero.

B. FUNZIONE DI INVERSIONE DEL TEMPO

1. Entrare nella modalità di inversione dell'ora: accendere la console, premere il tasto modalità per selezionare la modalità di inversione dell'ora.

La finestra temporale visualizzerà 30:00 minuti e il display lampeggerà per impostare il tempo di esecuzione richiesto tramite il tasto velocità +/-.

Corsa: la velocità iniziale di 1,0 KM/H è impostata in base al tempo di percorrenza nel display, mentre la distanza, iniziando da zero viene contata nella finestra delle calorie. Premere la regolazione della velocità per regolare il valore della velocità.

La regolazione dell'alzata può essere modificata utilizzando il tasto Lift.

2. Entrare nella modalità distanza all'indietro: in modalità standby, premere il tasto modalità per selezionare la distanza scelta. La finestra della distanza visualizzerà 1,0 km e lampeggerà.

Corsa: la velocità iniziale di 1,0 KM/H, impostata in base alla distanza inizia il conto alla rovescia, mentre calorie e la finestra temporale inizieranno a contare da zero. Premere la regolazione della velocità per regolare il valore della velocità, la regolazione della pendenza può essere modificata utilizzando il tasto Lift.

3. Accedere alla modalità di conteggio delle calorie: in standby, premere il pulsante della modalità per selezionare la modalità di conteggio delle calorie, quindi la finestra calorie visualizza 50 e lampeggia (le calorie di esercizio richieste possono essere impostate tramite il pulsante velocità +/- e l'intervallo è 20-990). Premere il pulsante Start per accedere al funzionamento della modalità di conteggio delle calorie.

Corsa: la velocità iniziale di 1,0 KM/H è impostata in base alla finestra di conteggio delle calorie, il tempo e la distanza iniziano a contare da zero."

C. FUNZIONE DI PROGRAMMA AUTOMATICO

Accesso al programma automatico: premere il tasto del programma per entrare nella selezione automatica del programma. A

PROGRAMMI

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN TEST DE GRASA CORPORAL

1. Quando la console è in modalità standby, premere questo tasto per accedere alla modalità di programmazione automatica.
2. Dopo aver inserito le impostazioni del programma, continuare a utilizzare questo tasto per accedere alla modalità "test del grasso corporeo".

Descrizione della modalità di test del grasso corporeo: La finestra del battito cardiaco visualizza: funzione parametro (-x-) e la finestra calorie visualizza il valore impostato. Premere speed +/- per regolare il valore impostato, e premere mode per accedere all'impostazione successiva.

La prima voce è l'impostazione del sesso (-1-): valore iniziale 1 (l'intervallo impostato 1~ 2, 1 significa maschio; 2 per le donne)

La seconda voce è l'impostazione dell'età (-2-): il valore iniziale è 25 (l'intervallo di impostazione è 10~99 anni)

Il terzo elemento è l'altezza (-3-) Impostazione: valore iniziale 170 (intervallo di impostazione 100 ~ 220 cm)

Il quarto elemento è il peso (-4-) Impostazione: valore iniziale 70 (intervallo di impostazione: 20~150 KG)

Il quinto elemento è il test del grasso corporeo (-5-): mostra --"

"Test del grasso corporeo: quando l'impostazione è completata, accedere al 5° test del grasso corporeo e il display iniziale è ""--"".

Tenere il sensore d'acciaio del test del battito cardiaco con entrambe le mani per circa 5 secondi e l'indice del test del grasso corporeo verrà visualizzato.

L'indice di grasso corporeo è una misura dell'altezza e del peso di una persona, adatta a qualsiasi uomo e le donne, insieme ad altri indicatori di salute. L'indice di grasso corporeo ideale deve essere tra 20 ~ 25, se è inferiore a 19, il peso è corretto, se è compreso tra 26 ~ 29, significa sovrappeso e se maggiore di 30, significa obesità (nota: i dati sono solo di riferimento, non sono parametri medici)

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

PER PREVENIRE GLI INFORTUNI È CONSIGLIABILE SEMPRE RISCALDARSI E DEFATICARSI CON VARI ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PRIMA E DOPO OGNI ALLENAMENTO.

CONSIGLIAMO I SEGUENTI ALLUNGAMENTI CHE RIDURRANNO IL RISCHIO DI LESIONI MUSCOLARI O SPASMI DURANTE L'ESERCIZIO. NON ALLUNGARE MAI ECCESSIVAMENTE I MUSCOLI PER EVITARE STRAPPI.

CURVE LATERALI

Passa un braccio sopra la testa, piegando la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Tieni questa posizione per 10-15 secondi e raddrizzati lentamente. Ripeti 3 volte per ogni lato..

DITA DEI PIEDI

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre ti allunghi verso le dita dei piedi. Raggiungi il punto più vicino possibile alle dita dei piedi e tieni la posizione per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte.

STRETCHING POLPACCIO E TENDINE DI ACHILLE

Appoggiati a un muro con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia sul muro. Tieni la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra, piega la gamba sinistra e piegati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Sentirai tirare il polpaccio e il tallone della gamba destra. Mantieni la posizione, quindi ripetila sull'altra gamba per 15 secondi. Ripeti 3 volte per ogni gamba.

STRETCHING DEL QUADRICEPI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, allunga la mano dietro di te e solleva il piede destro. Porta il tallone il più vicino possibile ai glutei. Tieni premuto per 10-15 secondi. Ripeti tre volte per ogni piede.

STRETCHING INTERNO COSCIA

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tira i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Tieni premuto per 15 secondi. Quindi rilassati e ripeti 3 volte.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Er01: indica una comunicazione anomala tra scheda elettronica e i controlli elettronici
Il cavo della console non è ben collegato

Er02: indicazione anomala della tensione tra il comando e il motore
Il cavo del motore non è ben collegato

Er03: indicazione anomalia di velocità rilevata dal down-control
Guasto del circuito di azionamento PWM sulla scheda di controllo

Er04: indica le informazioni sulla protezione da sovratensione del controllo di discesa.
La tensione di ingresso del tapis roulant supera il valore nominale tensione di esercizio del motore.

E05: indica che la tensione di alimentazione è troppo alta e viene segnalato un fenomeno anomalo
La tensione di ingresso del tapis roulant supera il valore nominale tensione di esercizio del motore.

E06: indica che la tensione di alimentazione è troppo bassa ed è in atto un fenomeno anormale
La tensione di alimentazione è troppo bassa

E07 : indicazione che il blocco di sicurezza della console non è collegato correttamente
La chiave magnetica di sicurezza non è fissata correttamente.

SPECIFICHE TECNICHE

KICK FIT

Modello: M345

tensione nominale: 220-240V

potenza nominale: 1300W

frequenza: 50-60hz

Classe: HC

Normativa: EN ISO 20957-1:2013 & ISO 20957-7:2021

Peso massimo utente: 110 Kg

Tipo Bluetooth: Bluetooth 2.4g

Frequenza Bluetooth: 2.402 GHz - 2.480 GHz

Potenza massima in radiofrequenza: -4,67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemi di trasmissione a banda larga;
apparecchiature di trasmissione dati operanti nella banda ISM a 2,4 GHz e che
utilizzano tecniche di modulazione a banda larga;
Norma armonizzata che copre i requisiti essenziali dell'articolo 3.2 della Direttiva 2014/53/UE



GARANZIA DEL PRODUTTORE

⌚ LA GARANZIA BLUEFIN COPRE EVENTUALI GUASTI TECNICI DELL'ATTREZZO. SE SI HA BISOGNO DI EFFETTUARE UN RECLAMO IN GARANZIA CONTATTARCI VIA EMAIL A:
[SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

LA GARANZIA NON COPRE QUANTO SEGUE:

- Usura generale e segni d'uso.
- Danno idrico.
- Danni per uso improprio.
- Danni al telaio e graffi dovuti a un uso improprio o cadute dell'attrezzo.
- Danni elettronici dovuti a uso improprio o cadute dell'attrezzo.
- La garanzia inizia alla ricezione a casa del prodotto.
- I guasti tecnici sono coperti per 12 mesi.

In caso di domande sulla garanzia, inviare un'e-mail a:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "W. Vaughan".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Per la dichiarazione di conformità UE più recente e aggiornata di questo prodotto
visita: www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Indirizzo dell'importatore:	UK Indirizzo dell'importatore:	EU Indirizzo dell'importatore:
Bluefin Trading International LLC Wilmington Delaware DE19806	Bluefin Trading Ltd Keelham Farm Hebden Bridge UK HX7 8TG	Comply Express Unipessoal Limitada StartUp Madeira EV141, Campus da Penteada 9020 105 Funchal Portugal



RIFIUTI DA APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE

Non smaltire questo dispositivo con i rifiuti domestici.
I componenti del dispositivo devono essere riciclati
separatamente o smaltiti secondo le normative locali.
L'utilizzatore può anche restituire al produttore eventuali
apparecchiature elettriche ed elettroniche di scarto alla fine
del loro ciclo di vita. Le spese sostenute per il trasporto al
produttore saranno a carico del proprietario dei rifiuti da
apparecchiature elettriche ed elettroniche.



RICICLAGGIO DEI MATERIALI DI IMBALLAGGIO

Non smaltire gli imballaggi con i rifiuti domestici.
Tutti i materiali di imballaggio possono essere riciclati in
sicurezza secondo le normative locali.



WELKOM BIJ DE BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

BEDANKT VOOR JE AANKOOP VAN DE BLUEFIN FITNESS KICK FIT.
ZORG ERVOOR DAT ALLE PERSONEN DIE DE
LOOPBAND ZULLEN GEBRUIKEN DE HANDLEIDING ZORGVULDIG
NALEZEN EN BEGRIJPEN. OP DIE MANIER HAAL JE HET MEESTE UIT JE
NIEUWE TOESTEL.

BLUEFIN FITNESS AANVAARDT GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR
SCHADE BIJ ONAANGEPAST OF VERKEERD GEBRUIK.

WE WENSEN JE VEEL PLEZIER MET DE NIEUWE KICK FIT.
LOOPBAND WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ONS STEEDS
GROTER WORDENDE ASSORTIMENT FITNESSTOESENLEN, NEEM DAN
EEN KIJKJE OP ONZE WEBSITE: BLUEFINFITNESS.COM EN VOLG ONS
OP SOCIAL MEDIA:

FACEBOOK [FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS](https://www.facebook.com/bluefinfitness)

INSTAGRAM @BLUEFINFITNESS

TWITTER @BLUEFIN_FITNESS

LINKEDIN [LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS](https://www.linkedin.com/company/bluefin-fitness/)

HET BLUEFIN FITNESS-TEAM.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

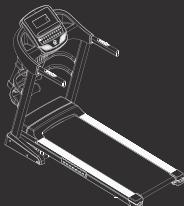
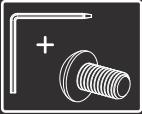
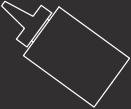
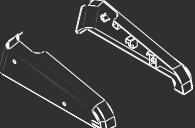
LEES DE HANDLEIDING EN INSTRUCTIES VOORDAT JE DE KICK FIT IN GEBRUIK NEEMT. BEWAAR ZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

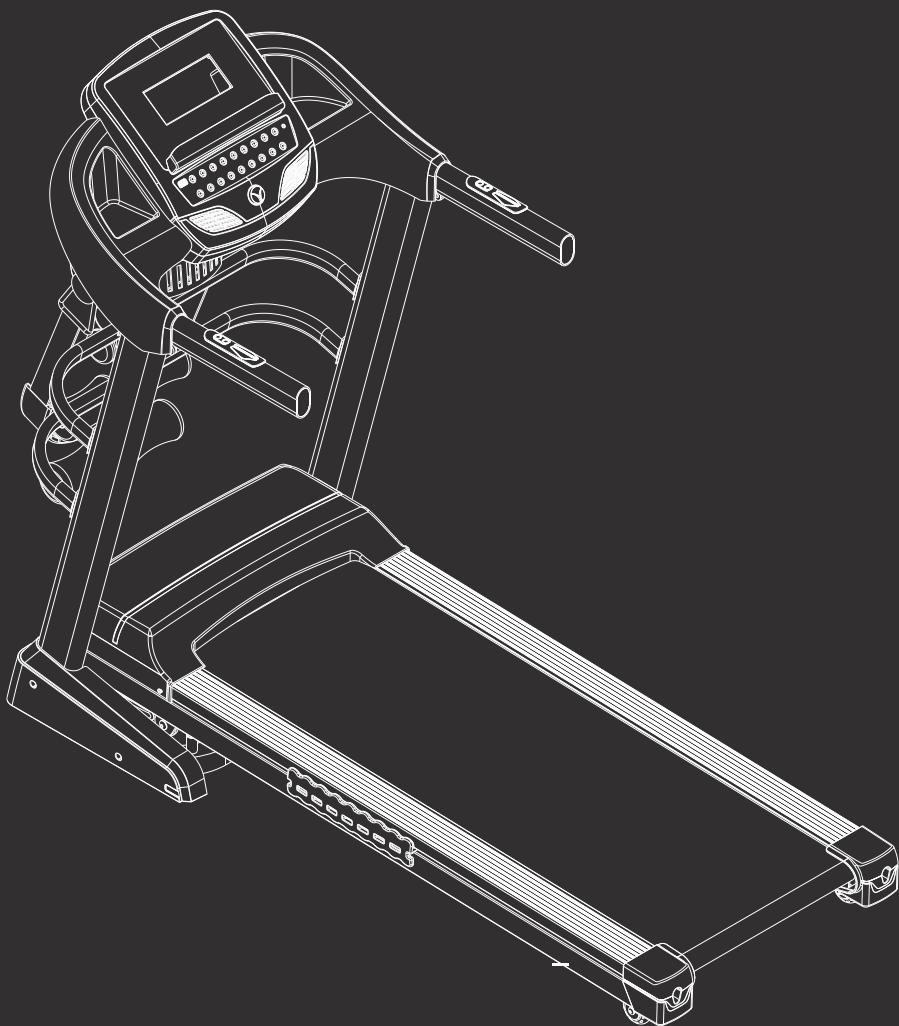
- Dit toestel kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en de bijbehorende gevaren begrijpen.
- Laat kinderen niet met het toestel spelen
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een vertegenwoordiger of een gekwalificeerd persoon, om gevaar te voorkomen.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- OPGELET Volg nauwkeurig de instructies voor de montage, het gebruik en het onderhoud van het toestel.
- Houd haar, vingers en losse kleding uit de buurt van scharnieren en andere bewegende onderdelen om ernstig letsel te voorkomen.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een dokter voordat je aan een trainingsprogramma begint.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het product niet in vochtige of stoffige omgevingen om risico op elektrische schokken te voorkomen.
- Gebruik het product niet bij een temperatuur hoger dan 40 °C/104 °F.
- Zorg ervoor dat het product op een vlakke en droge ondergrond staat.
- Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.

WAARSCHUWING:

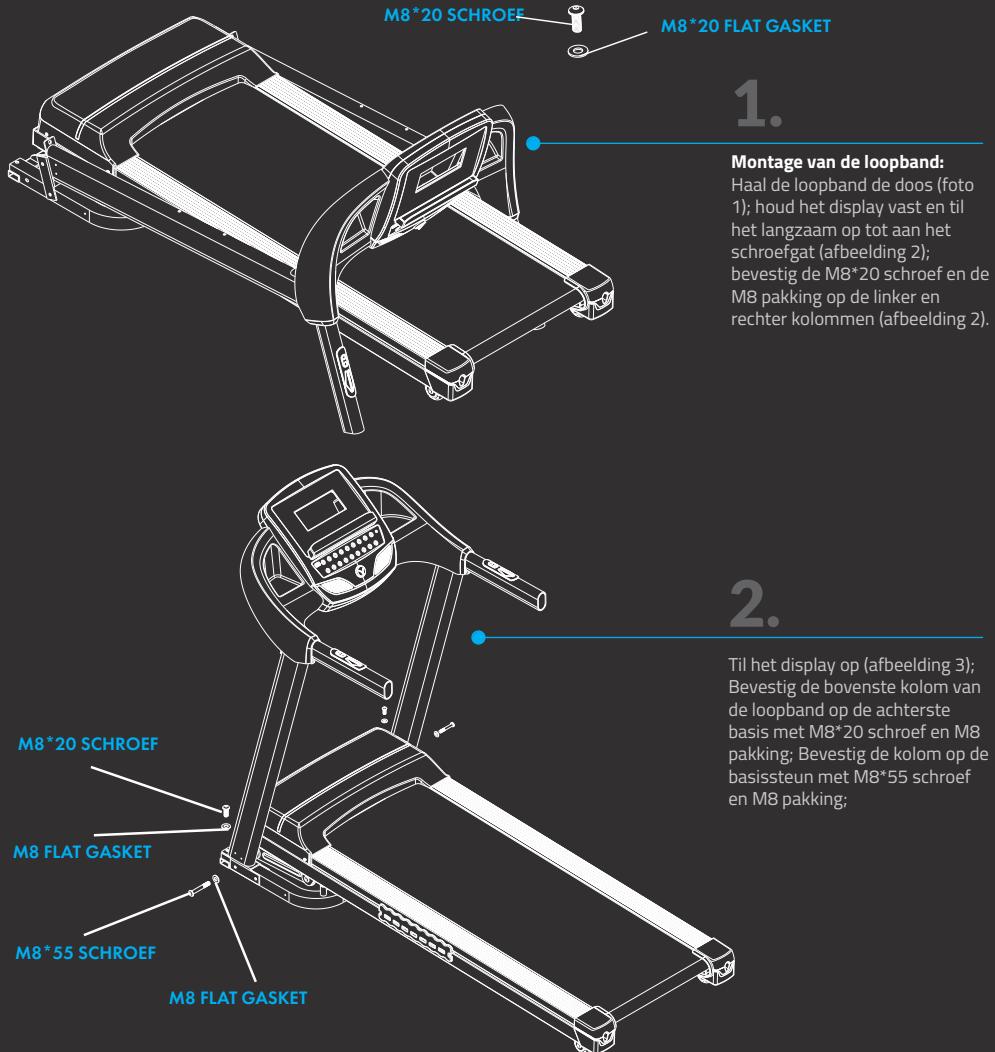
Dit product kan je blootstellen aan chemicaliën, waaronder [lood], waarvan in de staat Californië bekend is dat het kanker veroorzaakt, en [Bisfenol A], waarvan in Californië bekend is dat het geboortefwijkingen of andere reproductieve schade veroorzaakt. Ga voor verdere informatie naar www.P65Warnings.ca.gov.

ONDERDELEN

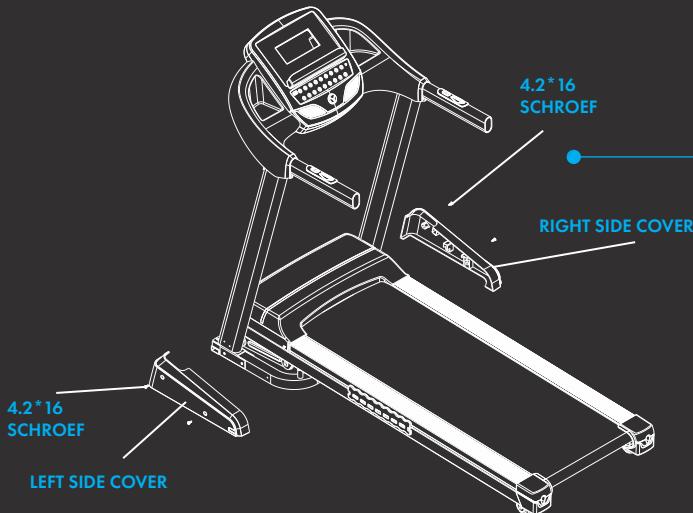
Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2



MONTAGE-INSTRUCTIES



MONTAGE-INSTRUCTIES

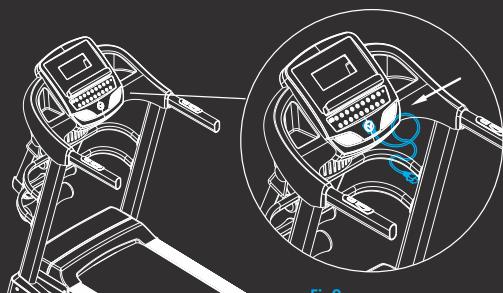
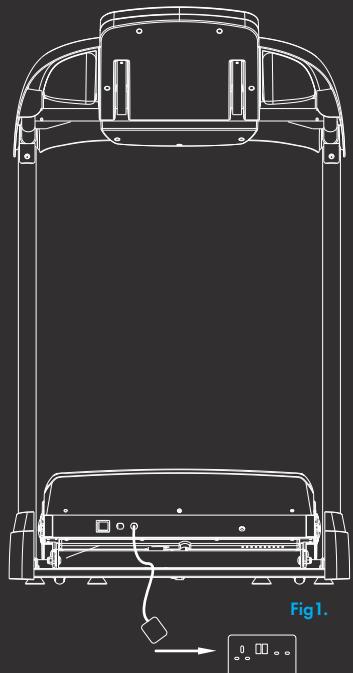


3.

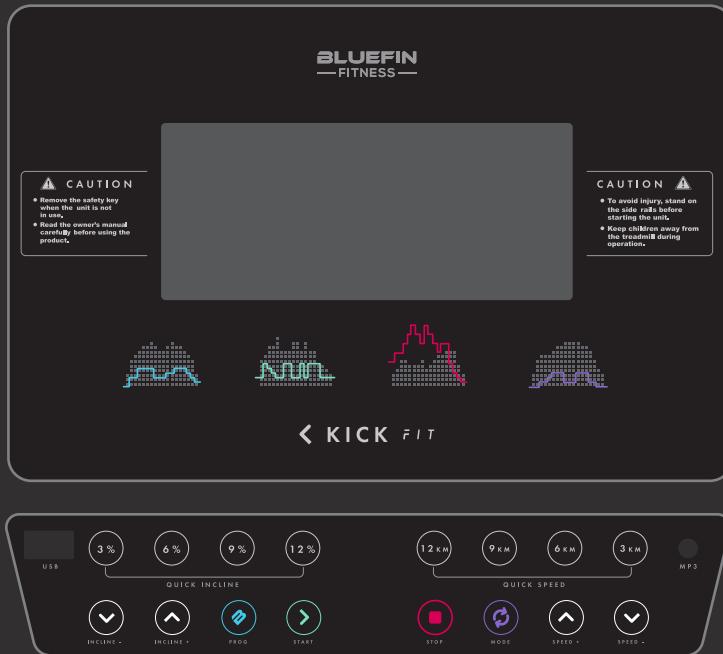
Bevestig de linker- en rechterzij covers aan beide zijden van de kolommen. (afbeelding 4)

GEBRUIKSAANWIJZING VAN DE LOOPBAND:

- 1.1.Plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- 1.2. Steek de stekker in het stopcontact en zet de stroomschakelaar A aan (lampje wordt rood). Je hoort een "beep" en het display wordt geactiveerd;
- 1.3. Controleer de gegevens op het scherm, en ga op de antislip zijrail staan voordat je op start klikt. (zo voorkom je ongevallen)
- 1.4. Plaats de veiligheidssleutel in de gele positie op het bedieningspaneel en maak de nood sleutel vast op je kleding. (Opmerking: zorg ervoor dat je de nood sleutel niet aanraakt tijdens het hardlopen) Start vervolgens de loopband.
- 1.5. "START"-knop: Druk op deze knop om de loopband te starten.
- 1.6. "STOP"-knop: Druk op deze knop om het toestel langzaamaan te stoppen. De snelheid vermindert langzaam tot het toestel volledig stopt.
- 1.7. "SPEED"-knop: Pas de snelheid aan. Druk op de +-knop om de snelheid te verhogen en op de - knop om de snelheid te verlagen.



OPERATING INSTRUCTION



LCD DISPLAY DETAILS

SPEED: Geeft de snelheid weer
INCLINE: Geeft de helling weer
TIME: Geeft de tijd weer
DIS.: Geeft de afstand weer
CAL.: Geeft de calorieën weer
PULSE: Geeft de hartslag weer

MP3 FUNCTIE

Je kunt muziek afspelen via een verbinding met een MP-3 speler of een ander audiotoestel. Het volume moet aangepast worden op het audiotoestel. Zet het volume niet te hoog om schade aan de luidsprekers te vermijden.

USB FUNCTIE

Wanneer de USB-stick is aangesloten, kun je muziek afspelen in MP3-formaat via de luidsprekers.

KNOPPEN

""PROG."-knop: Druk op deze knop om een programma uit de manuele modus te kiezen—P1--P12--U1--U3--FAT;
""MODE"-knop: wanneer het toestel in de standby-modus staat, druk je op deze knop om de modus te kiezen: tijd aftellen, afstand aftellen, calorieën aftellen;
""START""-knop: Druk op deze knop om de loopband te starten, het toestel zal, na 3 seconden, op de laagste snelheid of op de snelheid van het standaardprogramma starten
""STOP""-knop: Druk op deze knop om de loopband te stoppen, het toestel stopt geleidelijk;
"SPEED+"; "SPEED-": Pas de snelheid aan. Druk op de knop om de snelheid aan te passen tijdens het hardlopen.
"INCLINE+", "INCLINE-": Pas de helling aan. Druk op de knop om de helling aan te passen tijdens het hardlopen en pas de gegevens terug aan wanneer je stopt;

MODUS

1. Wanneer de console in stand-by staat, druk je op deze knop om het "achteruit tellen" te openen
2. Druk onder de instelling "body fat test" op deze knop om naar de volgende parameter te gaan
3. Bediening in de standby-modus: tijd achteruit tellen - afstand achteruit tellen - calorieën achteruit tellen - terug
4. Bediening bij de BMI-test: stel geslacht in - stel leeftijd in - stel lengte in - stel gewicht in - stel BMI test int

A. MANUELE MODUS

Manuele modus: nadat het scherm wordt weergegeven, zie je de standby-modus. Druk op de Start-knop om naar de manuele modus te gaan.

Gebruiksaanwijzing: de startsnelheid is 1.0 km/u. Tijd, afstand en calorieën worden geteld vanaf nul. Je kunt de snelheid of de helling aanpassen door op + of - te drukken.

Als de tijd 99:59 minuten overschrijdt, stopt het toestel niet, de tijd begint gewoon opnieuw vanaf nul.

B. TIJD TERUG TELLEN-MODUS

1. Ga naar de ""tijd terugtellen""-modus: Druk in de stand-by status op de modustoets om de ""tijd terugtellen"" te selecteren. Het display geeft 30:00 minuten weer en knippert. Gebruik de snelheid +/- - knop om de gewenste tijd in te stellen

Run: de beginsnelheid van 1.0 KM/H wordt ingesteld op basis van de looptijd.

De afstand wordt weergegeven in het calorie-venster en start vanaf nul. Druk op de snelheidsknop om de snelheid aan te passen.

De helling kan worden aangepast met de Lift knop.

2. Ga naar de ""afstand achteruit tellen""-modus: druk in de standby-modus op de modustoets om de gekozen afstand te selecteren.

De afstand geeft 1.0 km aan en knippert.

Run: de beginsnelheid van 1.0 km/u, ingesteld op basis van de afstand, begint af te tellen, calorieën en tijd beginnen vanaf nul. Druk op snelheidsknop om de snelheid aan te passen. De helling kan worden gewijzigd met behulp van de Lift-knop.

3. Activeer de modus om calorieën te tellen. Druk in de stand-by-mode op de modusknop om de modus voor het tellen van calorieën te selecteren,

Het display geeft 50 weer en knippert (de gewenste calorieën kunnen worden ingesteld via de snelheidsknop +/- en het bereik is 20-990). Druk op de Start-knop om naar de modus voor het tellen van calorieën te gaan.

Run: de beginsnelheid van 1.0 KM/H wordt ingesteld, afhankelijk van het aantal calorieën. De tijd en afstand beginnen te tellen vanaf nul.

C. AUTOMATISCHE PROGRAMMAFUNCTIE

Automatisch programma: Druk in de standby-modus op de programmatoets om naar 'automatisch programma' te gaan. De tijd geeft 30:00 minuten aan en knippert (de gewenste looptijd kan worden ingesteld via de snelheidsknop +/-, en het bereik is van 8:00 tot 99.00 minuten). Druk op de starttoets om het automatische programma te starten.

PROGRAMMA'S

BMI-TEST

1. Wanneer de console in de standby-modus staat, druk je op deze toets om de automatische programma-modus te openen.
2. Nadat je de programma-instellingen hebt ingevoerd, kun je deze knop gebruiken om naar de modus "BMI test" te gaan

Beschrijving van de BMI-test: De hartslag toont:

parameterfunctie (-x -), en het calorievenster geeft de ingestelde waarde weer. Druk op speed +/- om de waarde aan te passen, en druk op Mode om naar de volgende instelling te gaan.

Stel eerst je geslacht in (-1-): initiële waarde 1 (ingesteld bereik 1~ 2,1 betekent man; 2 betekent vrouw)

Het tweede item is de leeftijd (-2-): de initiële waarde is 25 (het instelbereik is 10-99 jaar oud)

Het derde item is lengte (-3) initiële waarde 170 (instelbereik 100 ~ 220 CM)

Het vierde item is gewicht (-4) initiële waarde 70 (instelbereik: 20 ~ 150 KG)

Het vijfde item is je BMI(-5-): toont --

BMI test: wanneer de configuratie is voltooid, ga je naar de BMI-test, het scherm geeft "----" weer.

Hou de hartslagsensoren met beide handen ongeveer 5 seconden vast en je BMI wordt weergegeven.

Je BMI is afhankelijk van de lengte en het gewicht van een persoon en is geschikt voor mannen en vrouwen. Het ideale getal ligt tussen 20-25. minder dan 19 betekent ondergewicht, tussen 26-29, betekent overgewicht, en meer dan 30 betekent zwaarlijvigheid (let op: de gegevens zijn ter referentie, dit zijn geen medische gegevens)."medical data).

OPWARMEN EN AFKOELEN

VOEG AAN ELKE WORK-OUT EEN OPWARMING EN AFKOELINGS-FASE TOE MET REKOEFENINGEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN.

DE VOLGENDE REKOEFENINGEN VERMINDEREN HET RISICO OP SPIERBLESSURES OF SPASMEN TIJDENS HET SPORTEN. ZORG ERVOOR DAT JE JE SPIEREN NIET OVERBELAST.

SIDE BENDS

Breng één arm omhoog over je hoofd, beweeg daarbij je bovenlichaam in dezelfde richting en hou deze positie vast gedurende 10 tot 15 seconden. Ga langzaam weer rechtop staan. Herhaal dit 3 keer langs elke kant.

TENEN AANRAKEN:

Buig langzaam naar voren vanuit je middel, ontspan je rug en schouders en rek je uit naar je tenen toe. Reik zo ver mogelijk naar beneden en houd dit 15 seconden vast. Ontspan en herhaal dit 3 keer.

KALF-ACHILLESPEES STRETCH

Leun tegen een muur, plaats je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen tegen de muur. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig het linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd dit vast en herhaal 15 seconden op het andere been. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

QUADRICEPS STRETCH

Plaats één hand tegen de muur voor evenwicht. Reik achter je en trek je rechterschoot omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 10-15 seconden vast. Herhaal dit drie keer voor elke voet.

BINNENSTE DIJ-STRETCH

Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk bij je lies. Duw je knieën voorzichtig naar de grond. Houd 15 seconden vast. Ontspan en herhaal dit 3 keer.

PROBLEEM OPLOSSING

Er01: duidt op een fout in de verbinding tussen het horloge en de elektronische besturing
De kabel is niet goed aangesloten

Er02: geeft abnormale spanning weer tussen de neerwaartse besturing en de motor
De motorkabel is niet goed aangesloten

Er03: geeft een probleem weer met de snelheidswaarde bij neerwaartse besturing
Probleem in het PWM-aandrijfcircuit bij neerwaartse besturing

Er04: teveel volt bij de beveiliging van de neerwaartse besturing
De spanning van de loopband overschrijdt de spanning van de motor.

E05: geeft aan dat de aandrijfspanning te hoog is
De spanning van de loopband overschrijdt de spanning van de motor.

E06: geeft aan dat de aandrijfspanning van de neerwaartse besturing te laag is
De voedingsspanning is te laag

E07: geeft aan dat het beveiligingsslot van de console niet goed is aangesloten
De magnetische veiligheidssleutel is niet goed bevestigd.

TECHNISCHE KENMERKEN

KICK FIT

Model: M345

nominale spanning: 220-240V

nominaal vermogen: 1300W

frequentie: 50-60hz

Klasse: HC

Norm: EN ISO 20957-1:2013 & ISO 20957-7:2021

Maximaal gebruikersgewicht: 110 Kg

Bluetooth-type: Bluetooth 2.4g

Bluetooth-frequentie: 2,402 ghz - 2,480 ghz

Maximaal radiofrequentievermogen: -4,67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breedband transmissiesystemen;

De gegevensoverdracht werkt via 2,4 GHz ISM-band en maakt gebruik van breedband-modulatietechnieken;
Geharmoniseerde norm die voldoet aan de essentiële vereisten van artikel 3.2 van Richtlijn 2014/53/EU



FABRIEKSGARANTIE

⌚ DE BLUEFIN-GARANTIE DEKT ALLE TECHNISCHE FOUTEN AAN HET ARTIKEL. ALS JE EEN GARANTIECLAIM MOET INDIENEN, NEEM DAN CONTACT MET ONS OP VIA: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

DE GARANTIE GELDT NIET IN GEVAL VAN:

- Algemene slijtage en sporen van gebruik.
- Waterschade.
- Schade door onaangepast gebruik.
- Schade aan het chassis en krassen door onaangepast gebruik of vallen.
- Elektronische schade door onaangepast gebruik of vallen.
- De garantie begint bij ontvangst van de levering.
- Technische storingen zijn gedekt voor 12 maanden.

Als je vragen hebt over je garantie, kun je een e-mail sturen naar:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "W. Vaughan".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-CONFORMITEITSVERKLARING

Voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product, kun je terecht op: www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoC.pdf

USA Importeur adres:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importeur adres:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

EU Importeur adres:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRISCH EN ELEKTRONISCH AFVAL

Gooi het toestel niet bij het huishoudelijk afval.
De onderdelen van het toestel moeten afzonderlijk worden gerecycleerd of verwijderd volgens de plaatselijke voorschriften.
De netbeheerder kan ook alle afgedankte elektrische en elektronische apparatuur aan het einde van hun levensduur inleveren bij de fabrikant. Kosten gemaakt voor transport naar de fabrikant zijn ten laste van de eigenaar van de afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.



RECYCLAGE VAN VERPAKKINGSMATERIALEN

Gooi de verpakking niet bij het huishoudelijk afval.
Alle verpakkingsmaterialen kunnen veilig worden gerecycleerd volgens de lokale wetgeving.



VÄLKOMMEN TILL BLUEFIN FITNESS COMMUNITY

BÄSTA KUND,

TACK FÖR ATT DU HAR VALT BLUEFIN FITNESS LÖPBAND KICK FIT.
FÖR ATT DU SKA FÅ STÖRSTA MÖJLIGA NYTTA OCH GLÄDJE
AV DIN LÖPBAND ÄR DET VIKTIGT ATT ALLA SOM ANVÄNDER
UTRUSTNINGEN FÖRST LÄSER IGENOM DEN HÄR MANUALEN NOGGRANT
OCH ÄR INFÖRSTÅDDA MED INNEHÅLLET.

BLUEFIN FITNESS TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR TILL FÖLJD AV
FELAKTIG ELLER OLÄMPLIG ANVÄNDNING.

VI HOPPAS ATT DU GILLAR ATT ANVÄNDA DIN NYA LÖPBAND KICK FIT
OM DU ÄR INTRESSERAD AV ATT LÄSA MER OM ANDRA
PRODUKTER I VÅRT VÄXANDE SORTIMENT AV TRÄNINGSUTRUSTNING
FÄR DU GÄRNA BESÖKA VÅR HEMSIDA: BLUEFINFITNESS.COM OCH
FÖLJA OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

[FACEBOOK](#) FACEBOOK.COM/BLEUEFINFITNESS

[INSTAGRAM](#) @BLUEFINFITNESS

[TWITTER](#) @BLUEFIN_FITNESS

[LINKEDIN](#) LINKEDIN.COM/BLEUEFIN-FITNESS

HÄLSNINGAR FRÅN TEAMET PÅ BLUEFIN FITNESS.

SÄKERHETSINFORMATION

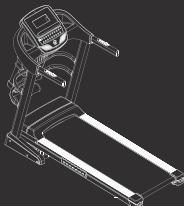
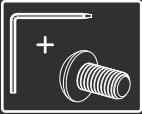
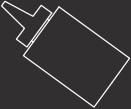
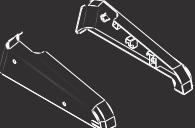
LÄS IGENOM DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER DIN KICK FIT. DET ÄR VIKTIGT ATT DU BEHÄLLER DE HÄR ANVISNINGARNA FÖR FRAMTIDA BRUK.

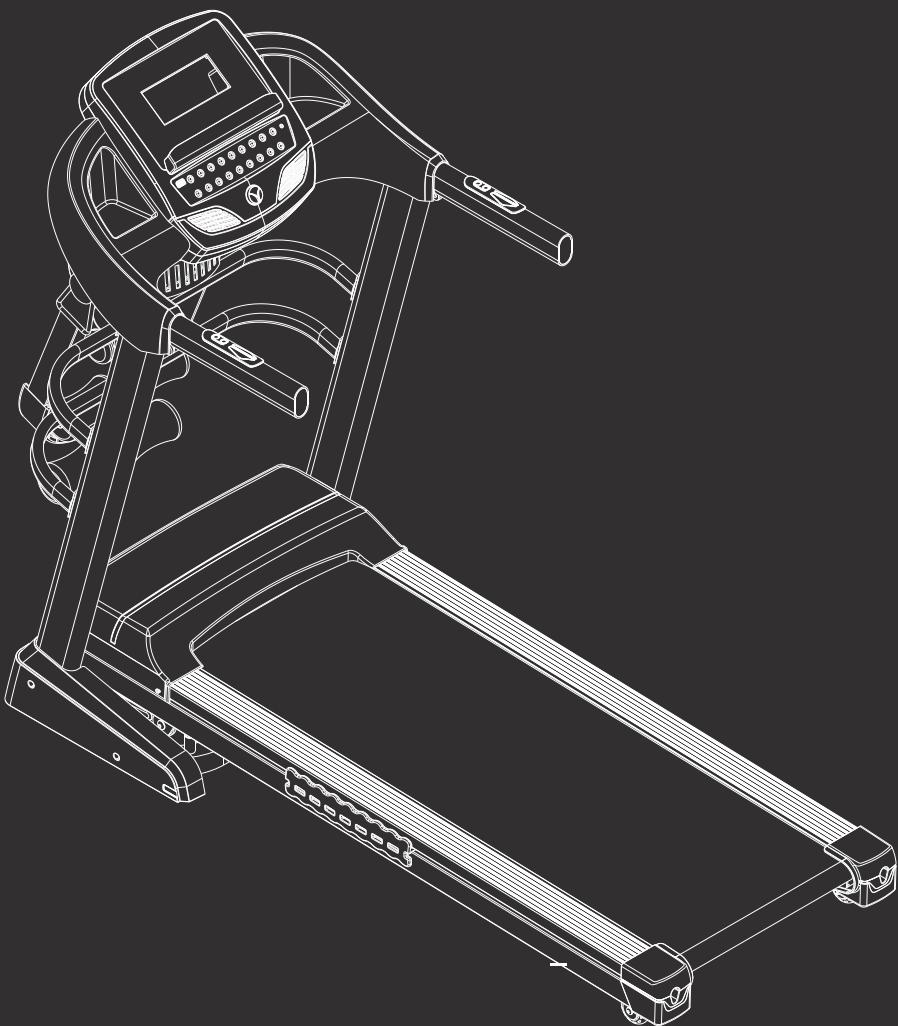
- Den här utrustningen kan användas av barn från 8 år och uppåt, och av personer med försämrad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande kunskap, såvida de hålls under uppsikt eller har fått information om hur man använder utrustningen på ett säkert sätt och är medvetna om de risker det innebär.
- Barn får inte leka med utrustningen.
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan uppsikt.
- Om strömkabeln skadas måste den ersättas av tillverkaren, tillverkarens servicetekniker eller motsvarande kvalificerad person för att undvika risker.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- WARNING Anvisningarna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av utrustningen.
- Håll hår, fingrar och löst sittande kläder borta från rörliga delar för att undvika allvarlig skada.
- Produkten är endast avsedd för användning i hemmet.
- Konsultera alltid din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Den här produkten är inte lämplig för medicinsk behandling.
- Använd inte produkten i fuktiga eller dammiga miljöer för att undvika risk för elstötar.
- Använd inte produkten om temperaturen överstiger 40 °C.
- Se till att produkten står på en plan och torr yta före användning.
- Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.

VARNING:

Den här produkten kan utsätta dig för kemikalier inklusive [bly], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka cancer, och [bisfenol A], som i delstaten Kalifornien har konstaterats orsaka fosterskador eller andra fortplantningsskador. Mer information finns här: www.P65Warnings.ca.gov.

KOMPONENTLISTA

Name	Picture	Quantity
Complete machine		1
Instruction manual		1
Safety key		1
Tool Kit		1
Silicone oil		2
Side cover		2



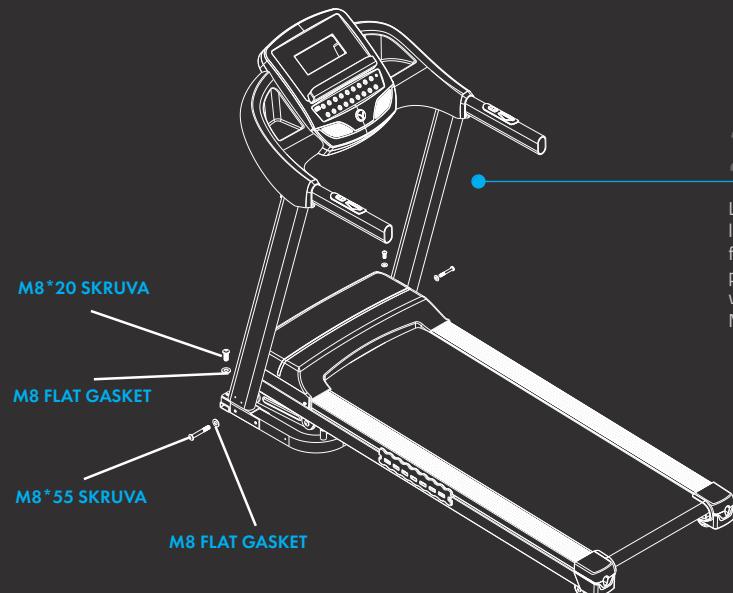
MONTERINGSANVISNINGAR



1.

Montering av löpbandet

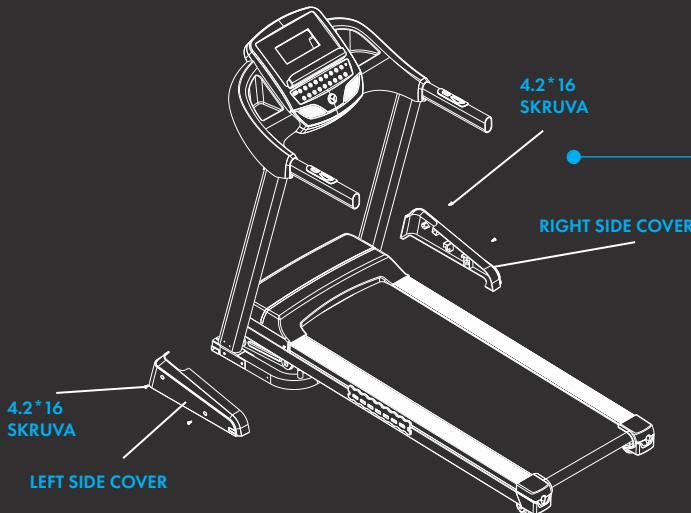
Lyft upp löpbandet ur förpackningen (bild 1). Lyft försiktigt displayhöjlet tills det möter skruvhålen (bild 2). Skruva fast skruv M8*20 och platt packning M8 i vänster och höger pelare (bild 2).



2.

Lyft displayhöjlet (bild 3). Fäst löpbandets pelare vid basens framkant med skruv M8*20 och platt packning M8. Fäst pelaren vid basens sidor med skruv M8*20 och platt packning M8.

MONTERINGSANVISNINGAR



3.

Sätt fast höger och vänster
sidoskydd på pelarna (bild 4).

ANVÄNDARANVISNINGAR FÖR LÖPBANDET

- 1.1. Placera löpbandet på en jämn och öppen yta.
- 1.2. Sätt i kontakten i vägguttaget och slå på strömbrytaren (lampan blir röd). Ett pipljud hörs och displayen slås på.
- 1.3. Kontrollera att visningen av data ser normal ut och stå på den halkfria sidoskenan när du trycker på Start för att undvika fallolyckor.
- 1.4. Placera säkerhetsnyckeln i det gula fältet på konsolens hölje och fäst säkerhetsklämman i kläderna. Starta sedan löpbandet. (OBS! Säkerhetsklämman ska fästas så att du inte riskerar att vidröra den medan du springer.)
- 1.5. START: Tryck på den här knappen för att starta löpbandet.
- 1.6. STOP: Tryck på den här knappen för att stoppa löpbandet mjukt och smidigt. Hastigheten kommer att minska från din aktuella inställning ned till stillastående.
- 1.7. SPEED: Justerar hastigheten. Tryck på SPEED + för att öka hastigheten, och på SPEED - för att sänka hastigheten.

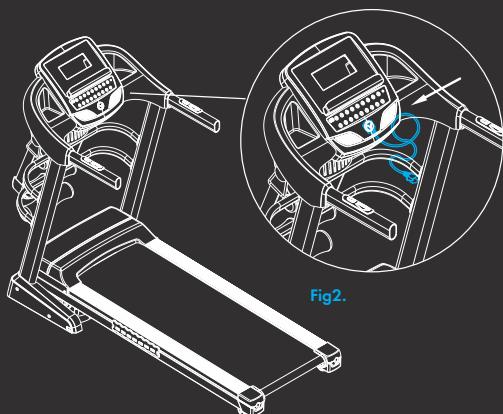
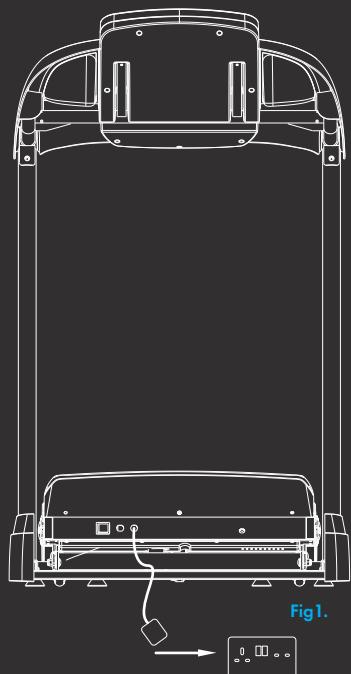


Fig2.

OPERATING INSTRUCTION



VISNING PÅ LCD-DISPLAYEN:

SPEED: Visar hastigheten.

INCLINE: Visar lutningen.

TIME: Visar tiden.

DIS.: Visar sträckan.

CAL.: Visar kaloriförbränningen.

PULSE: Visar pulsen.

MP3-FUNKTION

Vid anslutning till en extern MP3-spelare eller annan ljudenheter kan musik spelas upp. Musiks volym justeras på den externa MP3-spelaren eller ljudenheten. Observera volymen så att du inte skadar högtalarerna genom att vrida upp volymen för högt.

USB-FUNKTION

När USB-minnet är inkopplat i konsolen kan musik spelas upp i MP3-format via högtalarna.

BUTTON FUNCTION

PROG: Tryck på den här knappen för att välja ett program från manuellt läge – P1--P12--U1--U3--FAT.

MODE: När maskinen är i standbyläge, tryck på den här knappen för att välja nedräkning av tid, sträcka eller kaloriförbränning.

START: Tryck på den här knappen för att starta maskinen. Löpbanden kör på längsta hastighet eller standardprogramtid efter 3 sekunders nedräkning.

STOP: Tryck på den här knappen för att stoppa maskinen, löpbanden stannar mjukt och smidigt.

SPEED+ / SPEED-: Justerar hastigheten. Tryck på den här knappen för att ändra hastighet när du springer.

INCLINE+ / INCLINE-: Justerar lutningen. Tryck på den här knappen för att ändra lutning när du springer, och för att justera data när löpbanden står stilla."

MOTOS

1. När konsolen är i standbyläge, tryck på den här knappen för att välja nedräkning. Under inställningen för BMI, tryck på den här knappen för att öppna nästa parameterinställning.
2. X
3. Förlopp i standbyläge: nedräkning av tid - nedräkning av sträcka - nedräkning av kalorier - tillbaka
4. Förlopp under inställningen för BMI: ange kön - ange ålder - ange längd - ange vikt - starta mätning av BMI.

A. MANUELLT LÄGE

Öppna manuellt läge: När konsolen är redo öppnas standbyläget. Tryck då på Start för att öppna manuellt läge.
Beskrivning: Starthastigheten är 1,0 km/h. Tid, sträcka och kalorier börjar räkna upp från 0. Med Speed +/- kan du öka hastigheten, och med Incline +/- kan du justera löpbandets lutning.
Om träningstiden överstiger 99:59 minuter stoppar inte systemet, utan tidsräkningen startar om från 0 igen.

B. NEDRÄKNING

1. Välj nedräkning av tid: I standbyläget, tryck på Mode för att välja nedräkning av tid.
Tidsfönstret visar 30:00 minuter och displayen blinkar för inställning av träningstid med hjälp av Speed +/-.

Löpning: Starthastigheten är 1,0 km/h, den inställda tiden börjar räkna ned, sträcka och kalorier startar på 0 och räknas upp.
Tryck på Speed +/- för att ändra hastigheten.

Lutningen kan justeras med Incline +/-.

2. Välj nedräkning av sträcka: I standbyläget, tryck på Mode för att välja önskad sträcka.
Fönstret för sträcka visar 1,0 km och blinkar.

Löpning: Starthastigheten är 1,0 km/h, den inställda sträckan börjar räkna ned, kalorier och tid startar på 0 och räknas upp.
Tryck på Speed +/- för att ändra hastigheten. Lutningen kan justeras med Incline +/-.

3. Välj nedräkning av kalorier: I standbyläget, tryck på Mode för att välja nedräkning av kalorier. Kalorifönstret visar 50 och blinkar (önskat kalorivärde kan väljas med Speed +/- i intervallet 20–990). Tryck på Start för att aktivera nedräkning av kalorier.
Löpning: Starthastigheten är 1,0 km/h, det inställda kalorivärdet börjar räkna ned, tid och sträcka startar på 0 och räknas upp.

C. AUTOMATISK PROGRAMFUNKTION

Välj automatiskt program: I standbyläge, tryck på Program för att öppna automatiskt programläge. Tidsfönstret visar 30:00 minuter och blinkar (önskad träningstid kan anges med Speed +/- i intervallet 8:00 till 99:00 minuter). Tryck på Start för att aktivera det automatiska programläget."

PROGRAM

MÄTNING AV BMI

1. När konsolen är i standbyläge, tryck på den här knappen för att öppna automatiskt programläge.
2. När du har valt programinställningar, fortsätt att trycka på knappen för att öppna läget för mätning av BMI.

Pulsfönstret visas:

Parameterfunktionen (-x-) och kalorifönstret visar inställt värde. Tryck på Speed +/- för att ändra det inställda värdet, och tryck på Mode för att öppna nästa inställning.

Den första inställningen är kön (-1-): startvärdet är 1 (inställningsområde 1–2,1 för man; 2 för kvinna).

Den andra inställningen är ålder (-2-): startvärdet är 25 (inställningsområde 10–99 år).

Den tredje inställningen är längd (-3-): startvärdet är 170 (inställningsområde 100–220 cm).

Den fjärde inställningen är vikt (-4-): startvärdet är 70 (inställningsområde 20–150 kg).

Den femte inställningen är mätning av BMI (-5-): startvärdet är --"

"Mätning av BMI: När alla övriga inställningar har lagts in, öppna den femte inställningen, mätning av BMI. Startvärdet är --".

Håll i sensorerna för pulsmätning med båda händerna i cirka 5 sekunder, så visas ditt BMI."

BMI är ett mätt på förhållandet mellan en persons vikt och längd. I kombination med andra hälsoindikatorer ska BMI-värdet helst ligga mellan 20–25. Om värdet är under 19 anses personen vara underviktig, ett värde mellan 26–29 visar på övervikt, och ett värde över 30 är ett tecken på fetma. (OBS! Dessa värden är enbart för referens och inte medicinska data.)

UPPVÄRMNING OCH NEDVARVNING

**FÖR ATT UNDVIKA SKADOR ÄR DET VIKTIGT ATT VÄRMA UPP
OCH VARVA NED MED OLika STRETCHÖVNINGAR FÖRE OCH EFTER
VARJE TRÄNINGSPASS.**

**VI REKOMMENDERAR FÖLJANDE STRETCHÖVNINGAR, SOM MINSKAR
RISKEN FÖR MUSKELSKADOR OCH KRAMP UNDER TRÄNINGEN.
STRETCHA ALDRIG MUSKLERNA FÖR HÅRT.**

P SIDOBÖJ

Sträck upp ena armen ovanför och förbi huvudet och låt överkroppen följa med i rörelsen. Håll i 10-15 sekunder och återgå därefter till ursprungspositionen. Upprepa 3 gånger på varje sida.

NUDDA TÅRNA

Böj dig långsamt framåt från höften, slappna av i rygg och axlar och sträck dig mot tårna. Sträck dig så långt du kan och håll i 15 sekunder. Slappna av, upprepa 3 gånger.

STRETCHA VADERNA

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför det högra och armarna mot väggen. Håll högerbenet rakt och vänsterfoten mot golvet, böj därför vänsterbenet och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll i 15 sekunder och byt därför ben. Upprepa 3 gånger på varje sida.

STRETCHA FRAMSIDA LÅR

Luta vänsterhanden mot en vägg för bättre balans, sträck bak högerhanden och dra upp din högerfot. Dra foten så nära skinkan som möjligt. Håll i 10–15 sekunder. Upprepa 3 gånger för varje fot.

STRETCHA INSIDA LÅR

Sitt med fotsulorna ihop och knäna utåt sidorna. Dra fötterna mot dig så nära du kan. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Håll i 15 sekunder. Slappna av, upprepa 3 gånger.

FELSÖKNING

Er01: Onormal kommunikation mellan den elektroniska klockan och den elektroniska kontrollen.
Konsolkabeln är inte ansluten på rätt sätt.

Er02: Onormal spänning mellan den nedre kontrollen och motorn.
Motorkabeln är inte ansluten på rätt sätt.

Er03: Hastighetsavvikelse i den nedre kontrollen.
PWM-kretsfel i den nedre kontrollen.

Er04: Information om överspänningsskydd i den nedre kontrollen.
Löpbandets ingående spänning överstiger motorns märkspänning.

E05: Driftspänningen är för hög.
Löpbandets ingående spänning överstiger motorns märkspänning.

E06: Driftspänningen i den nedre kontrollen är för låg.
För låg ingående spänning.

E07 : Konsolens säkerhetsnyckel är inte tillräckligt ansluten.
Säkerhetsnyckeln har inte fästs på rätt sätt.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

KICK FIT

Modell: M345

Märkspänning: 220-240V

nominell effekt: 1300W

frekvens: 50-60hz

Klass: HC

Standard: EN ISO 20957-1:2013 & ISO 20957-7:2021

Max. användarvikt: 110 Kg

Bluetooth-typ: Bluetooth 2.4g

Bluetooth-frekvens: 2.402Ghz – 2.480ghz

Maximal radiofrekvenseffekt: -4.67 Dbm



ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Bredbandiga överföringssystem;

Dataöverföringen använder 2,4 GHz ISM-band och bredbandig modulationsteknik;

Harmoniserad standard omfattar grundläggande kraven i artikel 3.2 i direktivet 2014/53/EU



TILLVERKARGARANTI

⌚ BLUEFINS GARANTI OMFATTAR EVENTUELLA TEKNiska FEL HOS PRODUKTEN. OM DU BEHÖVER UTMYTTJA GARANTIN, KONTAKTA OSS VIA E-POST PÅ: SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

GARANTIN OMFATTAR INTE FÖLJANDE:

- Generellt slitage och märken till följd av användning.
- Vattenskador.
- Skador till följd av felaktig användning.
- Chassiskador och repor till följd av felaktig användning eller fall.
- Elektronikskador till följd av felaktig användning eller fall.
- Garantiperioden startar när du får leveransen.
- Tekniska fel täcks i 12 månader.

Om du har frågor om garantin får du gärna kontakta oss via e-post på:
support@bluefintrading.co.uk

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "W. Vaughan".

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Den senaste, uppdaterade EU-försäkran om överensstämelse för denna produkt hittar du på: www.bluefinfitness.com/manuals/Kickfit_DoS.pdf

EU Importörens adress:

Bluefin Trading
International LLC
Wilmington
Delaware
DE19806

UK Importörens adress:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

USA Importörens adress:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



ELEKTRISKT OCH ELEKTRONISKT AVFALL

Släng inte denna produkt i hushållssoporna.
Komponenterna i denna produkt måste återvinnas separat
eller kasseras enligt lokala föreskrifter. Systemoperatören kan
eventuellt även returnera elektriskt och elektroniskt avfall
till tillverkaren vid livscykelns slut. Avgifter i samband med
transport till tillverkaren betalas av ägaren till den elektriska
och elektroniska utrustningen.



ÅTERVINNING AV FÖRPACKNINGSMATERIAL

Släng inte förpackningar i hushållssoporna.
Allt förpackningsmaterial kan återvinnas på ett säkert sätt i
enlighet med lokala föreskrifter.

YOUR FITNESS JOURNEY



STARTS HERE



KINOMAP FITNESS APP

ADDING THE APP

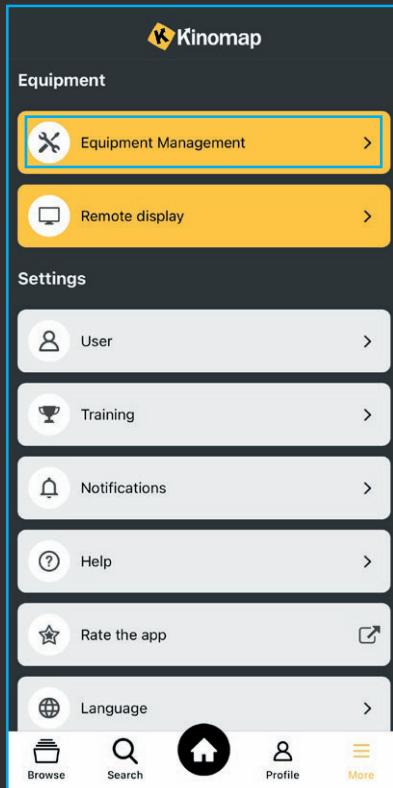
- Search for KINOMAP on your smartphone's app store and download.
- After the download is complete, open the KINOMAP app and register your personal details.
- Turn Bluetooth on and ensure that the KICK FIT console is powered on and in the wake-up state.
- Sync your KICK FIT to the KINOMAP app as follows:



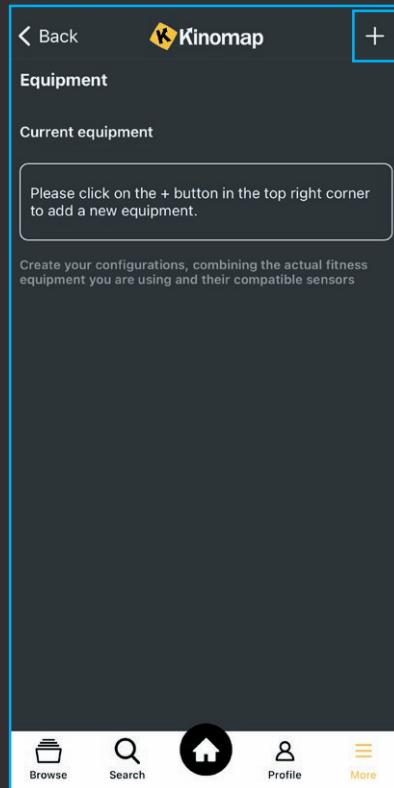
01

02

Press MORE to bring up the Equipment page, select **Equipment Management**.

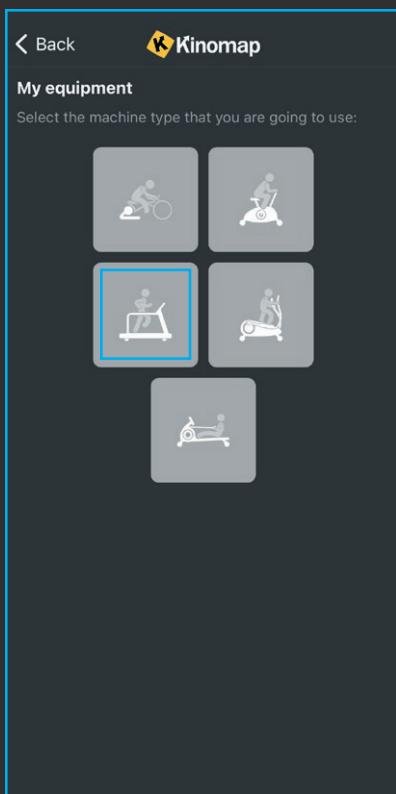


Press the + icon.



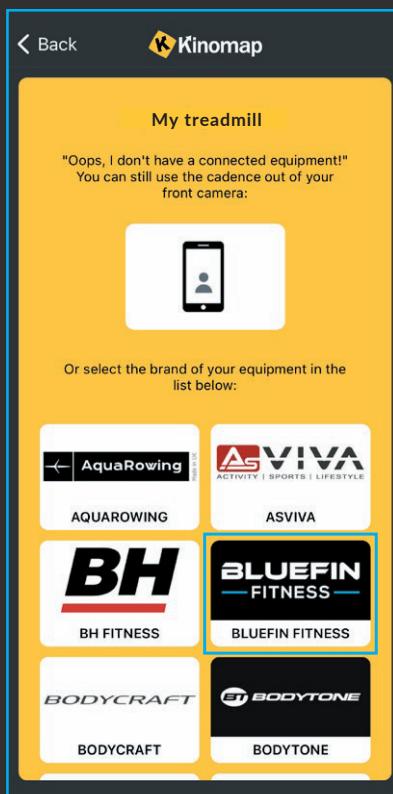
03

Select the **TREADMILL** icon.



04

Select the **Bluefin Fitness** icon.

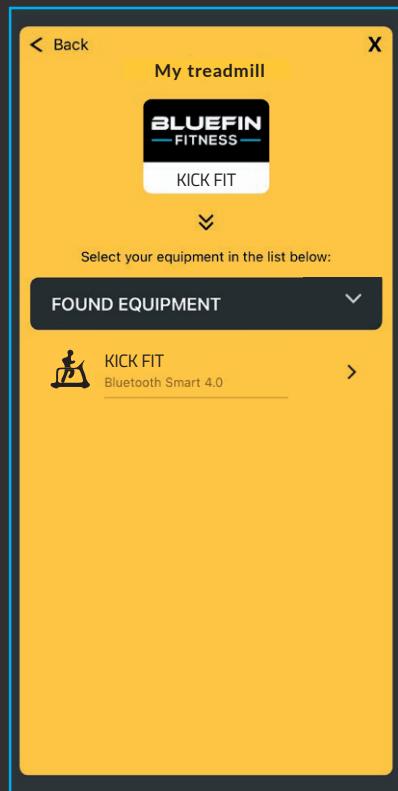
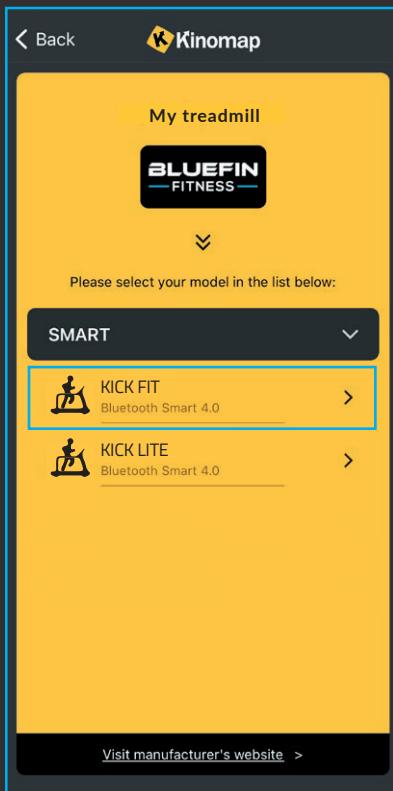


05

06

Select **KICK FIT**.

Add your **KICK FIT** to complete,
start your exercise.



KINOMAP FITNESS-APP

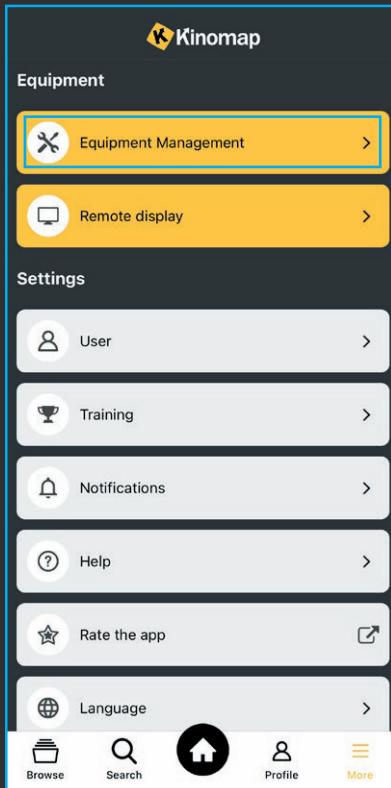
HINZUFÜGEN DER APP

- Suche im App-Store deines Smartphones nach KINOMAP und lade sie herunter.
- Nachdem der Download abgeschlossen ist, öffne die KINOMAP-App und registriere deine persönlichen Daten.
- Schalte Bluetooth ein und vergewissere dich, dass die Konsole des KICK FIT eingeschaltet ist und sich im Aufwachzustand befindet.
- Synchronisiere dein KICK FIT mit der KINOMAP App wie folgt:



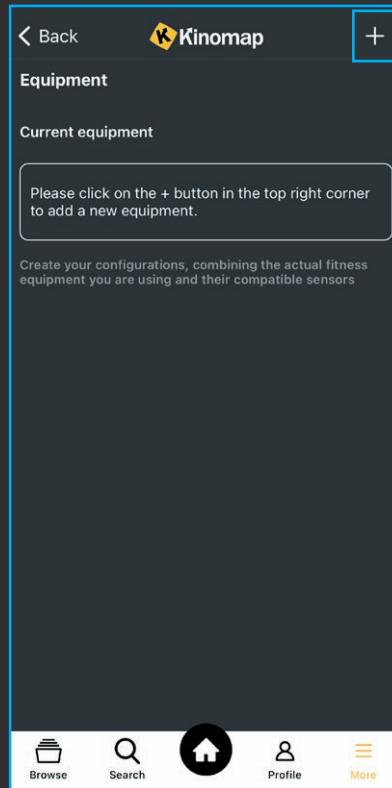
01

Drücke auf More, um die Seite
Ausrüstung aufzurufen, wähle
Ausrüstungsverwaltung.
(Equipment Management).



02

Drücke das + Symbol.

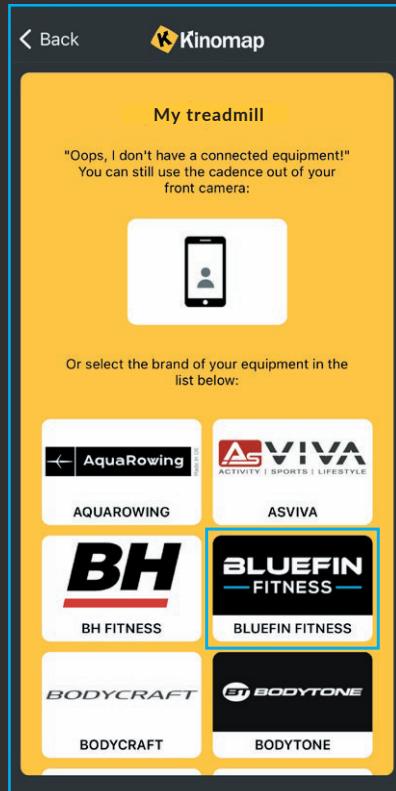
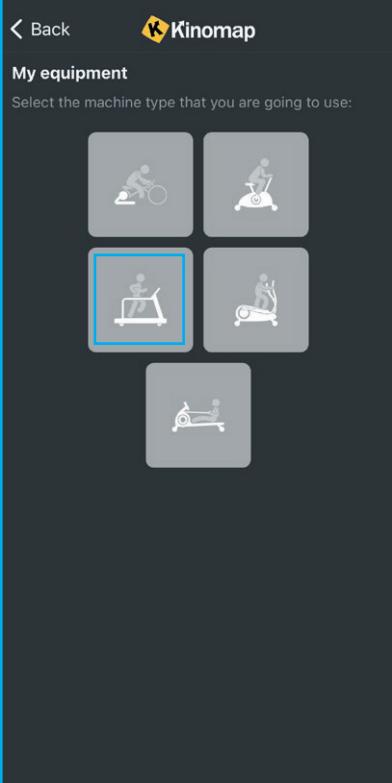


03

04

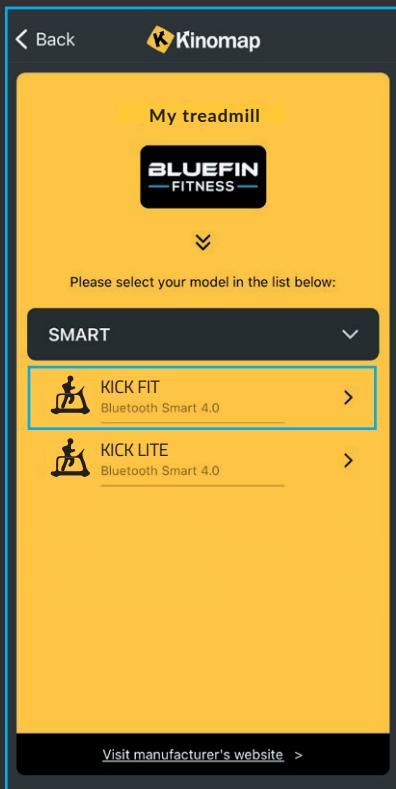
Wähle das **LAUFBAND** aus.

Wähle das **Bluefin Fitness-Symbol** aus.



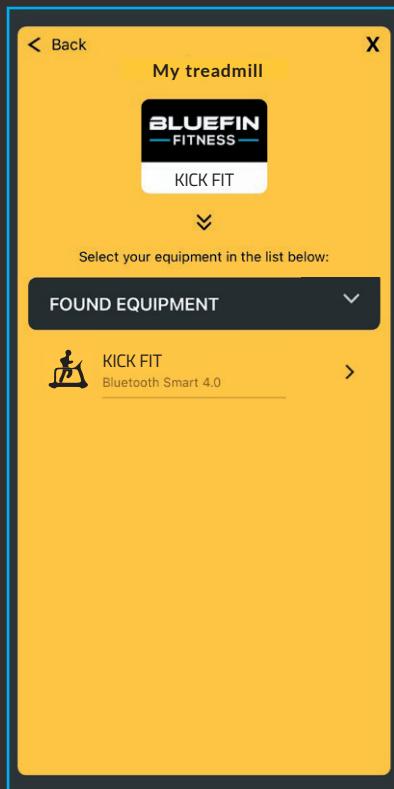
05

Wähle das **KICK FIT** aus.



06

Füge dein **KICK FIT** hinzu und beginne mit deinem Training.



APP KINOMAP FITNESS

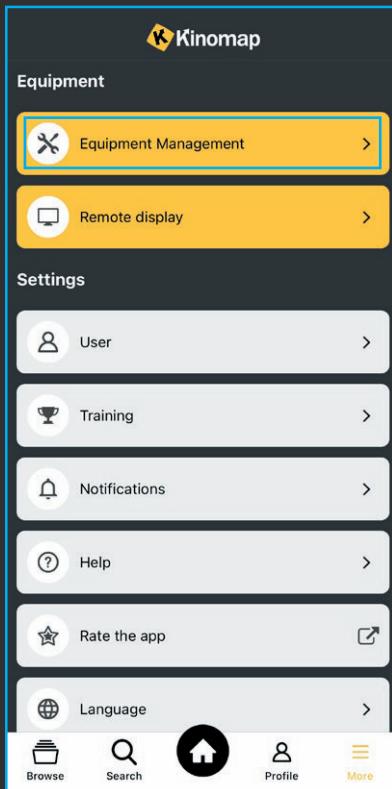
DESCARGAR LA APLICACIÓN

- Busca Kinomap en la app store de tu smartphone y descárgala.
- Cuando se haya completado la descarga, abre la app KINOMAP y registra tus datos personales.
- Enciende el Bluetooth y comprueba que la KICK FIT está encendida y en estado conectada.
- Sincroniza tu KICK FIT con la app KINOMAP como sigue:



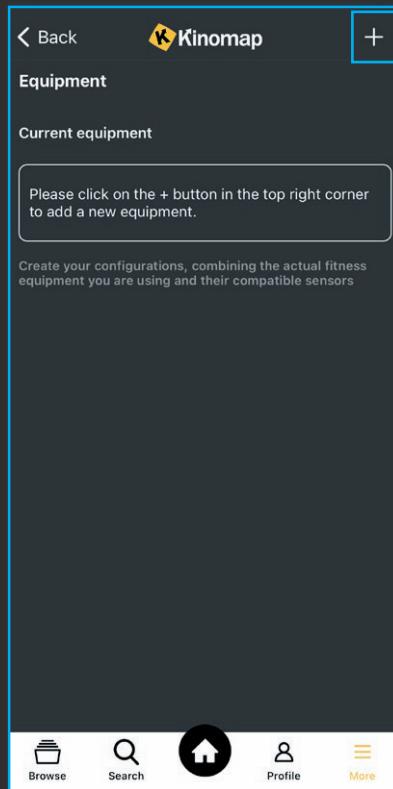
01

Presiona More para que aparezca la página Equipment, selecciona **Equipment Management** (control del equipo)



02

Presiona el símbolo +.

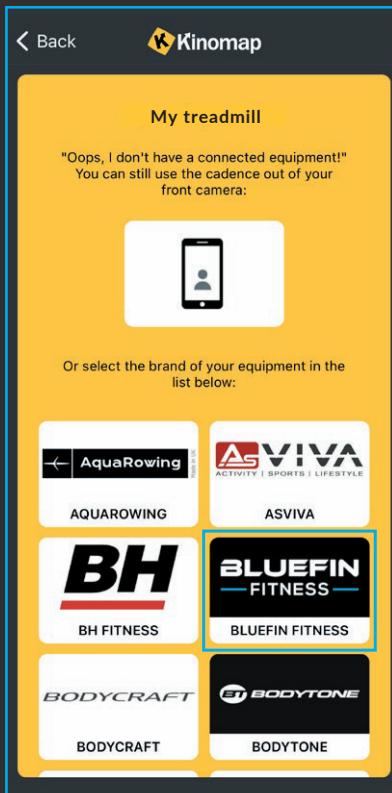
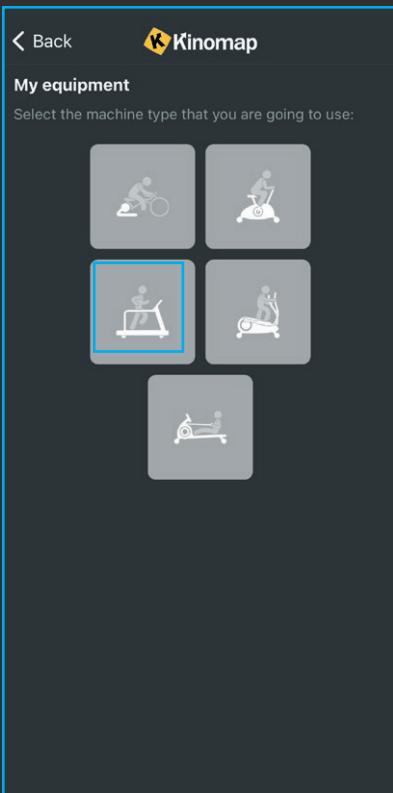


03

04

Selecciona el icono **RUEDA DE ANDAR**

Selecciona el icono de **Bluefin Fitness**.

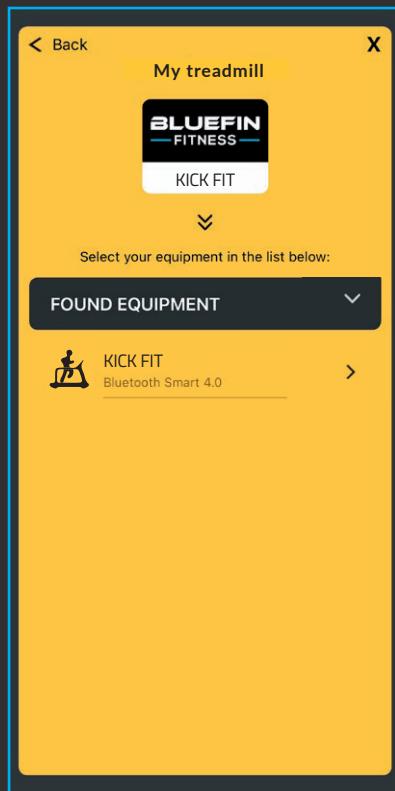
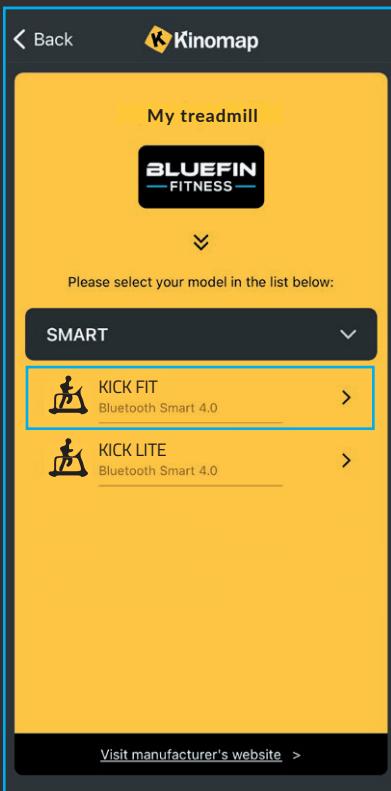


05

06

Selecciona KICK FIT.

Añade tu KICK FIT para terminar y comienza tus ejercicios.



APPLICATION DE FITNESS KINOMAP

AJOUTER L'APP

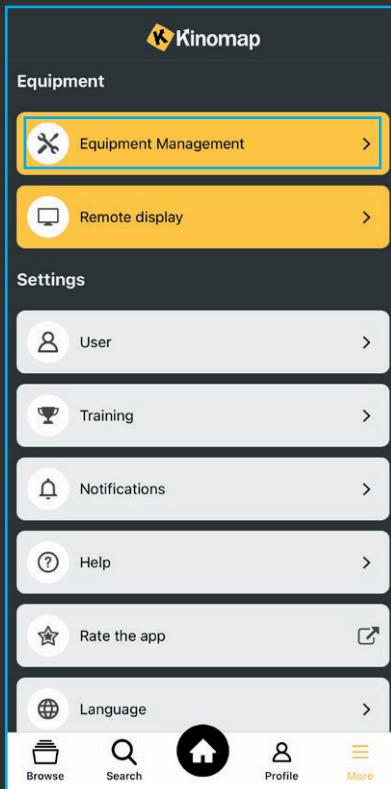
- Recherchez "KINOMAP" sur la boutique d'applications de votre smartphone et téléchargez-la.
- Une fois le téléchargement complet, ouvrez l'application KINOMAP et entrez-y vos informations personnelles.
- Activez le Bluetooth et assurez-vous que la console numérique soit allumée.
- Synchronisez votre KICK FIT à l'application KINOMAP en procédant ainsi :



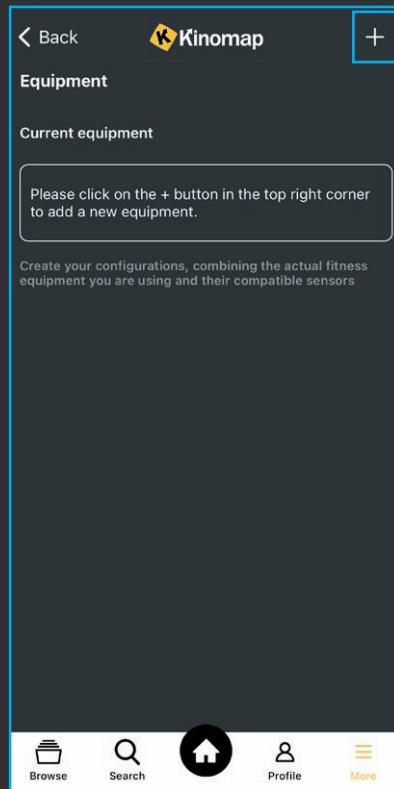
01

02

Appuyez sur "Plus" pour afficher la page relative à l'équipement, et sélectionnez Gestion de l'Équipement.



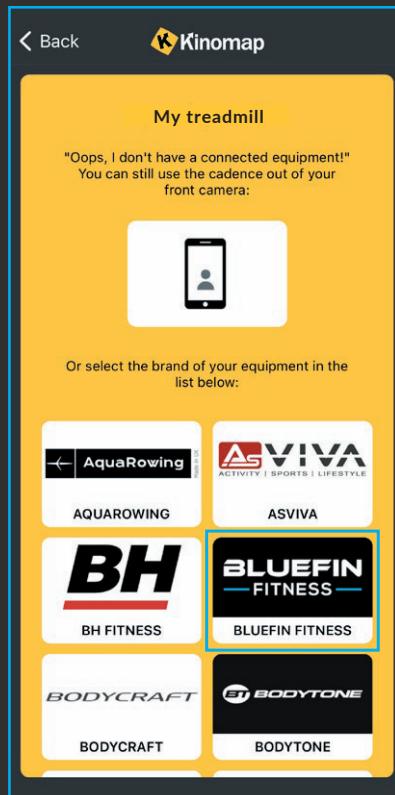
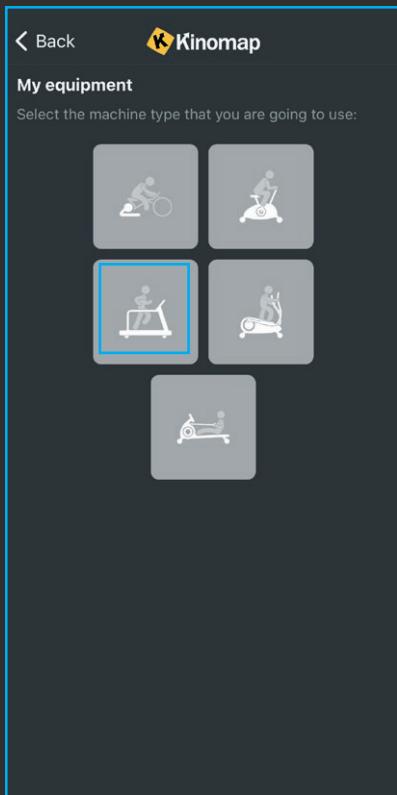
Appuyez sur l'icône +.



03

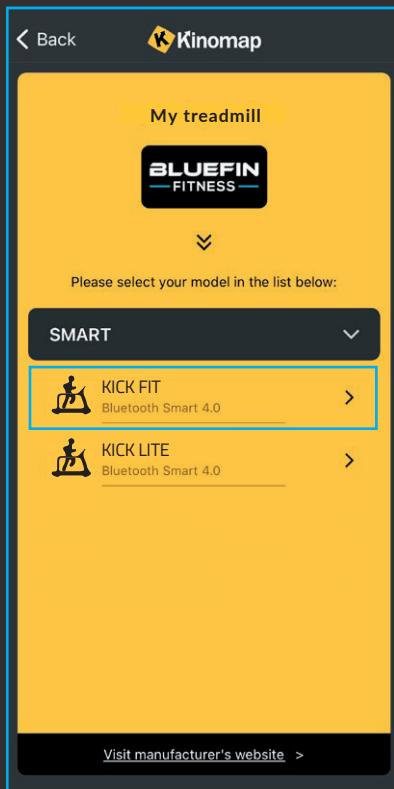
04

Sélectionnez l'icône du **TAPIS ROULANT** Sélectionnez l'icône de **Bluefin Fitness**.



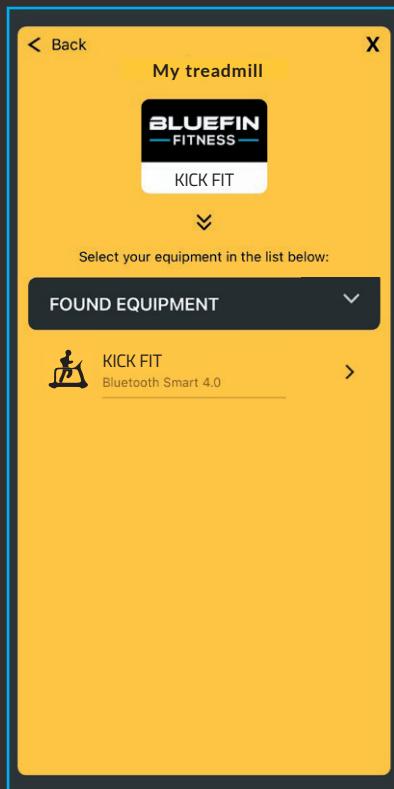
05

Sélectionnez KICK FIT.



06

Ajoutez votre KICK FIT pour finaliser le processus, puis démarrez votre exercice.



L'APP PER IL FITNESS KINOMAP

AGGIUNGERE L'APP

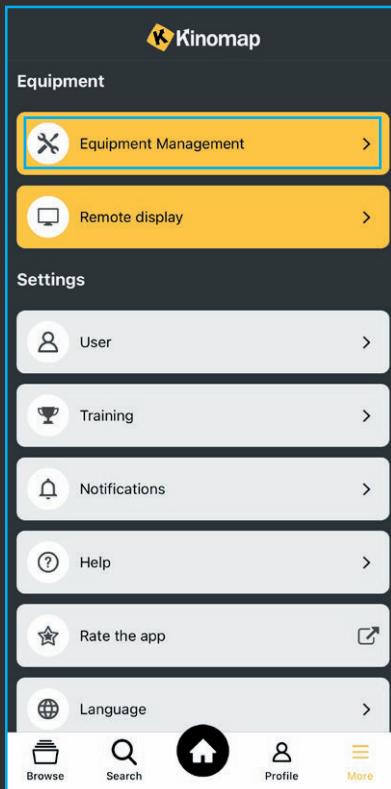
- Cerca KINOMAP nell'app store dello smartphone e scarica.
- Al termine del download, apri l'app KINOMAP e registra i tuoi dati personali.
- Attiva il Bluetooth e assicurati che la console del KICK FIT sia accesa e attivata.
- Sincronizza il KICK FIT con l'app KINOMAP come segue:



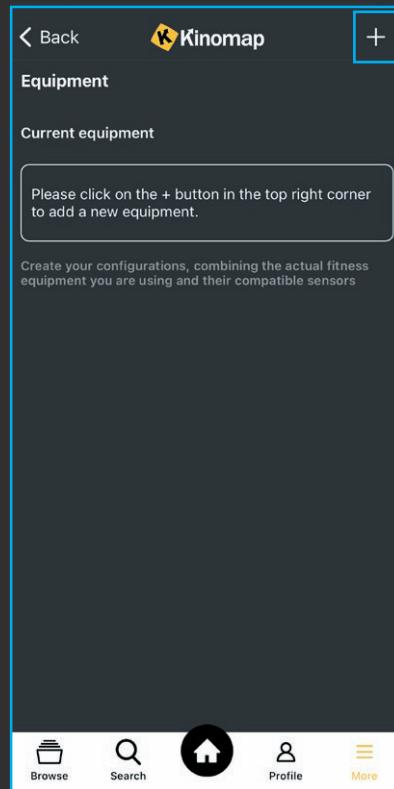
01

02

Premi Altro (MORE) per visualizzare la pagina Equipaggiamento, seleziona Gestione delle attrezzature.
(Equipment Management).

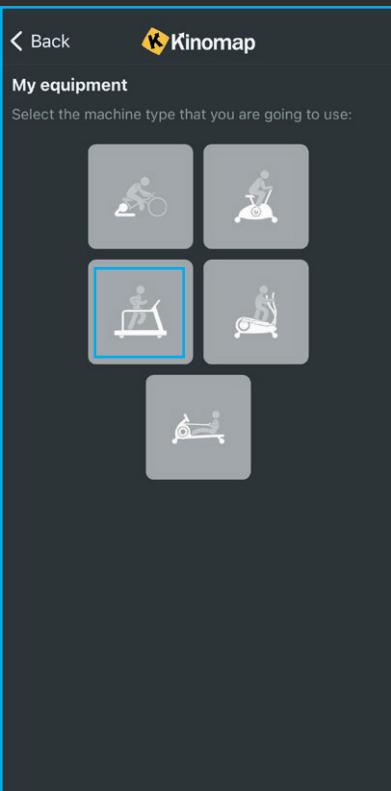


Premi l'icona +.



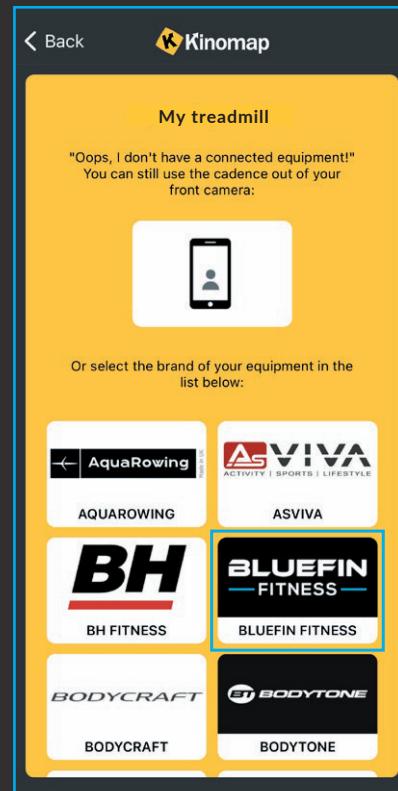
03

Seleziona l'icona **TREADMILL**



04

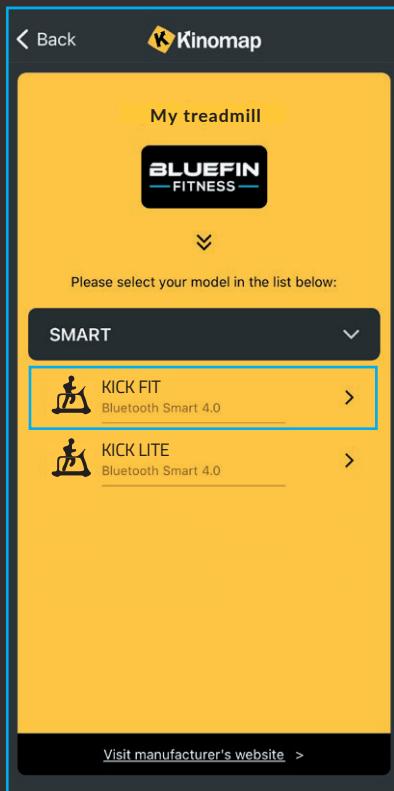
Seleziona l'icona **Bluefin Fitness**.



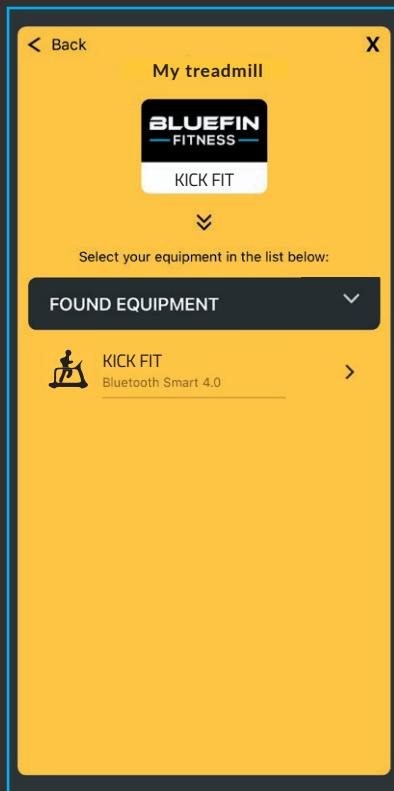
05

06

Seleziona KICK FIT .



Aggiungi il tuo KICK FIT per completare, inizia la sessione di allenamento.



KINOMAP FITNESS-APP

DE APP TOEVOEGEN

- Zoek KINOMAP in de app store van je smartphone en download de app.
- Open de KINOMAP-app en registreer je persoonlijke gegevens.
- Schakel Bluetooth in en zorg ervoor dat de KICK FIT-console is ingeschakeld
- Synchroniseer de KICK FIT met de KINOMAP-app door de volgende stappen te volgen:

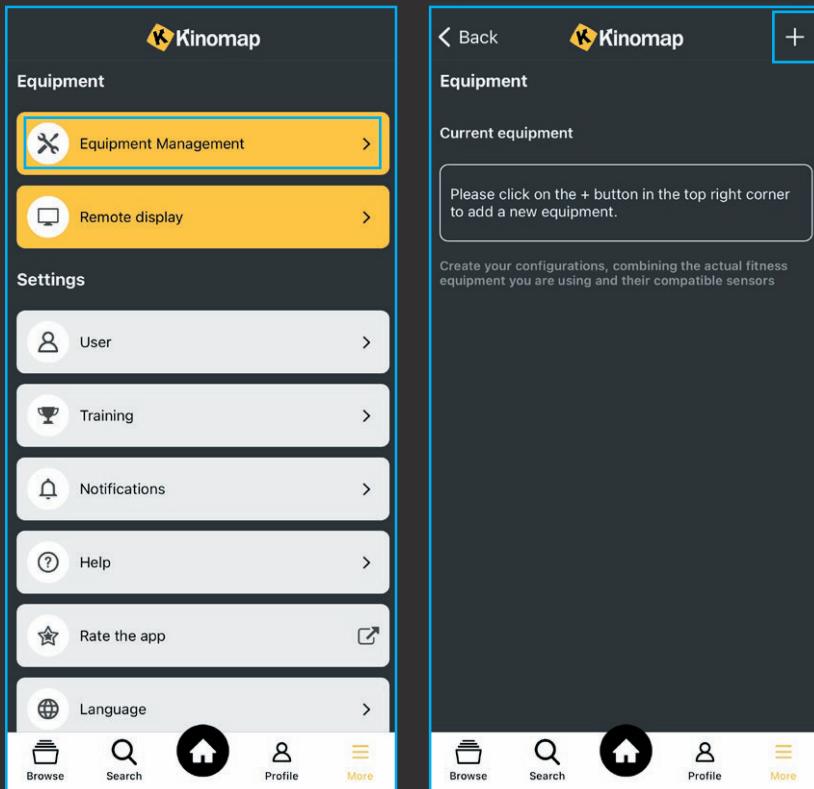


01

Druk op 'Meer' om de 'Toestel'-pagina te openen, selecteer **Toestelbeheer**

02

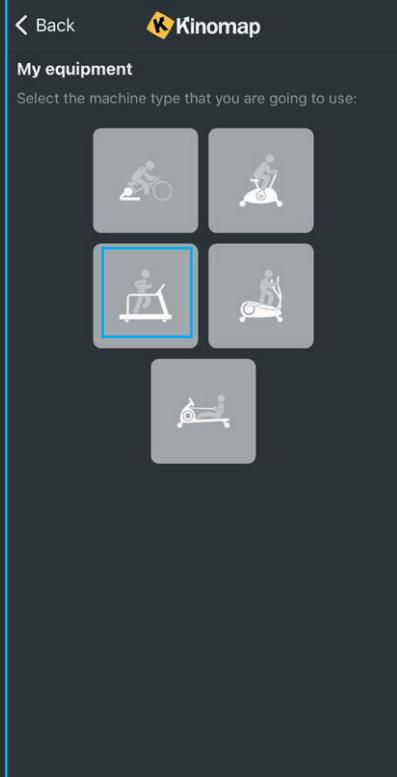
Druk op het + teken.



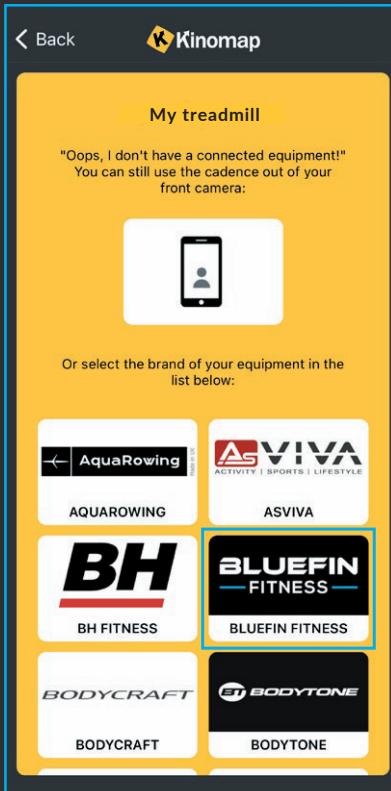
03

04

Selecteer het **LOOPBAND**.

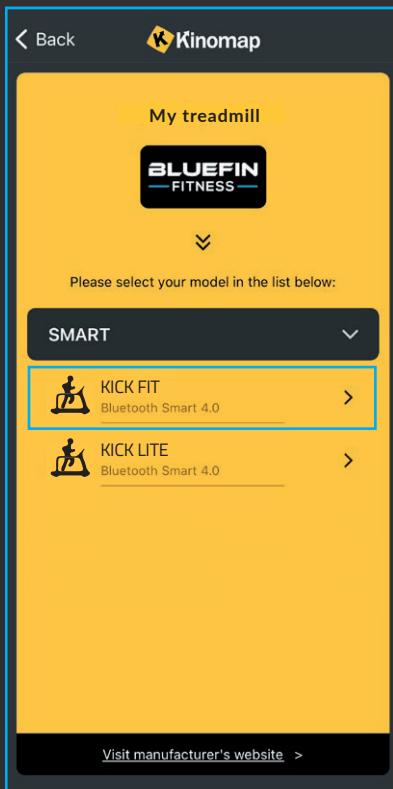


Selecteer het **Bluefin Fitness-pictogram**.



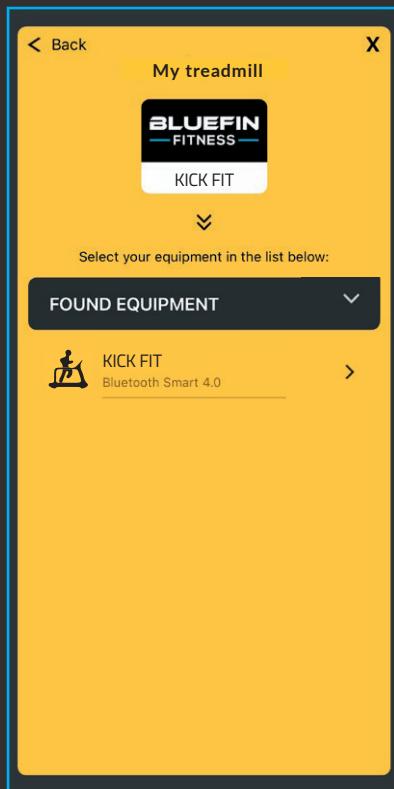
05

Selecteer KICK FIT



06

Voeg de KICK FIT toe en start je work-out.



TRÄNINGSSAPPEN KINOMAP

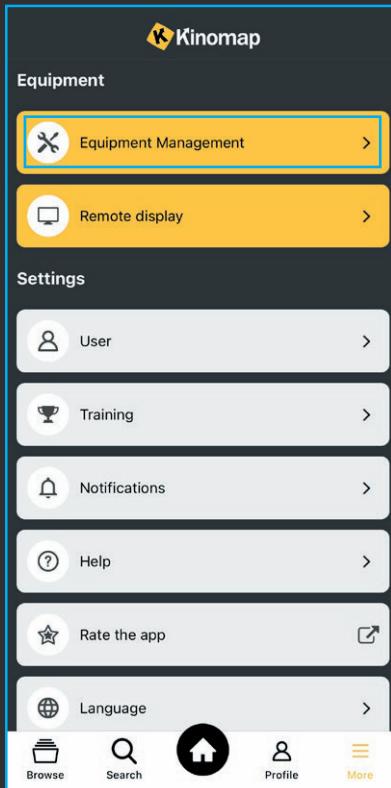
ANSLUT TILL APPEN

- Sök efter KINOMAP i mobilens appbutik och ladda ned appen.
- När nedladdningen är klar, öppna KINOMAP-appen och registrera dina personuppgifter.
- Aktivera Bluetooth och kontrollera att KICK FIT-konsolen är påslagen och i vaket läge.
- Synka KICK FIT med KINOMAP-appen på följande sätt:



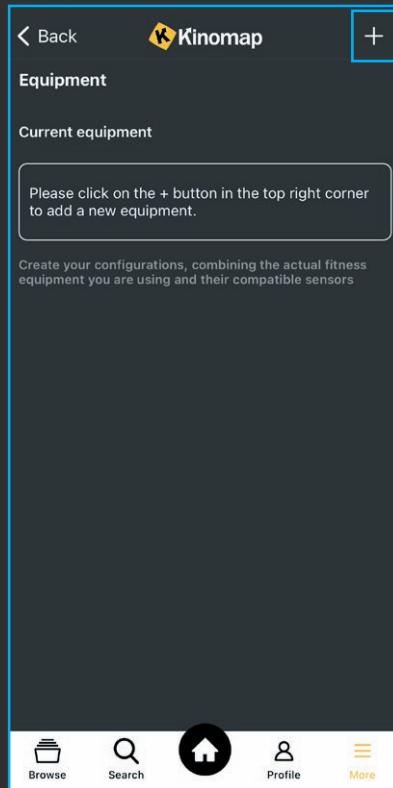
01

Tryck på More för att öppna sidan Equipment och välj **Equipment Management.**



02

Tryck på ikonen +.

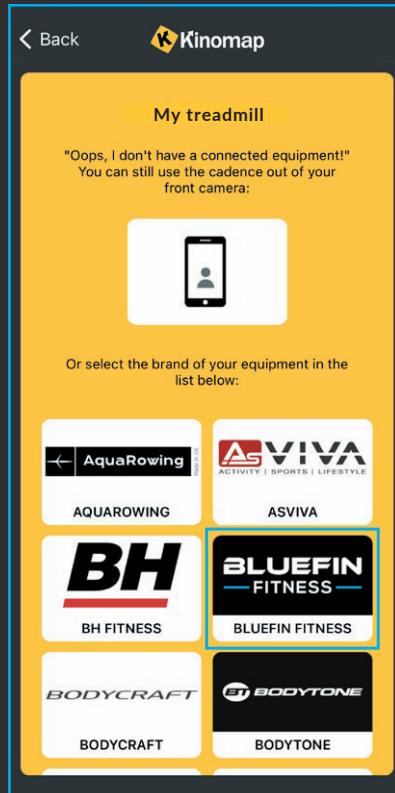
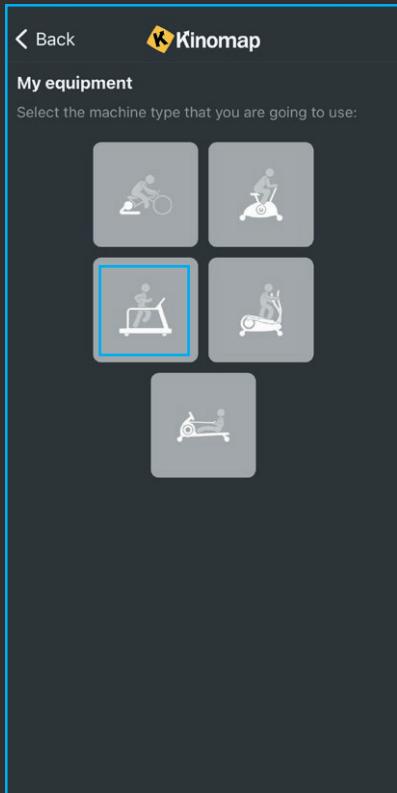


03

04

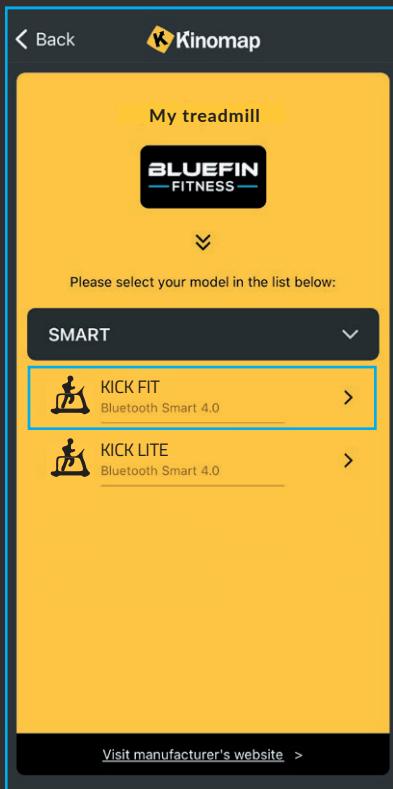
Välj Löpband

Välj Bluefin Fitness-ikonen.



05

Välj KICK FIT



06

Lägg till din KICK FIT för
att slutföra inställningarna och
börja träna.