



◀ KICK *LITE* ≡
TREADMILL

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

< KICK LITE



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 LITE. TO ENSURE YOU GET THE MOST OUT OF YOUR NEW KICK LITE, 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 LITE. SHOULD YOU BE INTERESTED IN KEEPING UP WITH OUR EVER-GROWING FITNESS EQUIPMENT RANGE, TAKE A LOOK AT OUR WEBSITE:
WWW.BLUEFINFITNESS.COM AND FOLLOW US ON OUR SOCIALS:

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

THE BLUEFIN FITNESS TEAM

SAFETY INFORMATION

**PLEASE READ THIS USER GUIDE BEFORE FIRST USING YOUR KICK LITE.
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.

Warning:

Battery Type: CR2032

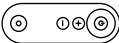
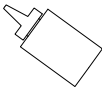
Don't dispose of in fire (Do not dispose of a battery into fire, mechanically crushing or cutting of a battery can result in an explosion.)

Don't store at temperature over 60°C (Do not leave battery in an extremely high temperature environment it can result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas; A battery subjected to extremely low air pressure may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas.)

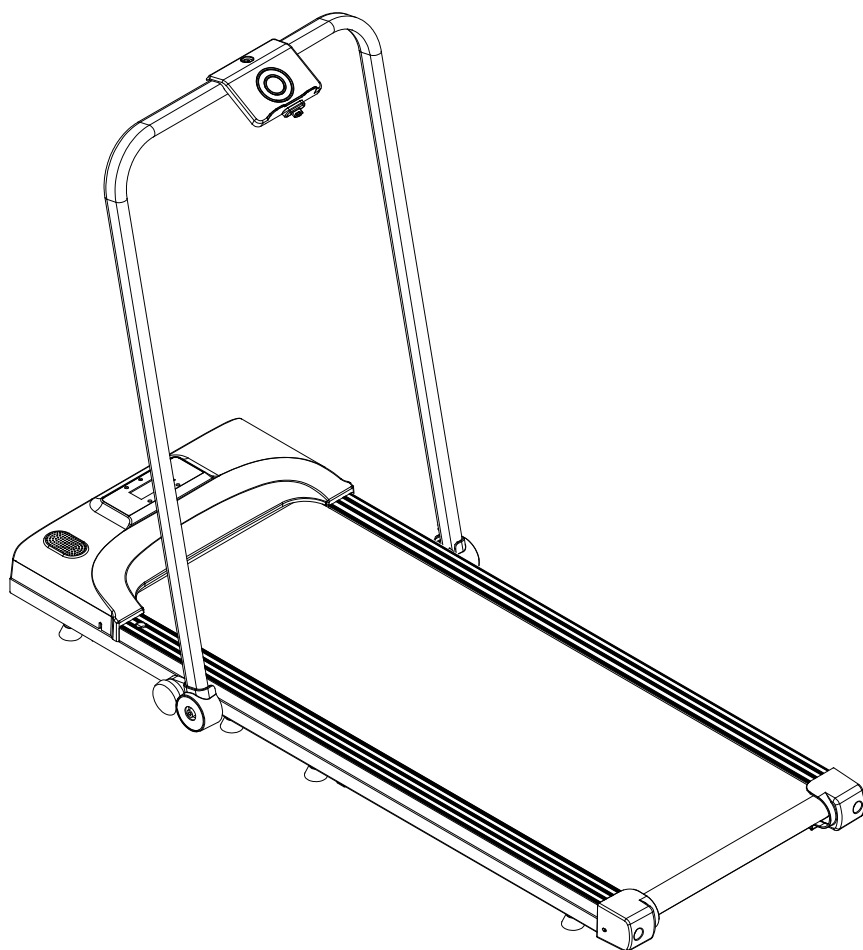
Don't disassemble, crush or short-circuit.

Battery is non- removable. Keep the appliance away from water.

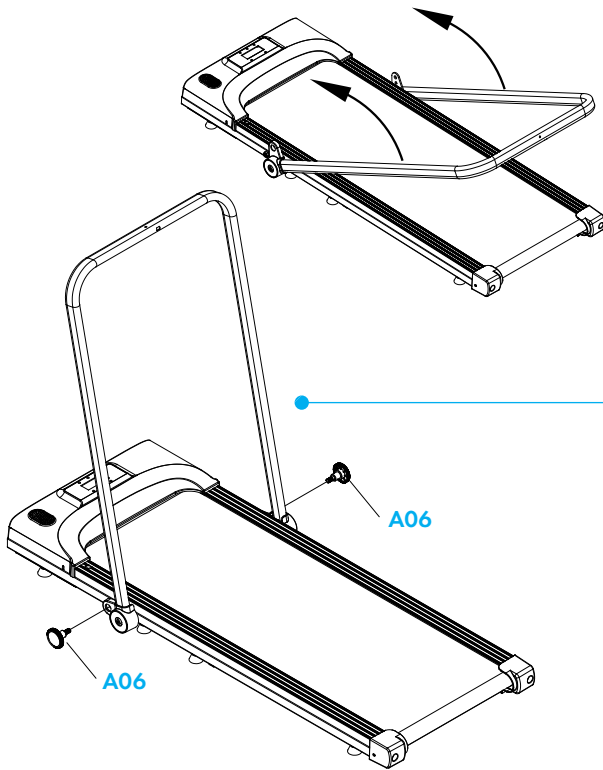
COMPONENT LIST

A01 	A02 	A03 	A04 	A05 
A06 	A07 	A08 	A09 	A10 

No.	Description	Qty
A01	Treadmill	1
A02	Remote control (including batteries)	1
A03	User Manual	1
A04	Lubricant Oil	1
A05	Tool	1
A06	Round Knob	2
A07	Mobile Phone Rack	1
A08	M6 x 15 (Pre-installed on the treadmill)	1
A09	Mobile Phone anti-slip mat	1
A10	safety key	1

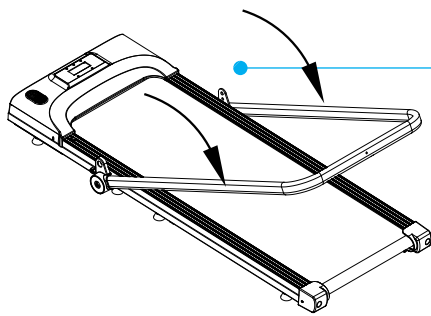


ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1.

How to Assemble Treadmill
Lift the main frame out of the carton. Please press the following figure, hold the column slowly in the direction indicated by the arrow, and fix the column to the main frame with the 2*Round knobs/A06.



2.

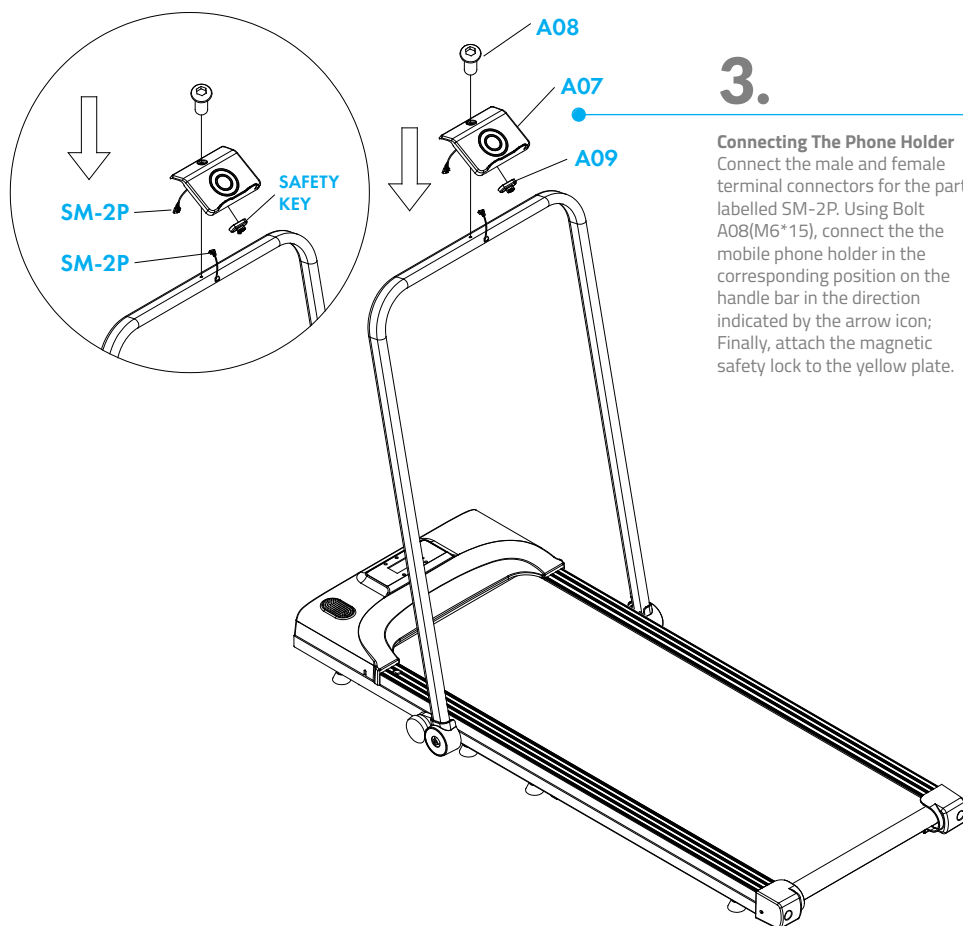
How to Fold Treadmill
Reverse the steps performed in step 1.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3.

Connecting The Phone Holder

Connect the male and female terminal connectors for the parts labelled SM-2P. Using Bolt A08(M6*15), connect the the mobile phone holder in the corresponding position on the handle bar in the direction indicated by the arrow icon; Finally, attach the magnetic safety lock to the yellow plate.



REMOTE CONTROL FUNCTION

1.



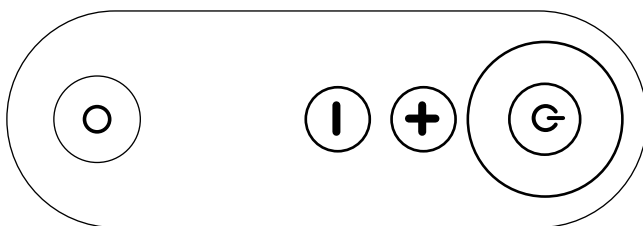
Start/Stop Button

When the power is on, press this key at any time to start the treadmill; press this key again to stop the treadmill, and reset zero.



Adjust Speed button

To use speed adjustment whilst using the machine, hold down this button for more than 2 seconds to automatically continue to increase or decrease 0.1 km/time.



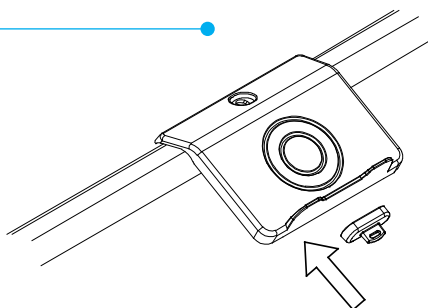
2.

Safety Key Function

When the safety lock is removed, the treadmill display shows "--". The running belt will stop quickly, and the alarm will beep. When the safety lock is put on, the console displays for 2 seconds and all data is cleared.

Bluetooth Music Function

Turn on the power the treadmill, manually search for the Bluetooth device (JF-BTMP3) with the mobile phone, find the Bluetooth device and click connect. After the connection is successful, the music can be played through the device via Bluetooth.



MAINTENANCE

PROPER MAINTENANCE KEEPS YOUR TREADMILL IN OPTIMAL CONDITION, AND THE WRONG MAINTENANCE CAN HURT OR SHORTEN THE LIFE OF THE TREADMILL.

WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning or maintaining the treadmill!

1. Frequent inspections are required due to wear and damage of accessories (such as motors, electronic controls, power cords, running belts).
2. Immediately replace the defective parts and repair the equipment (such as the power cord).
3. Pay special attention to the most easily worn components (such as running belts).
4. Clean the dust regularly to keep the each component clean.
5. After using the treadmill, use a clean towel or cloth to clean the console display and other parts of sweat and debris. Please be careful not to splash water on the electrical components and the running belt.
6. Please put your treadmill in a clean and dry environment.
7. In order to move easily, the treadmill is equipped with wheels, please make sure to disconnect the power before moving the treadmill.
8. In order to better maintain and extend the life of the treadmill, it is recommended that you stop the treadmill for 10 minutes after continuous use for 30 minutes.
9. The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after using for a long time, the running belt will be stretched and will be deviated from the center position, causing the running belt to rub the side bars and rear cover. It is normal for the running belt to be forced to stretch during use.

MAINTENANCE

9.1 RUNNING BELT LOOSE ADJUSTMENT

If the running belt is too loose, insert an allen key into the adjustment hole of the left foot guard part. First rotate $\frac{1}{4}$ laps clockwise, and then rotate $\frac{1}{4}$ laps clockwise to the right foot guard part.

Note: The left and right part should be adjusted synchronously. If the running belt is too tight, adjust the left and right adjustment counterclockwise.

9.2 RUNNING BELT ALIGNMENT

When you use a walking machine, the pressure on the running belt is unbalanced because the force on both feet is different, resulting in the running belt deviating from the center. This deviation is normal, and when no one runs on the running belt, it automatically returns to the center.

If it can't get back to the center, you need to adjust to the center.

- Run the treadmill without load, speed to the 6km/h, observe the distance from the running belt to the left and right side bars;
- If to the left, use a hexagonal wrench to clockwise rotate the left screw $\frac{1}{4}$ lap;
- If to the right, use a hexagonal wrench to rotate the right screw $\frac{1}{4}$ lap clockwise;
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until adjusted to the middle.
- After adjusting the running to the middle, adjust the speed to 6km/h, and observe the deviation of the running belt and the smooth running.

10. LUBRICANT OIL

The treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After 30 hours or 30 days of use, in the treadmill stationary state, pull the starting belt from the side to reach as far as possible to touch the table surface, if you fell touch the lubricant, do not need to add lubricant; (Use non-petroleum lubricants).

HOW TO ADD LUBRICANT:

Please open the side bar which is found on the left front of the refueling decorative cover. Cut the lubricant bottle to the size of the figure, and then press the bottom to re-oil.

WARNING: Do not over tighten the roller! This will cause permanent damage to the bearing!

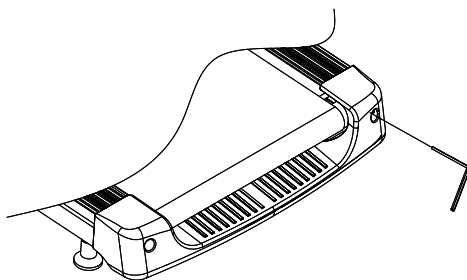


FIG 1.

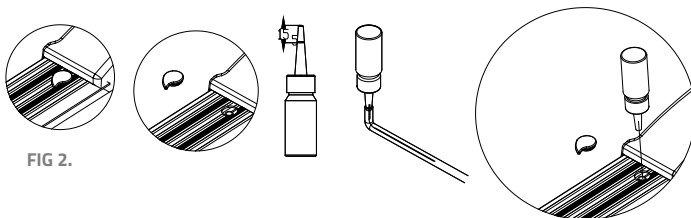


FIG 2.

CONSOLE FUNCTION

FUNCTIONS

TIME

Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99:59 Minute.

SPEED

Display the current running speed.

DISTANCE(DIST)

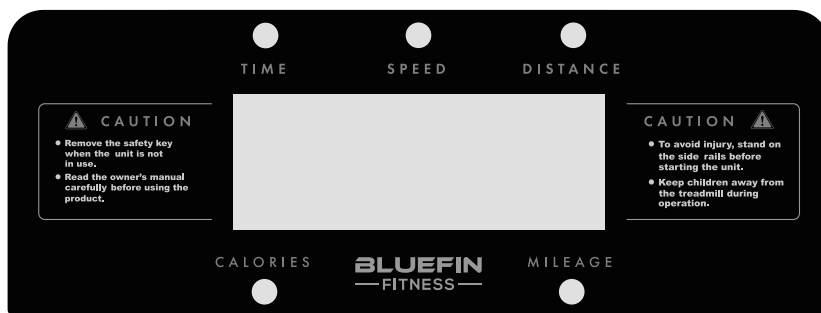
Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00~ 99.9KM.

CALORIES

Show the value of calories burned. 000-990

MILEAGE

Display the accumulated distance after exercise (the data will save if the excersize is stopped in a normal stop state, it will be cleared if shutdown abnormally).



KINOMAP FITNESS APP

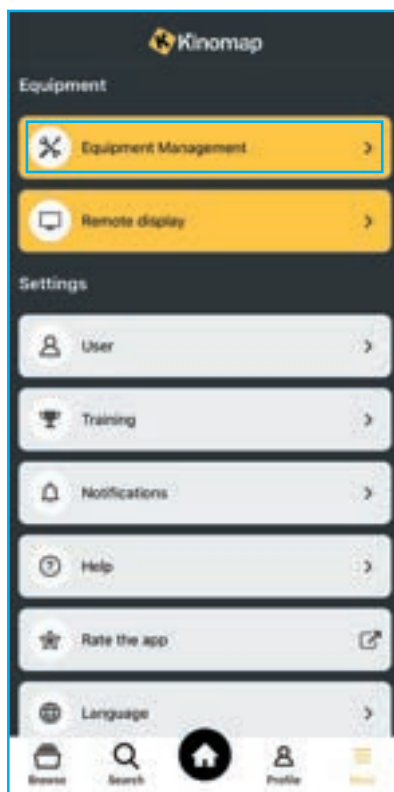
ADDING THE APP

- 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 Lite console is powered on and in the wake-up state.
- Sync your Kick Lite to the KINOMAP app as follows:



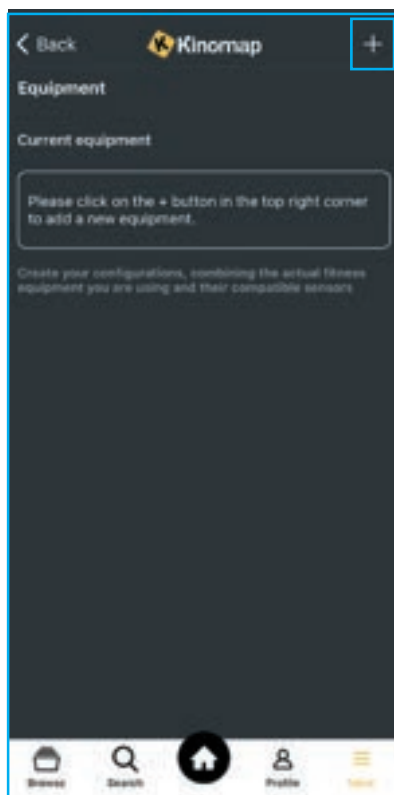
01

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



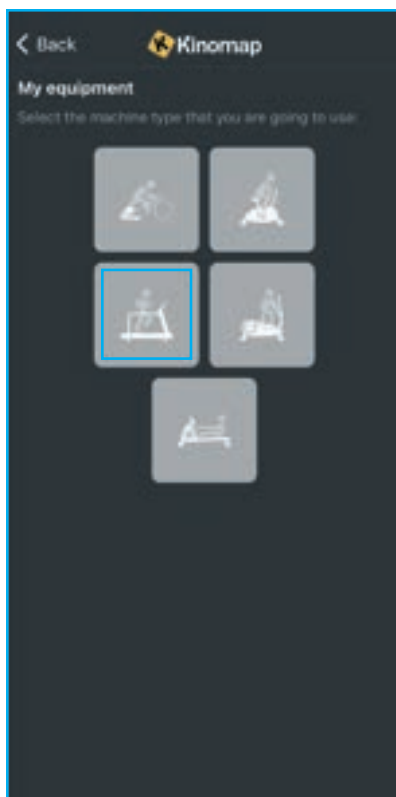
02

Press the + icon.



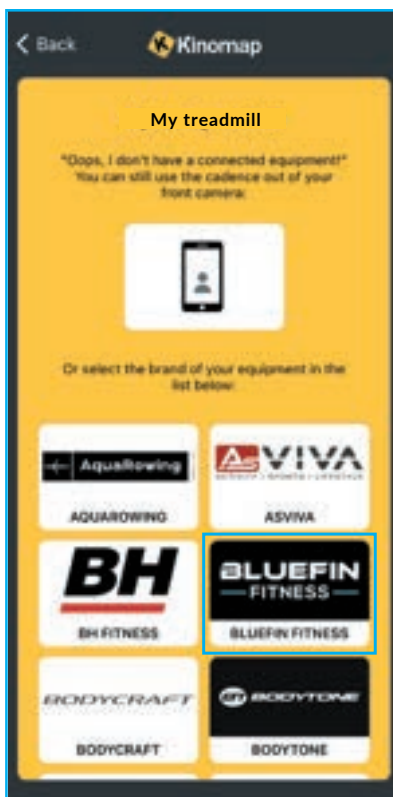
03

Select the **Rowing** icon.



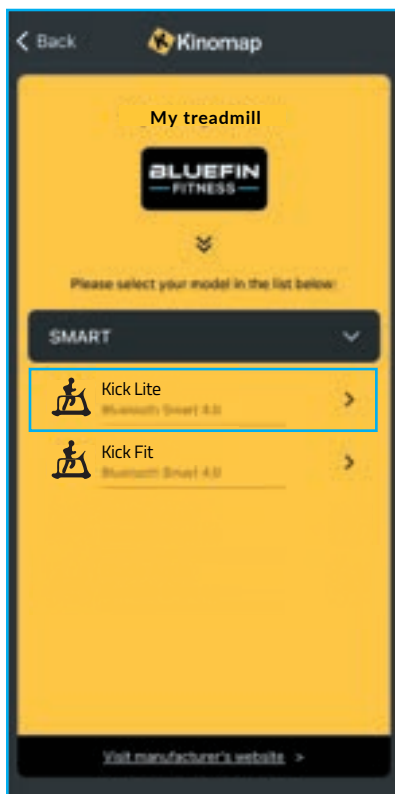
04

Select the **Bluefin Fitness** icon.



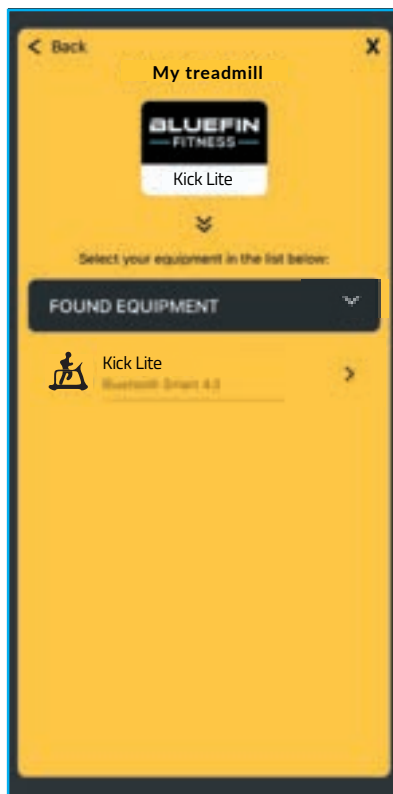
05

Select **Kick Lite** .



06

Add your **Kick Lite** to complete,
start your exercise.



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

Treadmill can't start

Check that the power plug is plugged in, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

Treadmill slip

Refer to the instructions and adjust the running belt.

Running belt deviation

Refer to the instructions and adjust the running belt in the middle.

Operation noise

Check that if the machine screws are loose and that if the running belt needs lubrication oil.

If any other problems occur please contact our customer support team via:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

TECHNICAL SPECIFICATION

KICK LITE

Model: Kick Lite

Rated Voltage: 220~240v

Rated Power: 600W

Frequency: 50-60hz

Standard: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Class: HB

Max User Weight: 100kg

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

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 stylized, handwritten signature in blue ink, appearing to read "W 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/Kicklite_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.



WILLKOMMEN BEI DER BLUEFIN FITNESS COMMUNITY!

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

VIELEN DANK, DASS DU DICH FÜR DAS BLUEFIN FITNESS KICK LITE. UM SICHERZUSTELLEN, DASS DU DAS MAXIMUM AUS DEINEM NEUEN KICK LITE, 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 FALSCHER BEDIENTUNG ENTSTEHEN.

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

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

DEIN BLUEFIN FITNESS TEAM

SICHERHEITSINFORMATIONEN

BITTE LIES DIESE ANLEITUNG, BEVOR DU DEINEN KICK LITE 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 Zubehöerteile, 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 Zubehöerteile.

WARNUNG:

Dieses Produkt kann dich chemischen Substanzen aussetzen, darunter [Blei], das im Bundesstaat Kalifornien als krebserregend 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.

Warnung:

Batterietyp: CR2032

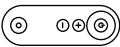
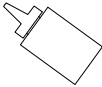
Nicht ins Feuer werfen (Eine Batterie darf nicht ins Feuer geworfen werden; ein mechanisches Zerquetschen oder Zerschneiden der Batterie kann zu einer Explosion führen).

Nicht bei Temperaturen über 60°C lagern (Lasse die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen liegen, da dies zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammenden Flüssigkeiten oder Gasen führen kann; eine Batterie, die einem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt ist, kann zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammenden Flüssigkeiten oder Gasen führen).

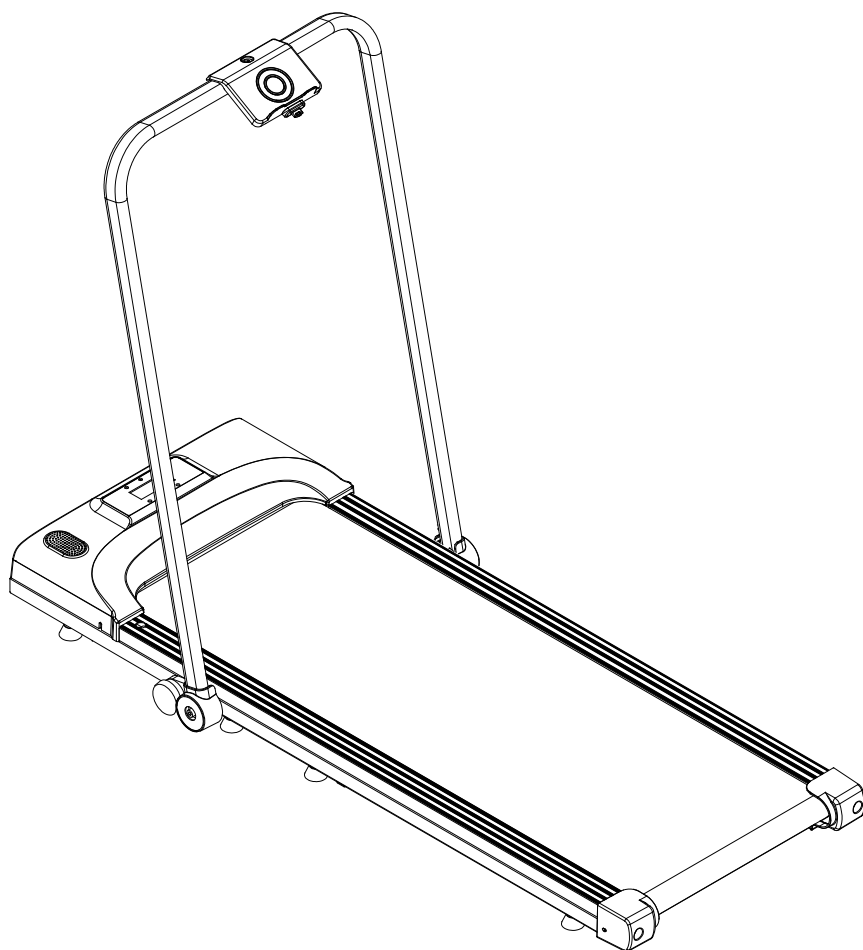
Nicht zerlegen, zerdrücken oder kurzschließen.

Die Batterie ist nicht herausnehmbar. Halte das Gerät von Wasser fern.

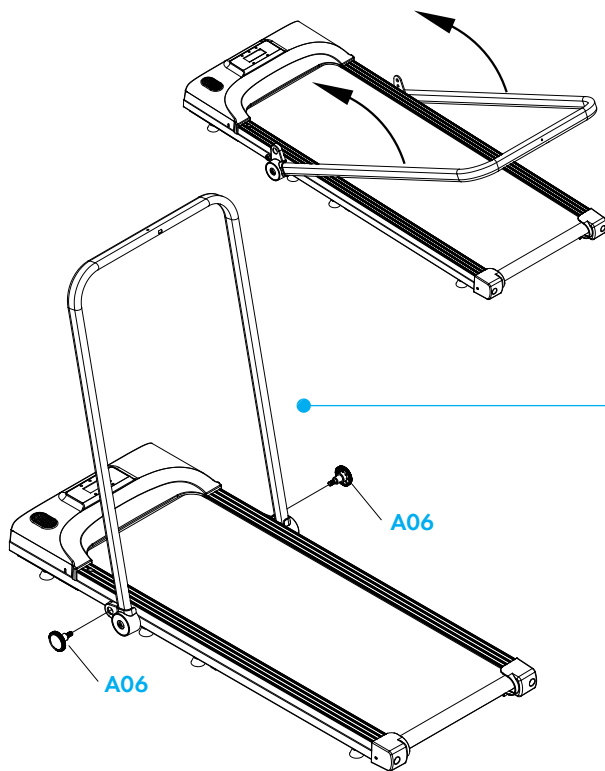
COMPONENT LIST

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

No.	Beschreibung	Qty
A01	Laufband	1
A02	Fernbedienung (einschließlich Batterien)	1
A03	Benutzerhandbuch	1
A04	Schmieröl	1
A05	Werkzeug	1
A06	runder Knauf	2
A07	Handyhalter	1
A08	M6 x 15 (vorinstalliert)	1
A09	Handy Antirutschmatte	1
A10	Sicherheitsschlüssel	1



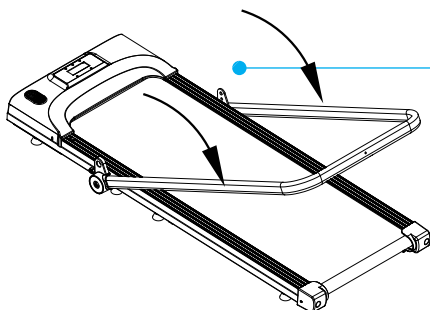
MONTAGE-INSTRUCTIES



1.

Wie du das Laufband zusammenbaust

Nimm den Hauptrahmen aus dem Karton. Schritt 2: Drücke auf die folgende Zahl, halte die Säule langsam in die Richtung, die durch den Pfeil angezeigt wird, und befestige die Säule mit den 2* Rundknöpfe KICK LITE06) am Hauptrahmen.

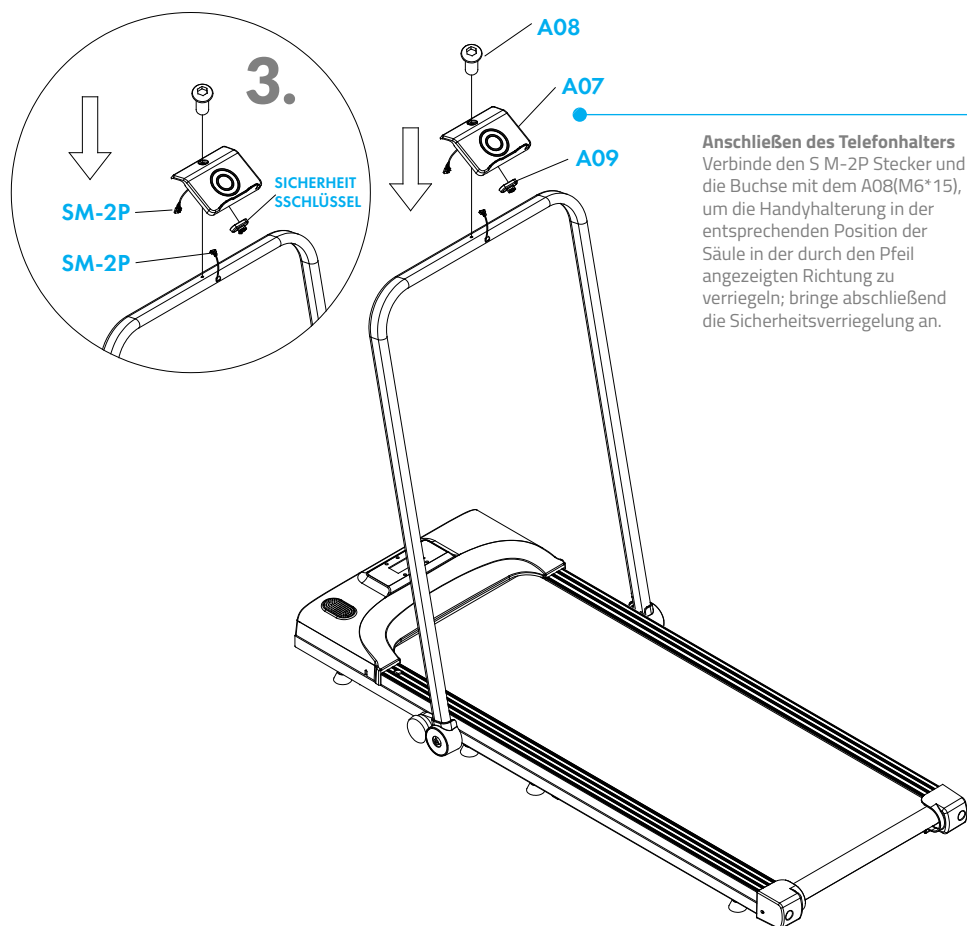


2.

So klappst du das Laufband zusammen

Entferne zunächst mit einem Schraubenschlüssel die Handyhalterung von der Säule, indem du A08(M6*15) in die durch den Pfeil angezeigte Richtung drehst. step 1.

MONTAGE-INSTRUCTIES



Anschließen des Telefonhalters
Verbinde den S M-2P Stecker und die Buchse mit dem A08(M6*15), um die Handyhalterung in der entsprechenden Position der Säule in der durch den Pfeil angezeigten Richtung zu verriegeln; bringe abschließend die Sicherheitsverriegelung an.

FUNKTION DER FERNBEDIENUNGSTASTEN

1.



2.1 Start/Stop-Taste

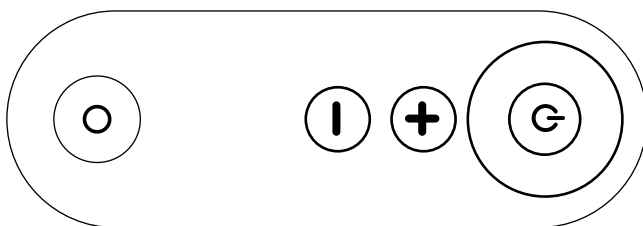
Wenn das Gerät eingeschaltet ist, kannst du diese Taste jederzeit drücken, um das Gerät in Gang zu setzen; während der Bewegung kannst du es auch mit dieser Taste anhalten und den Nullpunkt zurücksetzen.



Taste Geschwindigkeit einstellen



Nach dem Start der Geschwindigkeitsanpassung wird die Anpassungsamplitude von 0,1 km/Zeit automatisch um 0,1 km/Zeit erhöht oder verringert, wenn du die Taste mehr als 2 Sekunden lang gedrückt hältst.



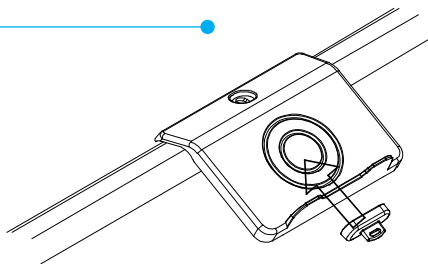
2.

Sicherheitsschlüssel-Funktion

Wenn die Sicherheitssperre entfernt wird, zeigt sie an, dass das Laufband " - - - " schnell anhält, und ein Signalton ertönt. Wenn du die Sicherheitssperre anbringst, zeigt die elektronische Uhr 2 Sekunden lang an und alle Daten werden gelöscht.

Bluetooth MUSIC Funktion

Schalte das Laufband ein, suche manuell mit dem Handy nach dem Bluetooth-Gerät (JF-BTMP3), finde das Bluetooth-Gerät und klicke auf Verbinden. Nachdem die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, wird die Musik auf dem Handy über Bluetooth an das Laufband übertragen.



WARTUNG

Die richtige Pflege und Wartung hält dein Laufband für immer in optimalem Zustand. Eine falsche Pflege bzw. Wartung kann die Lebensdauer des Laufbandes beeinträchtigen oder verkürzen.

WARNUNG: Ziehe immer den Netzstecker des Laufbands, bevor du es reinigst oder wartest!

1. Häufige Inspektionen sind wegen des Verschleißes und der Beschädigung des Zubehörs (z. B. Motoren, elektronische Steuerungen, Stromkabel, Laufbänder) erforderlich.
2. Tausche die defekten Teile sofort aus und repariere das Gerät (z. B. das Netzkabel).
3. Achte besonders auf die Komponenten, die am leichtesten verschleßen (z. B. Laufriemen).
4. Reinige den Staub regelmäßig, um die einzelnen Komponenten sauber zu halten.
5. Benutze nach der Benutzung des Laufbands ein sauberes Handtuch oder einen Lappen, um das Messgerät und andere Teile von Schweiß und Verschmutzungen zu reinigen. Achte darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und das Laufband gelangt.
6. Bitte stelle dein Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.
7. Damit du das Laufband leicht bewegen kannst, ist es mit Rädern ausgestattet. Bitte stelle sicher, dass du den Strom abschaltest, bevor du das Laufband bewegst.
8. Um die Lebensdauer des Laufbands zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten Dauerbetrieb für 10 Minuten abzustellen.
9. Der Laufgurt wurde vor dem Verlassen des Werks eingestellt, aber nach längerem Gebrauch dehnt sich der Laufgurt und weicht von der Mittellage ab, wodurch er an den Seitenstangen und der hinteren Abdeckung reibt. Es ist normal, dass sich der Laufgurt während des Gebrauchs dehnen muss.
Wenn der Laufgurt verrutscht oder bei der Benutzung des Laufbands nicht glatt läuft, kannst du die Spannung des Laufgurts anpassen.

WARTUNG

9.1 LOSE EINSTELLUNG DES LAUFRIEMENS

Wenn der Laufgurt zu locker ist, stecke einen beliebigen Sechskantschlüssel in die Einstellöffnung des linken Fußschutzteils. Drehe zuerst $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und dann $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn am rechten Fußschutzteil. Hinweis: Der linke und der rechte Teil sollten synchron eingestellt werden. Wenn der Laufgurt zu straff ist, die linke und rechte Synchronisation gegen den Uhrzeigersinn einstellen.

9.2 AUSRICHTUNG DES LAUFRIEMENS

Wenn du ein Laufband benutzt, ist der Druck auf den Laufgurt unausgewogen, weil die Kraft auf beide Füße unterschiedlich ist, was dazu führt, dass der Laufgurt von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal, und wenn niemand auf dem Laufband läuft, kehrt es automatisch in die Mitte zurück.

Wenn der Laufgurt nicht in die Mitte zurückkehren kann, musst du ihn neu zentrieren.

- Lasse das Laufband ohne Last mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen und beobachte den Abstand zwischen dem Laufgurt und den linken und rechten Seitenstangen;
- Wenn der Laufgurt nach links zeigt, drehe die linke Schraube mit einem Sechskantschlüssel im Uhrzeigersinn um $\frac{1}{4}$ Runde;
- Wenn er nach rechts zeigt, drehe die rechte Schraube mit einem Sechskantschlüssel um $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn;
- Wenn der Laufriemen immer noch nicht in der Mitte ist, wiederhole die oben genannten Schritte, bis er mittig eingestellt ist.
- Nachdem du den Laufriemen auf die Mitte eingestellt hast, stellst du die Geschwindigkeit auf 6 km/h ein und beobachtest die Abweichung des Laufriemens und den gleichmäßigen Lauf.

10. SCHMIERMITTEL BZW. ÖL

Das Laufband muss nach einem Jahr Betrieb oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Nach 30 Betriebsstunden oder 30 Tagen, in denen das Laufband nicht bewegt wurde, ziehst du den Laufgurt zur Seite. Wenn du das Schmiermittel berühren kannst, brauchst du kein Schmiermittel nachzufüllen (verwende erdölfreie Schmiermittel).

SO FÜGST DU SCHMIERMITTEL HINZU:

Öffne die seitliche Leiste an der linken Vorderseite der dekorativen Abdeckung des Tanks. Schneide die Schmiermittelflasche auf die Größe der Figur zu und drücke dann auf den Boden, um das Öl nachzufüllen.

WARNUNG: Zieh den Laufgurt nicht zu fest an! Dies führt zu dauerhaften Schäden am Lager!

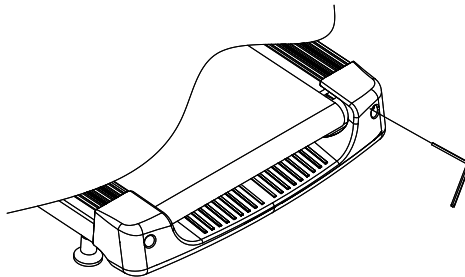


FIG 1.

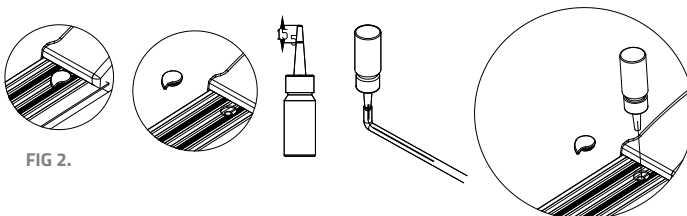


FIG 2.

CONSOLE FUNCTIE

FUNCTIE

ANZEIGE TIME

Anzeige der Bewegungszeit, Vorwärtszählung von 0:0-99:59, Rückwärtszählung bis 99:59;

'SPEED'-ANZEIGE

Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

ANZEIGE "DIST."

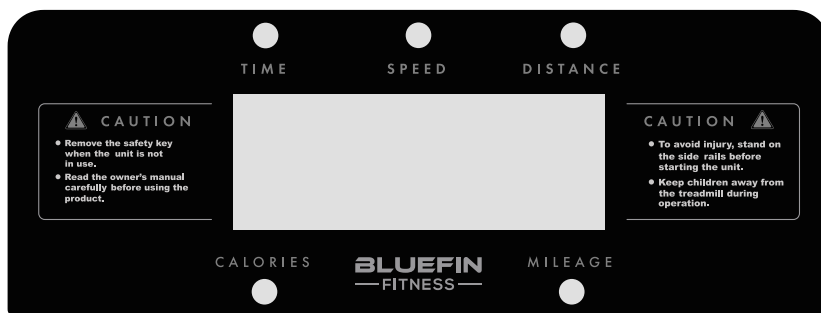
Anzeige der Bewegungsstrecke, Vorwärtszählung von 0,0-99,9km

"CALORIES"-ANZEIGE

Zeigt den Wert des Energieverbrauchs an, zeigt den Wert des Kalorienverbrauchs an, positive Zählung von 000-990;

ANZEIGE "MILEAGE"

Zeigt die akkumulierte Distanz nach der Trainingseinheit an (speichert die Daten dieser Trainingsdistanz im normalen Stoppzustand und löscht sie, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß abgeschaltet wird)



KINOMAP FITNESS-APP

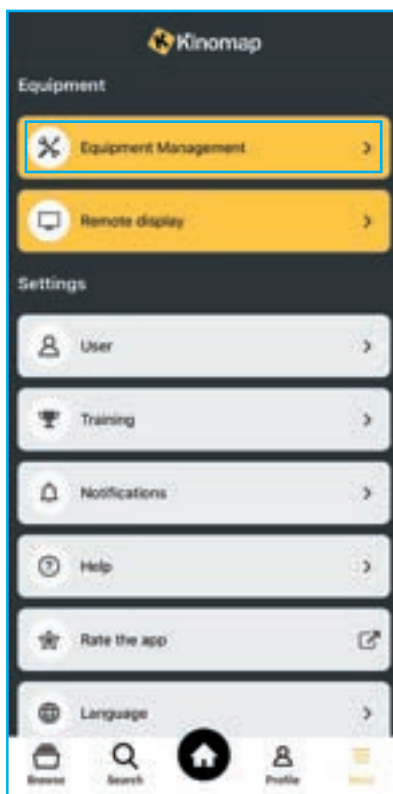
HINZUFÜGEN DER APP

- 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 LITE eingeschaltet ist und sich im Aufwachzustand befindet.
- Synchronisiere dein KICK LITE mit der KINOMAP App wie folgt:



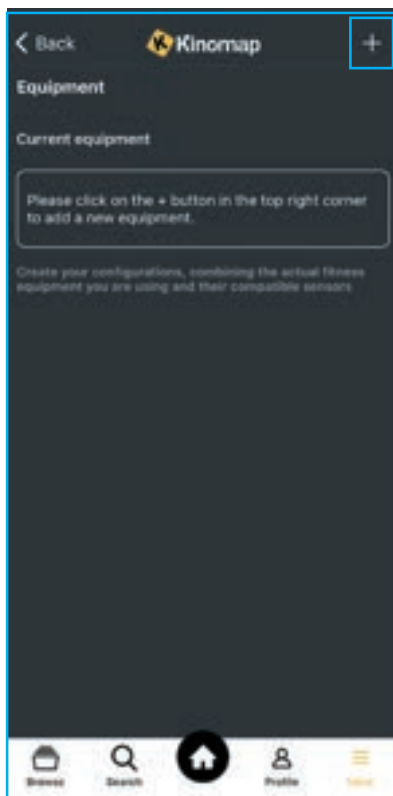
01

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



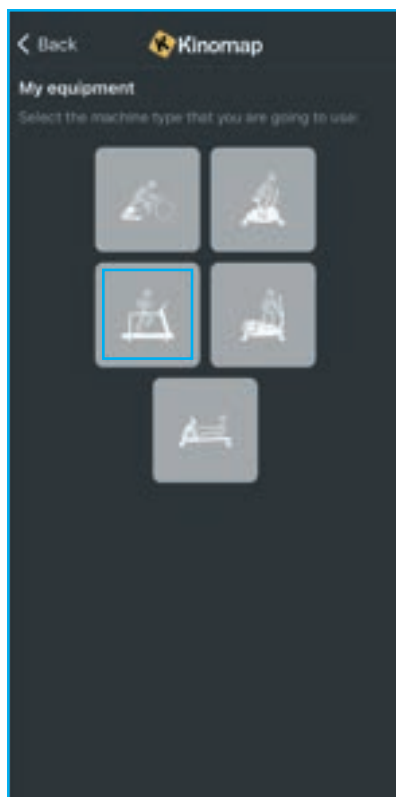
02

Drücke das + Symbol.



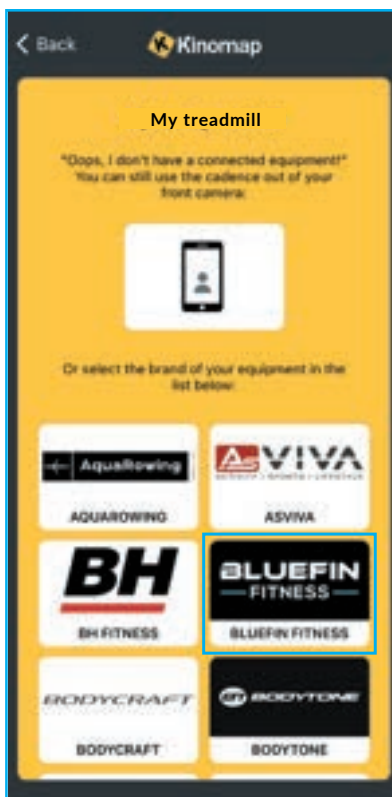
03

Wähle das **Ruder-Symbol** aus.



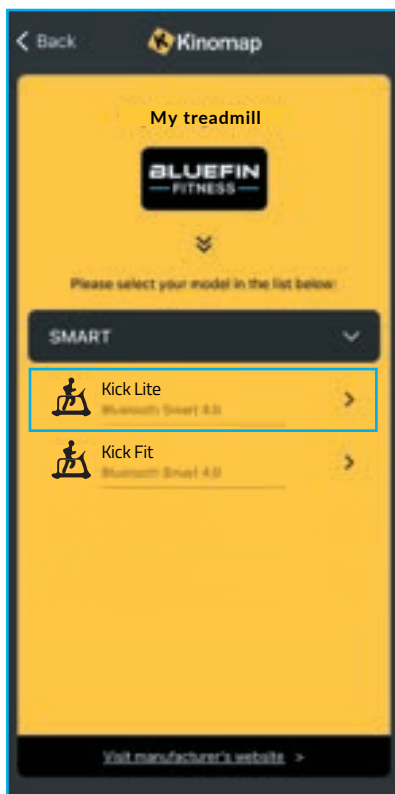
04

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



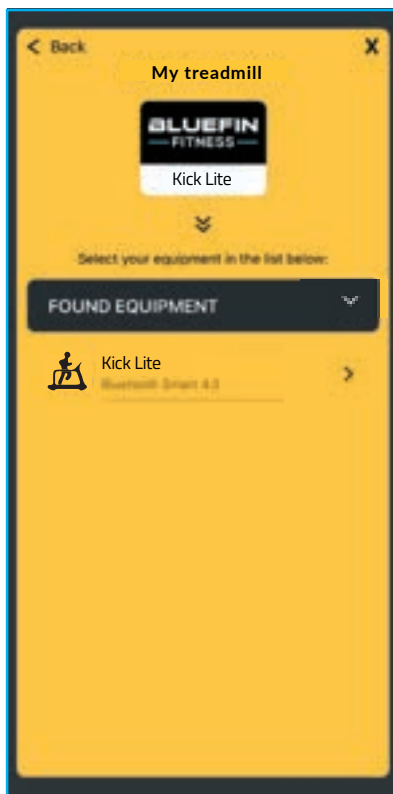
05

Wähle das **KICK LITE** aus.



06

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



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 DEHNÜBUNGEN, 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

Das Laufband lässt sich nicht starten

Überprüfe, ob der Netzstecker eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und der Sicherheitsschalter entfernt ist.

Verrutschen des Laufgurts

Schau in der Anleitung nach und stelle den Laufgurt ein.

Laufgurtabweichung

Refer to the instructions and adjust the running belt in the middle.

Operation noise

Beachte die Anleitung und stelle den Laufgurt mittig ein.

In caso di problemi si prega di contattare il nostro servizio clienti tramite:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

TECHNISCHE DATEN

KICK LITE

Modell: KICK LITE

Nennspannung: 220-240V

Nennleistung: 600W

Frequenz: 50-60hz

Klasse: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Standard: HB

Max. Benutzergewicht: 100KG

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 TECHNISCHE FÄHLEN
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

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/Kicklite_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 BLUEFIN FITNESS

QUERIDO CLIENTE:

GRACIAS POR ESCOGER KICK LITE DE BLUEFIN FITNESS. PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO DE TU NUEVA MÁQUINA DE KICK LITE, POR FAVOR, ASEGÚRATE 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 KICK LITE. SI TIENES INTERÉS EN PONERTE AL DÍA SOBRE NUESTRA SIEMPRE CRECIENTE COLECCIÓN DE EQUIPOS DE FITNESS, ECHA UN VISTAZO A NUESTRA WEBSITE: WWW.BLUEFINFITNESS.COM Y SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES:

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

EL EQUIPO DE BLUEFIN FITNESS

INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD

POR FAVOR, LEE ESTA GUÍA DE USUARIO ANTES DE USAR POR PRIMERA VEZ TU KICK LITE. 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 polvorientos 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.

Avertissement :

Type de batterie: CR2032

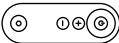
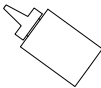
Ne pas jeter dans le feu (ne pas jeter une batterie au feu, écraser ou couper mécaniquement une batterie peut provoquer une explosion.)

Ne pas stocker à une température supérieure à 60 °C. Ne pas laisser la batterie dans un environnement à température extrêmement élevée, cela peut entraîner une explosion ou une fuite de liquide ou de gaz inflammable. Une batterie soumise à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.

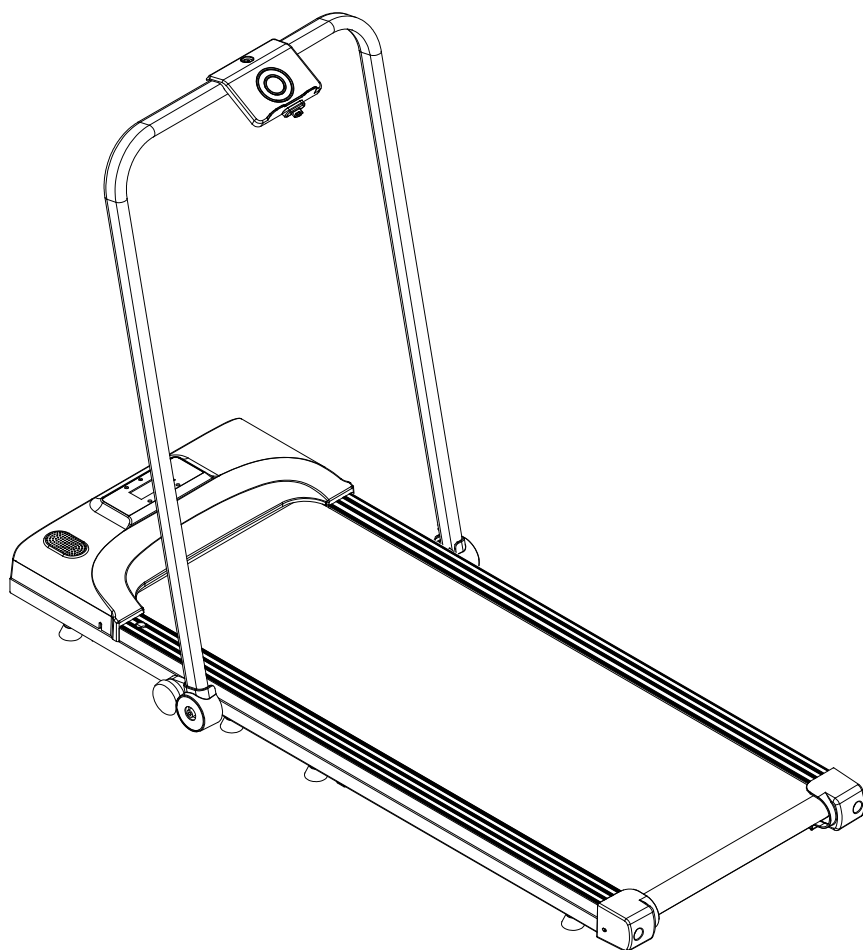
Ne pas démonter, écraser ou court-circuiter.

La batterie n'est pas amovible. Gardez l'appareil à l'écart de l'eau.

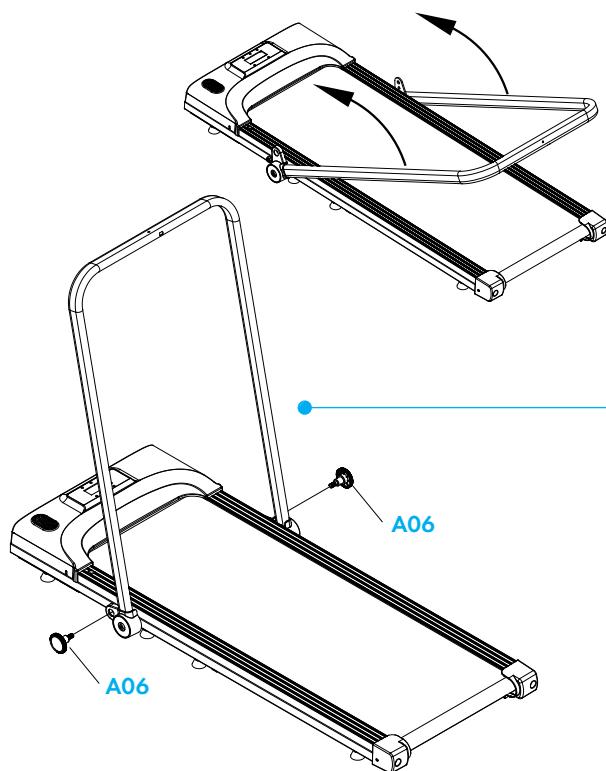
LISTA DE COMPONENTES

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

No.	Descripción	Qty
A01	Rueda De Andar	1
A02	Control Remoto (Incluyendo Baterías)	1
A03	Manual De Usuario	1
A04	Aceite Lubricante	1
A05	Herramienta	1
A06	Perilla Redonda	2
A07	Soporte Para Teléfono Móvil	1
A08	M6 X 15 (Pre Instalado)	1
A09	Alfombrilla Antideslizante Para Teléfono Móvil	1
A10	Llave De Seguridad	1



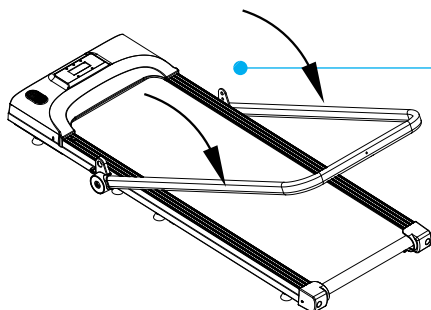
INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1.

Como Montar la Cinta de Correr

Retira la estructura principal del embalaje de cartón. Levanta el manillar con cuidado en la dirección indicada por la flecha, y fija la columna a la estructura principal con las 2*Ruedas Redondas/A06)

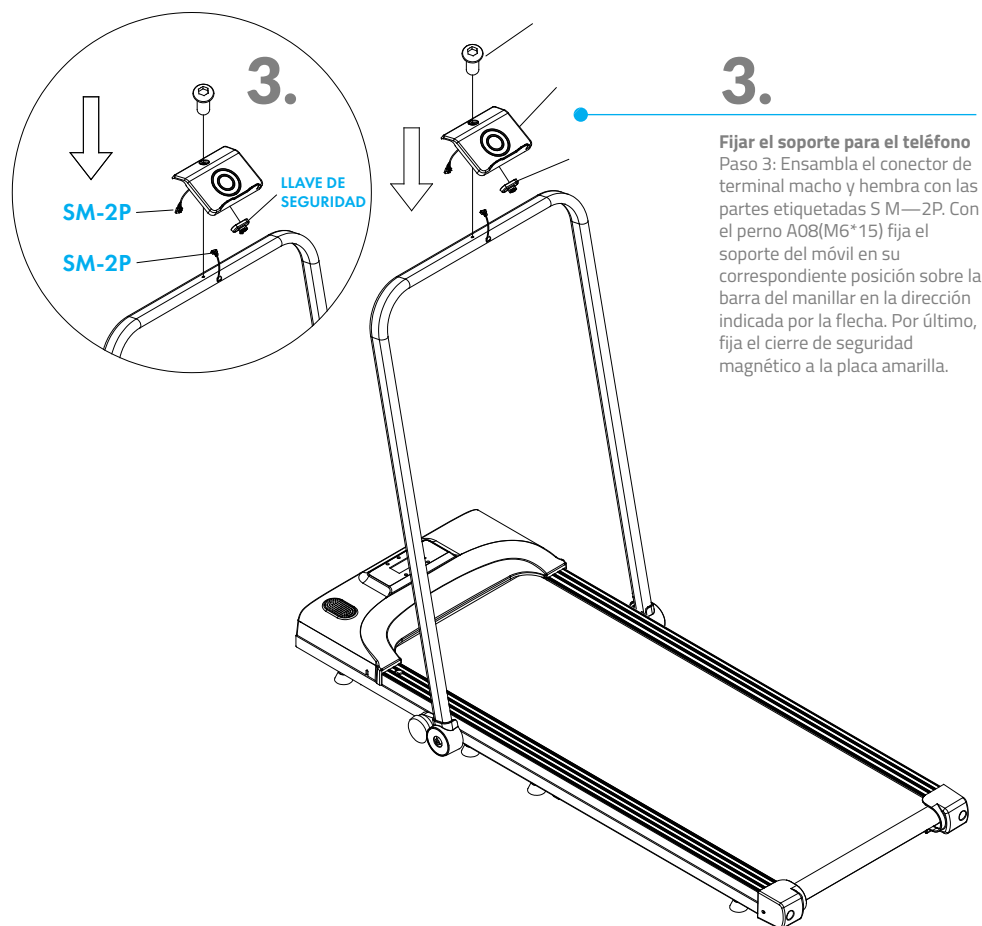


2.

Como Plegar la Cinta de Correr

Sigue las indicaciones del paso 1 y 2 al revés.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



FUNCIONES DEL MANDO A DISTANCIA

1.



Botón de Start/Stop (empezar/parar)

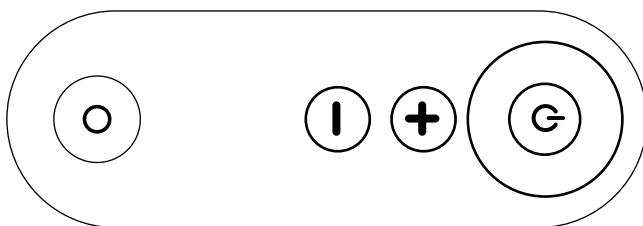
Cuando se enciende, presiona este botón en cualquier momento para que la máquina empiece a funcionar; presiona este botón otra vez para detener la cinta de correr y volver a cero.



Botón de Ajuste de Velocidad



Tras empezar el ajuste de velocidad, su amplitud de ajuste es de 0.1km/tiempo, cuando mantienes presionado durante 2 segundos continúa automáticamente aumentando o disminuyendo 0.1km/tiempo.



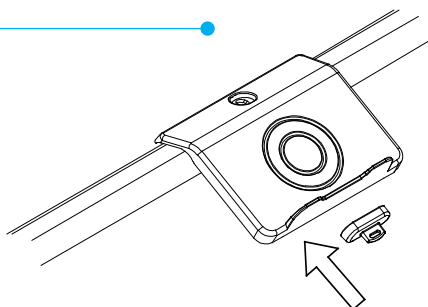
2.

Función Llave de Seguridad.

Cuando se saca el cierre de seguridad, la pantalla de la cinta de correr muestra "---". La cinta de correr se para rápidamente, y sonará un bip de alarma. Cuando se vuelve a colocar el cierre de seguridad, la pantalla se activa durante 2 segundos y todos los datos vuelven a cero.

Función de MÚSICA por Bluetooth

Enciende el interruptor de la cinta de correr, busca manualmente el Bluetooth (JF-BTMP3) en tu teléfono móvil, cuando lo encuentres pulsa conectar. Cuando se establezca la conexión, puedes poner tu música en la máquina por medio del Bluetooth.



MANTENIMIENTO

UN MANTENIMIENTO APROPIADO MANTENDRÁ TU CINTA DE CORRER EN CONDICIONES ÓPTIMAS PARA SIEMPRE, Y UN MAL MANTENIMIENTO PUEDE DAÑAR LA CINTA DE CORRER O ACORTAR SU VIDA ÚTIL.

AVISO: Desenchufa siempre la cinta de correr antes de limpiarla o hacerle mantenimiento.

1. Es necesario realizar frecuentes inspecciones debido al uso y el daño de los accesorios (como motores, controles electrónicos, cables eléctricos, tapiz).
2. Reemplaza inmediatamente las piezas defectuosas y repara el equipo (como el cable eléctrico).
3. Presta especial atención a las partes más susceptibles al gasto (como el tapiz)
4. Limpia el polvo con regularidad para mantener cada parte limpia.
5. Tras usar la cinta de correr, usa una toalla limpia o un paño para limpiar la pantalla y otras partes de la máquina de sudor y restos. Por favor, ten cuidado de no mojar los componentes eléctricos o el tapiz.
6. Por favor, coloca tu cinta de correr en un ambiente limpio y seco.
7. Para poder moverla con facilidad, la cinta de correr cuenta con ruedas. Por favor, asegúrate de desconectarla de la red antes de mover la cinta de correr.
8. Para mantener mejor y extender la vida útil de la cinta de correr te recomendamos que pares la cinta de correr durante 10 minutos después de un uso continuado de 30 minutos.
9. Se ha ajustado el tapiz antes de salir de fábrica, pero tras usarla durante un tiempo largo, el tapiz puede haberse aflojado y desviado de la posición central, lo que hace que el tapiz roce el armazón del chasis y la tapa trasera. Es normal que el tapiz se afloje durante el uso. Así que si el tapiz resbala o no corre de forma suave cuando usas la cinta de correr, puedes ajustar la tensión del tapiz.

MANTENIMIENTO

9.1 AJUSTE DEL TAPIZ FLOJO

Si el tapiz está demasiado flojo, inserta una llave allen en el agujero de ajuste de la parte trasera izquierda. Primero gira 1/4 de vuelta en dirección de las agujas del reloj y después gira 1/4 de vuelta en dirección de las agujas del reloj el agujero de ajuste derecho.

Nota: La parte izquierda y derecha deberían ajustarse al mismo tiempo. Si el tapiz está demasiado apretado, realiza el ajuste en la dirección en contra de las agujas del reloj.

9.2 ALINEACIÓN DEL TAPIZ

Cuando usas una cinta de correr, la presión sobre el tapiz es desigual porque la fuerza de ambos pies es diferente, lo cual hace que el tapiz se desvíe del centro. Este desvío es normal, y cuando nadie está usando la cinta de correr, el tapiz vuelve automáticamente al centro. Si no vuelve al centro, tendrás que ajustarlo.

- Deja funcionar la cinta de correr sin peso, a una velocidad de 6Km/h, observa la distancia que hay entre el tapiz y la barra lateral izquierda y derecha.
- Si tiende hacia la izquierda, usa una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en dirección de las agujas del reloj;
- Si tiende hacia la derecha, usa una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en dirección de las agujas del reloj;
- Si todavía no se centra el tapiz, repite la acción hasta que se centre.
- Tras haber centrado el tapiz, ajusta la velocidad a 6Km/h, y observa la desviación del tapiz y si corre con suavidad.

10. ACEITE LUBRICANTE

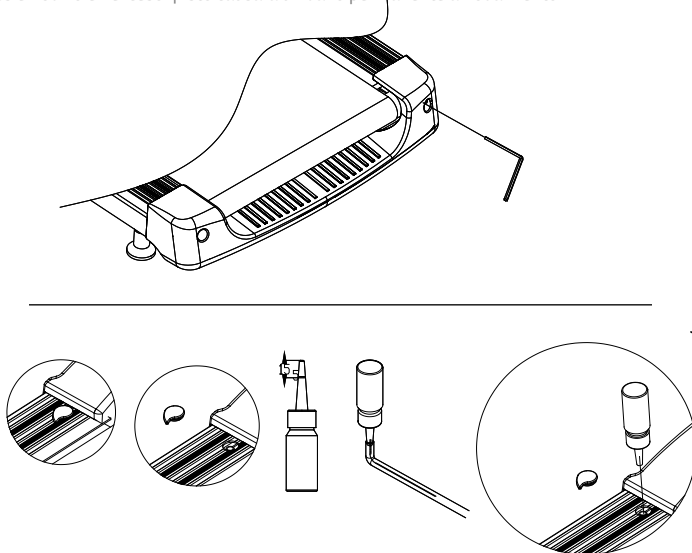
Se debe lubricar la cinta de correr tras un año de uso o 100 horas de uso.

Tras 30 horas o 30 días de uso, mientras la cinta de correr no está funcionando, levanta el tapiz por un lado para poder tocar la superficie plana, si sientes que está lubricada, no necesitas añadir lubricante; (Usa lubricantes no derivados del petróleo).

COMO AÑADIR LUBRICANTE:

Por favor, abre la barra lateral que se halla en la parte frontal izquierda de la tapa decorativa del depósito de aceite. Corta la botella de lubricante al tamaño de la imagen, y después presiona el fondo para rellenar de aceite.

AVISO: ¡No aprietes el rodillo en exceso! ¡Esto causará un daño permanente al rodamiento!



FUNCIÓN DE CONSOLA

FUNCIÓN

PANTALLA "TIME" (TIEMPO)

Muestra el tiempo total desde el inicio del ejercicio hasta el final y cuenta 0 ~ 99:59 Minutos.

PANTALLA "SPEED" (VELOCIDAD)

Muestra la velocidad actual.

PANTALLA "DIST" (DISTANCIA)

Muestra la distancia total desde el principio del ejercicio hasta el final y cuenta 0.00~ 99.9KM

PANTALLA "CALORÍES" (CALORÍAS)

Muestra el valor de calorías quemadas. 000-990

PANTALLA "MILLAGE" (MILLAS)

Muestra la distancia acumulada tras el ejercicio (guarda los datos de la distancia de este ejercicio en estado de parada normal; vuelve a cero si se ha apagado de forma irregular)



APP KINOMAP FITNESS

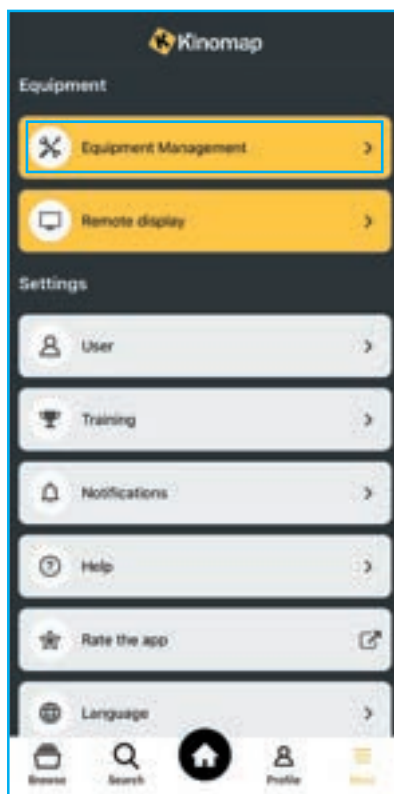
DESCARGAR LA APLICACIÓN

- 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 LITE está encendida y en estado conectada.
- Sincroniza tu KICK LITE con la app KINOMAP como sigue:



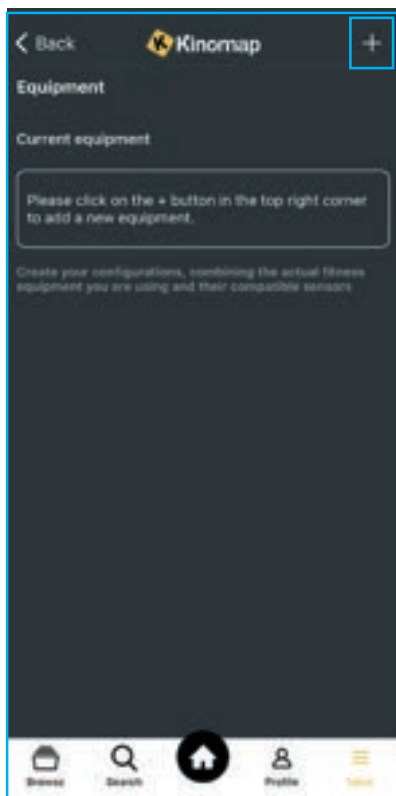
01

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



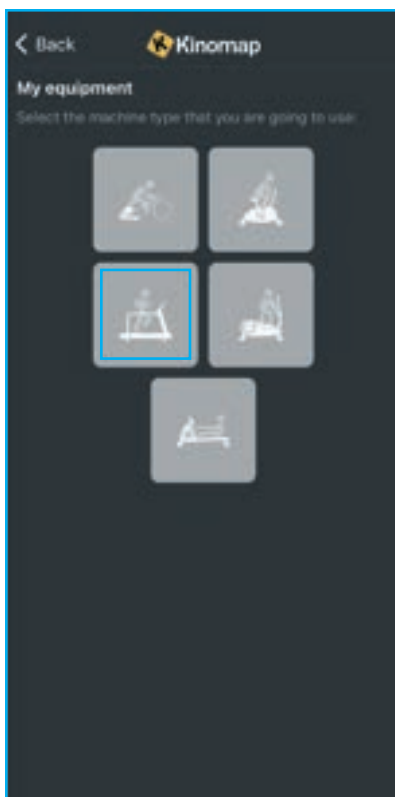
02

Presiona el símbolo +.



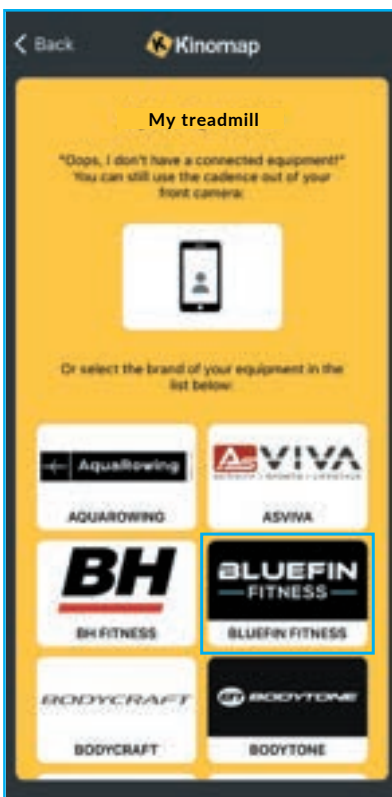
03

Selecciona el icono **Rowing** (remar).



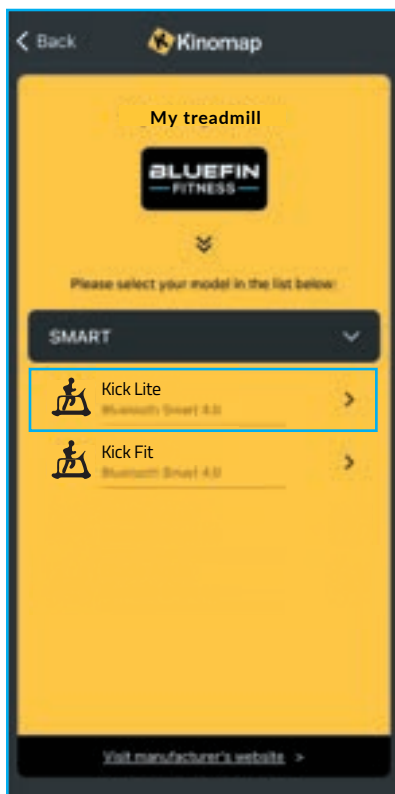
04

Selecciona el icono de **Bluefin Fitness**.



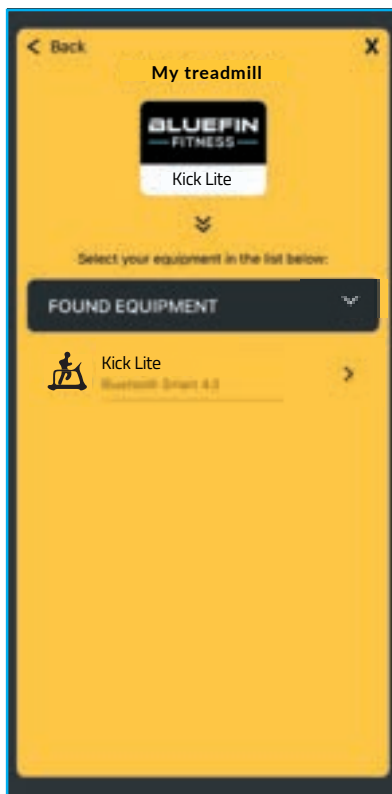
05

Selecciona **KICK LITE**



06

Añade tu **KICK LITE** para
terminar y comienza tus ejercicios.



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. Después 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. Después relaja y repite 3 veces.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La cinta de correr no se enciende

Comprueba que la máquina está enchufada a la red, el interruptor está encendido y que el interruptor de seguridad está apagado.

La cinta de correr resbala

Vuelve a las instrucciones y ajusta el tapiz.

El tapiz está desviado.

Vuelve a las instrucciones y ajusta el tapiz para centrarlo.

Ruido al funcionar

Comprueba si los tornillos de la máquina están flojos y si el tapiz necesita aceite lubricante.

Si ocurre algún otro problema, por favor, ponte en contacto con nuestro equipo de atención al cliente en:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

KICK LITE

Modelo: KICK LITE

voltaje clasificado: 220-240V

potencia nominal: 600W

frecuencia: 50-60hz

Clase: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Normativa: HB

Peso Máximo Admitido: 100KG

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

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



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/Kicklite_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 KICK LITE. AFIN DE VOUS ASSURER UNE UTILISATION OPTIMALE DE VOTRE NOUVEAU KICK LITE, 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 MATÉRIEL.

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

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

L'ÉQUIPE BLUEFIN FITNESS.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

VEUILLEZ LIRE CE GUIDE DE L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER VOTRE KICK LITE 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.

Avertissement:

Type de batterie: CR2032

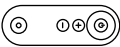
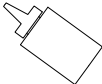
Ne pas jeter dans le feu (ne pas jeter une batterie au feu, écraser ou couper mécaniquement une batterie peut provoquer une explosion.)

Ne pas stocker à une température supérieure à 60 °C. Ne pas laisser la batterie dans un environnement à température extrêmement élevée, cela peut entraîner une explosion ou une fuite de liquide ou de gaz inflammable. Une batterie soumise à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.

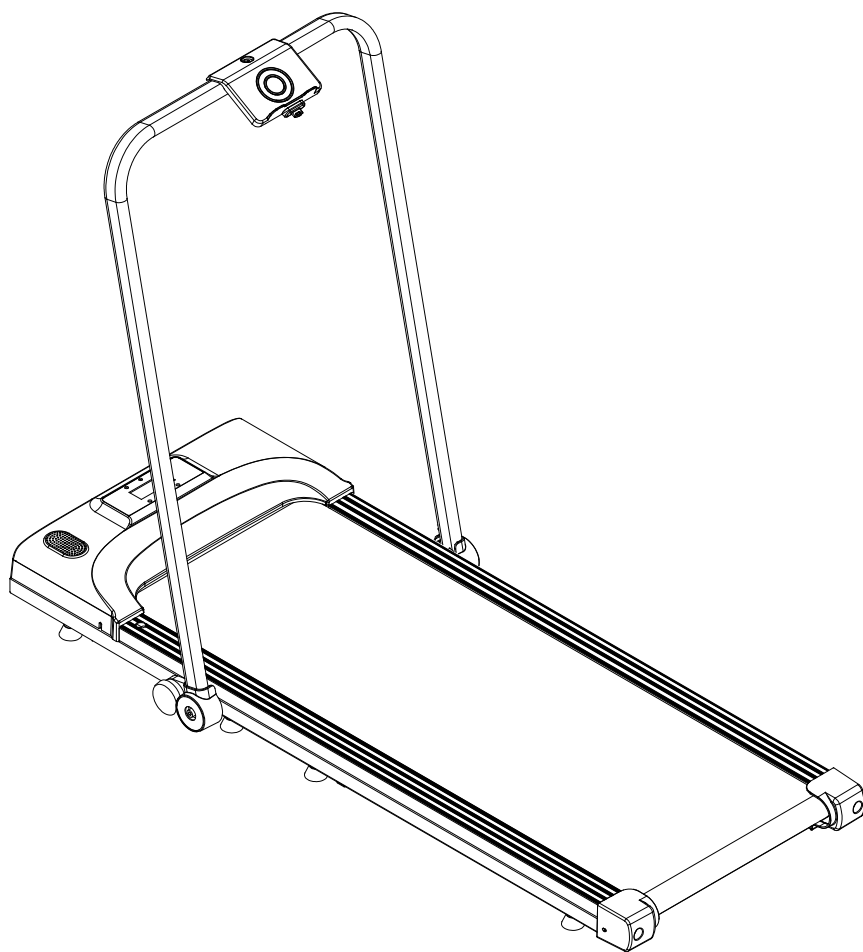
Ne pas démonter, écraser ou court-circuiter.

La batterie n'est pas amovible. Gardez l'appareil à l'écart de l'eau.

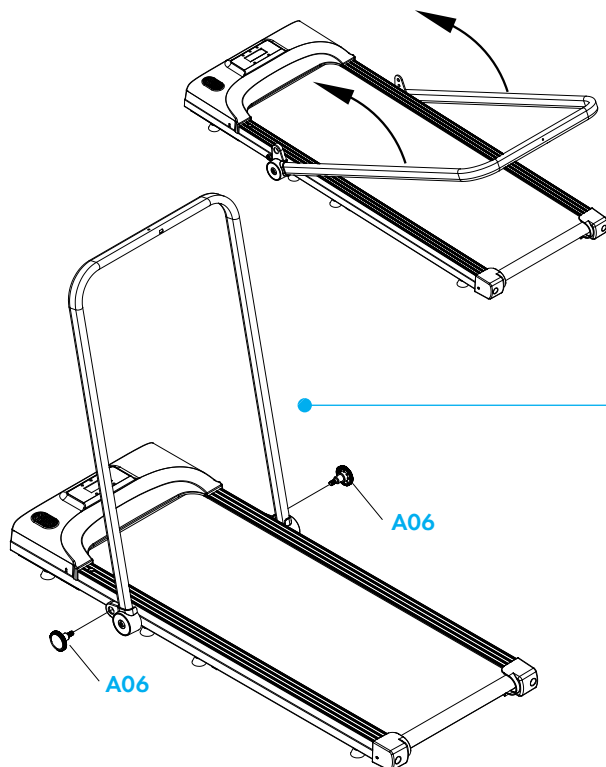
LISTE DES COMPOSANTS

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

No.	Description	Qty
A01	Tapis De Course	1
A02	Commande À Distance (Y Compris Les Piles)	1
A03	Manuel De L'utilisateur	1
A04	Huile Lubrifiante	1
A05	Outil	1
A06	Bouton Rond	2
A07	Support De Téléphone Portable	1
A08	M6 X 15 (Pre Installé)	1
A09	Tapis Antidérapant Pour Téléphone Portable	1
A10	Clé De Sûreté	1



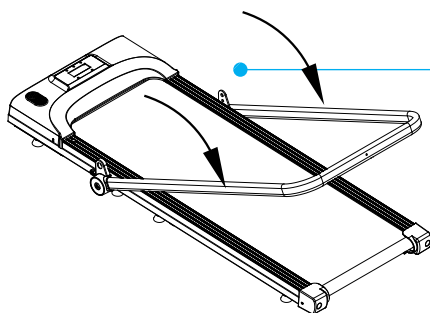
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



1.

Comment assembler le tapis roulant

Soulevez l'unité principale hors du carton. Soulevez lentement le guidon dans la direction indiquée par la flèche et fixez la colonne au cadre principal avec les 2 * boutons ronds/A06)



2.

Comment plier le tapis roulant

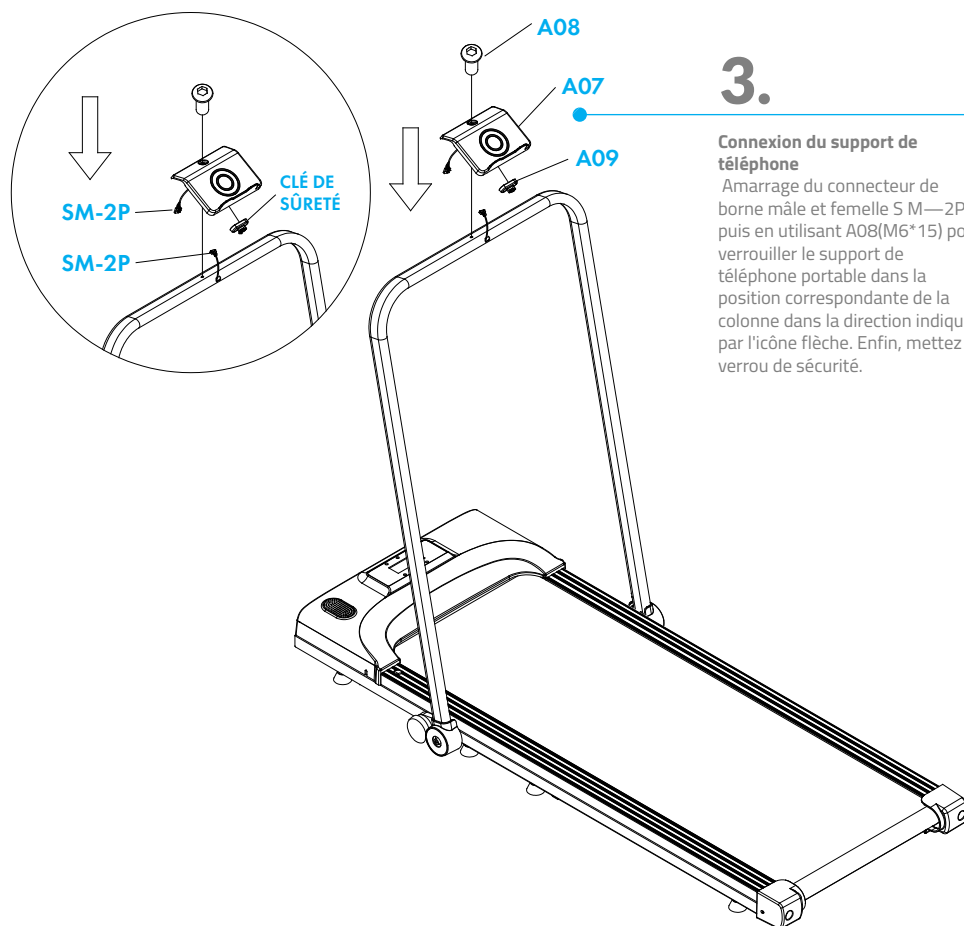
Inversez les actions effectuées aux étapes 1 et 2.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

3.

Connexion du support de téléphone

Amarrage du connecteur de borne mâle et femelle S M—2P, puis en utilisant A08(M6*15) pour verrouiller le support de téléphone portable dans la position correspondante de la colonne dans la direction indiquée par l'icône flèche. Enfin, mettez le verrou de sécurité.



FONCTIONS DE LA TÉLÉCOMMANDE

1.



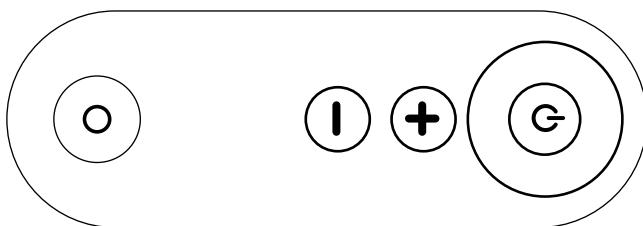
Bouton Marche/Arrêt

Lorsque l'alimentation est allumée, appuyez sur cette touche à tout moment pour démarrer le tapis roulant ; appuyez à nouveau sur cette touche pour arrêter le tapis roulant et remettre à zéro.



Bouton de réglage de la vitesse

Appuyez plus de 2 secondes pour continuer d'augmenter ou diminuer de 0,1 km/temps.



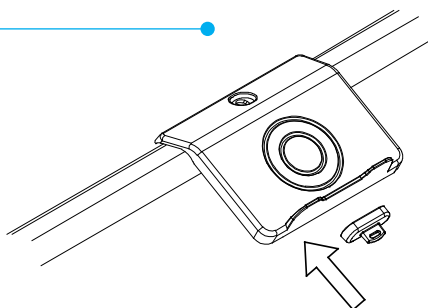
2.

Fonction de clé de sécurité

Lorsque le verrou de sécurité est retiré, l'écran du tapis de course affiche "- - -". La bande de course s'arrête rapidement et l'alarme retentit. Lorsque le verrou de sécurité est activé, la console s'affiche pendant 2 secondes et toutes les données sont effacées.

Fonction MUSIQUE Bluetooth

Allumez le tapis de course, recherchez manuellement le Bluetooth (JF-BTMP3) avec votre téléphone portable, et cliquez sur Connecter. Une fois la connexion établie, la musique peut être lue via l'appareil via Bluetooth.



L' ENTRETIEN

UN BON ENTRETIEN MAINTIENT VOTRE TAPIS ROULANT DANS UN ÉTAT OPTIMAL POUR TOUJOURS, ET UN MAUVAIS ENTRETIEN PEUT CAUSER UNE BLESSURE OU RACCOURCIR LA DURÉE DE VIE DU TAPIS ROULANT.

AVERTISSEMENT: Débranchez toujours le tapis roulant avant de le nettoyer !

1. Des inspections fréquentes sont nécessaires en raison de l'usure et des dommages des accessoires (tels que les moteurs, les commandes électroniques, les cordons d'alimentation, les courroies de course).
2. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et réparez l'équipement (tel que le cordon d'alimentation).
3. Portez une attention particulière aux composants les plus facilement usés (tels que les courroies de course).
4. Nettoyez régulièrement la poussière pour garder chaque composant propre.
5. Après avoir utilisé le tapis roulant, utilisez une serviette ou un chiffon propre pour nettoyer le compteur et les autres parties de la sueur et des débris. Veillez à ne pas projeter d'eau sur les composants électriques et la bande roulante.
6. Veuillez placer votre tapis roulant dans un environnement propre et sec.
7. Afin de se déplacer facilement, le tapis roulant est équipé de roues, veuillez vous assurer de débrancher l'alimentation avant de déplacer le tapis roulant.
8. Afin de mieux entretenir et prolonger la durée de vie du tapis roulant, il est recommandé d'arrêter le tapis roulant pendant 10 minutes après une utilisation continue pendant 30 minutes.
9. La bande roulante a été ajustée avant de quitter l'usine, mais après une longue période d'utilisation, elle peut s'étirer et dévier de la position centrale, provoquant le frottement de la bande de course sur les barres latérales et le capot arrière. Il est normal que la bande roulante s'étire pendant l'utilisation.
Si la bande roulante glisse ou n'est pas lisse lors de l'utilisation du tapis de course, vous pouvez la régler de nouveau.

L' ENTRETIEN

9.1 RÉGLAGE DE LA BANDE ROULANTE TROP LÂCHE

Si la bande roulante est trop lâche, insérez une clé hexagonale dans le trou de réglage de la partie gauche du protège-pied. Tournez d'abord $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis faites pivoter $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la partie droite du protège-pied.

Remarque : Les parties gauche et droite doivent être ajustées de manière synchrone.

9.2 ALIGNEMENT DE LA BANDE ROULANTE

Lorsque vous utilisez l'appareil, la pression sur la bande de course est déséquilibrée car la force sur les deux pieds est différente, ce qui fait que la bande de course s'écarte du centre. Cette déviation est normale et lorsque personne ne court sur la bande de course, elle revient au centre.

Si vous marchez, vous devrez la recentrer.

- Faites rouler le tapis de course sans charge, vitesse à 6km/h, observez la distance entre la bande de course et les barres latérales gauche et droite :
- Si trop à gauche, utilisez une clé hexagonale pour faire tourner la vis de gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- Si trop à droite, utilisez une clé hexagonale pour faire tourner la vis de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- Si la bande de course n'est toujours pas au milieu, répétez l'action ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au milieu. Après avoir réglé la bande au milieu, réglez la vitesse à 6 km/h et vérifiez le bon fonctionnement.

10. HUILE LUBRIFIANTE

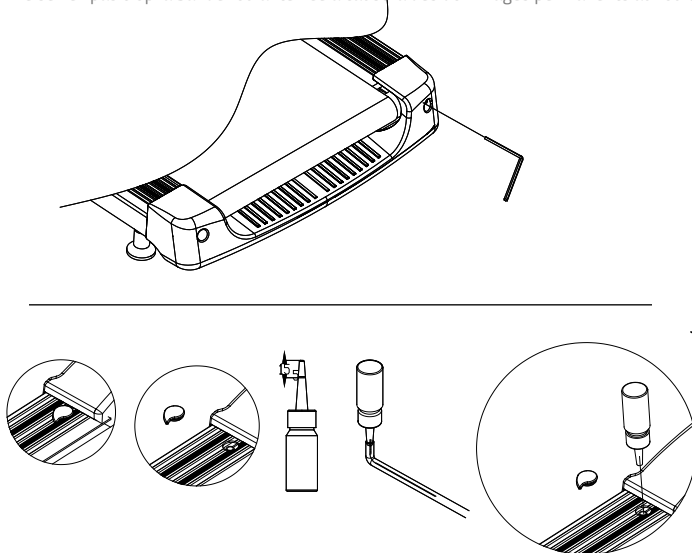
Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours d'utilisation, à l'état stationnaire du tapis roulant, tirez la courroie de démarrage du côté, si vous sentez le lubrifiant, vous n'avez pas besoin d'en ajouter. (Utilisez des lubrifiants sans pétrole).

COMMENT AJOUTER DU LUBRIFIANT :

Veuillez ouvrir la barre latérale qui se trouve sur le devant gauche du couvercle de ravitaillement. Coupez la bouteille de lubrifiant à la taille de la figure, puis appuyez sur le fond pour ré-huiler.

AVERTISSEMENT : Ne serrez pas trop la bande roulante ! Cela causera des dommages permanents au roulement !



FONCTION CONSOLE

FONCTION

AFFICHAGE « TEMPS »

Afficher la durée de mouvement, la durée de 0:0 à 99:59.

AFFICHAGE « VITESSE »

Afficher la vitesse de course actuelle.

AFFICHAGE « DIST. »

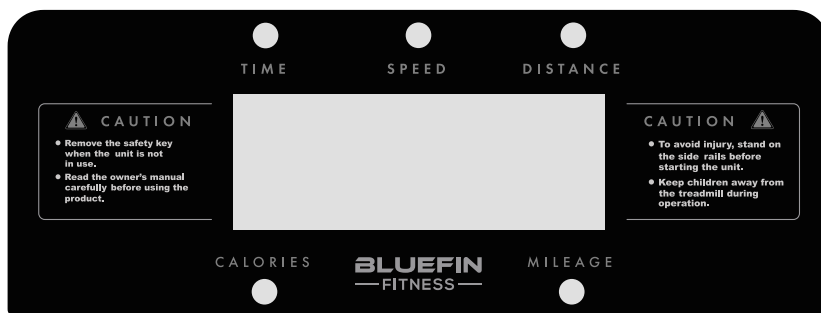
Afficher la distance de mouvement, compte de 0,0 à 99,9

AFFICHAGE « CALORIES »

Afficher la valeur, comptage positif de 000 à 990

AFFICHAGE « KILOMÉTRAGE »

Afficher la distance accumulée après l'exercice (enregistrement des données de cette distance d'exercice en état d'arrêt normal, cela s'efface si arrêt anormal)



APPLICATION DE FITNESS KINOMAP

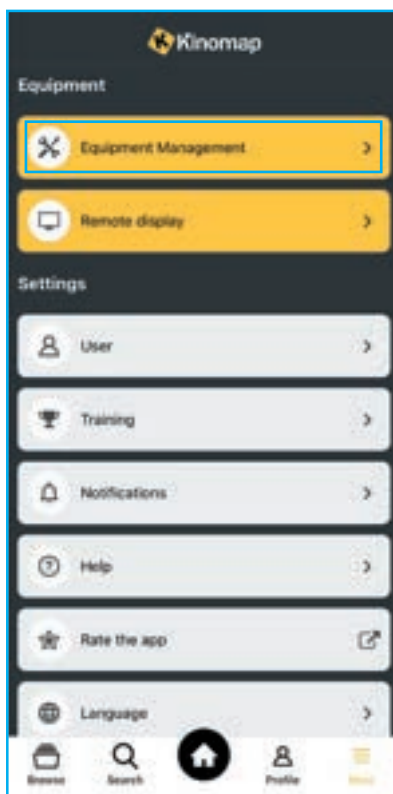
AJOUTER L'APP

- 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 LITE à l'application KINOMAP en procédant ainsi :



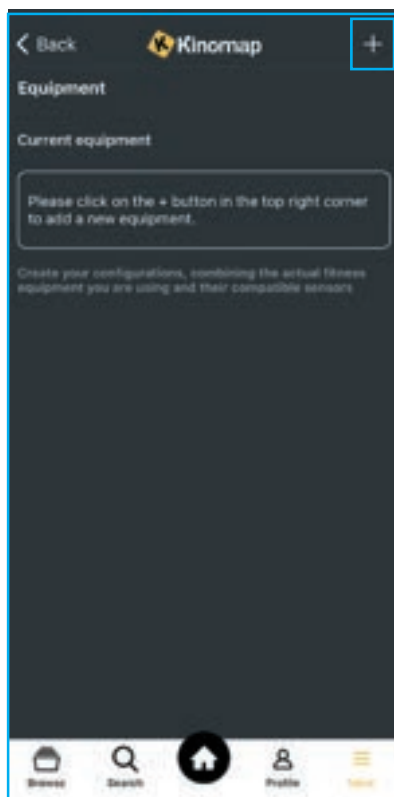
01

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



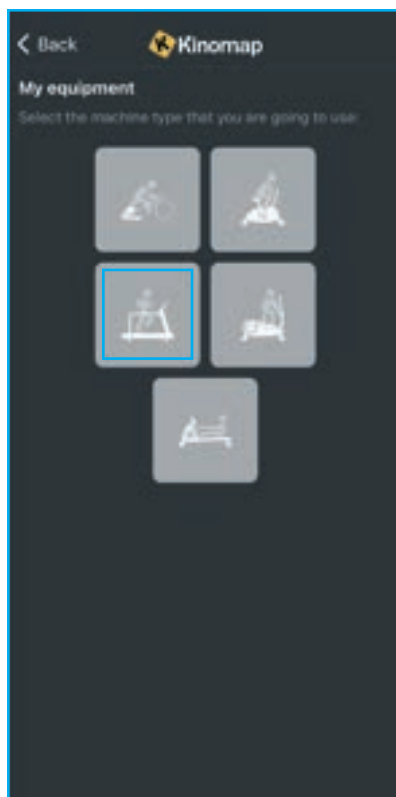
02

Appuyez sur l'icône +.



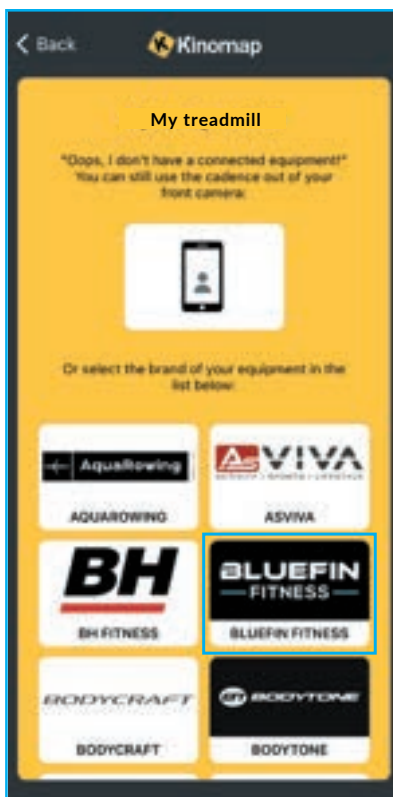
03

Sélectionnez l'icône du **rameur**.



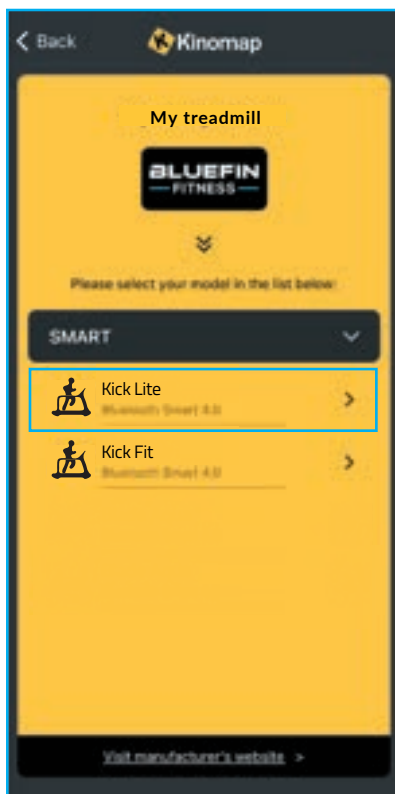
04

Sélectionnez l'icône de **Bluefin Fitness**.



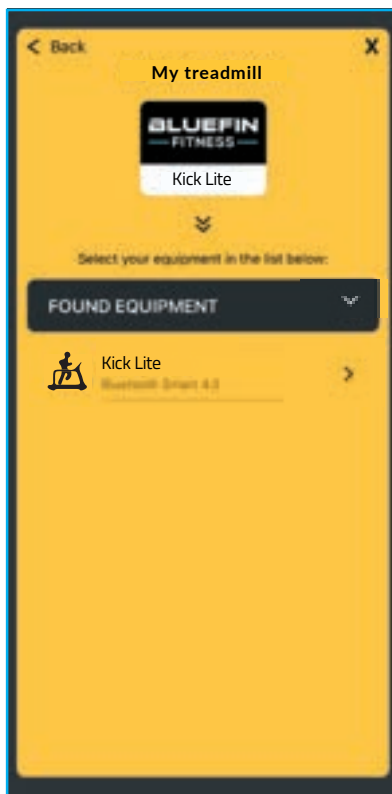
05

Sélectionnez **KICK LITE**



06

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



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'extérieur. 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

Le tapis roulant ne démarre pas

Vérifiez que l'alimentation est branchée, que l'interrupteur d'alimentation est allumé et que l'interrupteur de sécurité est retiré.

Glisse sur tapis roulant

Reportez-vous aux instructions et réglez la bande roulante.

Déviatation de la bande de roulement

Reportez-vous aux instructions et réglez la bande roulante

Bruit de fonctionnement

Vérifiez si les vis de la machine sont desserrées et si la bande roulante a besoin d'huile de lubrification.

Si d'autres problèmes surviennent, veuillez contacter notre équipe d'assistance client via :

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES

KICK LITE

Modèle : KICK LITE

tension assignée : 220-240VAC

puissance nominale: 600W

la fréquence: 50-60hz

Classe : ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Norme : HB

Poids maximum de l'utilisateur : 100KG

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

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

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/Kicklite_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 réglementations 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 VOGATORE KICK LITE. PER OTTENERE SEMPRE IL MASSIMO DAL TUO NUOVO KICK LITE TUTTE LE PERSONE CHE UTILIZZANO L'ATTREZZATURA LEGGANO E COMPENDANO ATTENTAMENTE IL SEGUENTE MANUALE PRIMA DELL'USO.

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

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

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

IL TEAM DI BLUEFIN FITNESS

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DI UTILIZZARE PER LA PRIMA VOLTA KICK LITE. 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 stati 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.

Attenzione:

Avvertenze sulla batteria: CR2032

Non smaltire nel fuoco. Non gettare per nessun motivo la batteria nel fuoco. Inoltre lo schiacciamento o il taglio meccanico di una batteria possono provocarne l'esplosione.

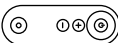
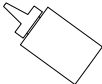
"Non conservare a temperatura superiore a 60°C. Lasciare la batteria in un ambiente a temperatura estremamente elevata può provocarne l'esplosione o la fuoriuscita di liquidi o gas infiammabili.

Una batteria sottoposta a una pressione dell'aria estremamente bassa può esplodere o lasciar fuoriuscire liquidi o gas infiammabili."

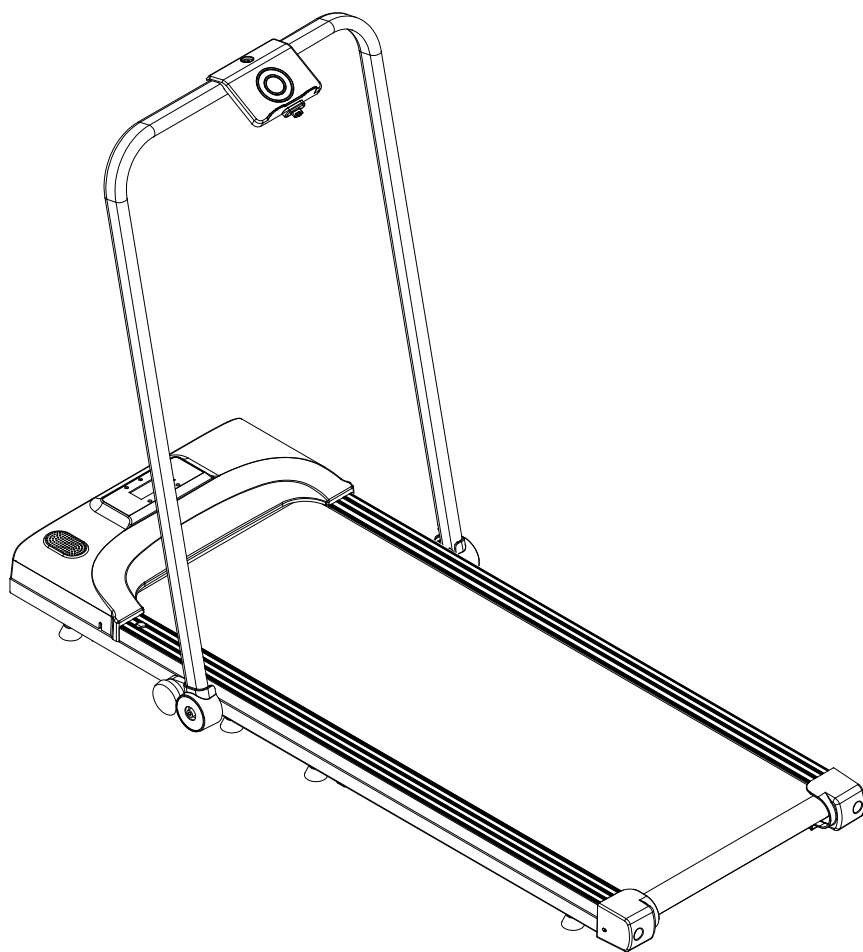
Non smontare, schiacciare o cortocircuitare.

La batteria non è rimovibile o estraibile. Tenere l'apparecchio lontano dall'acqua.

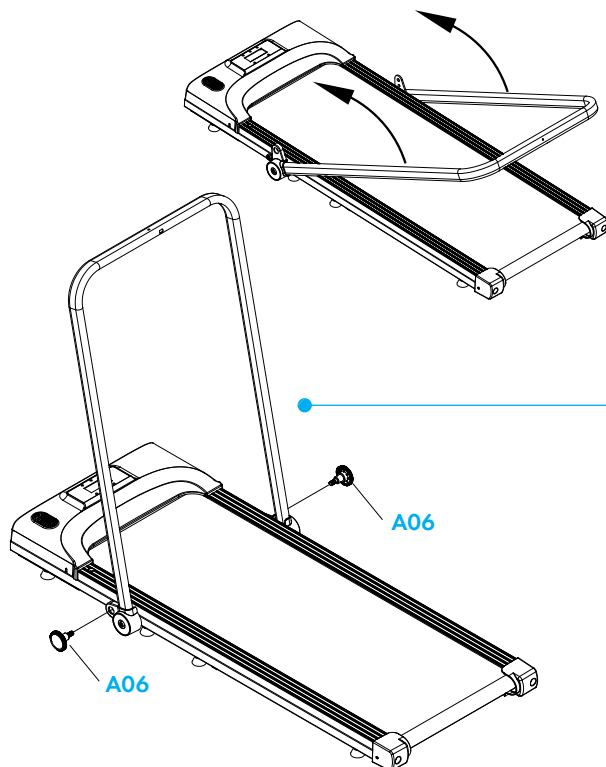
LISTA COMPONENTI

A01 	A02 	A03 	A04 	A05 
A06 	A07 	A08 	A09 	A10 

No.	Descrizione	Qty
A01	Tapis Roulant	1
A02	Telecomando (Comprese Le Batterie)	1
A03	Manuale D'uso	1
A04	Olio Lubrificante	1
A05	Attrezzo	1
A06	Manopola Rotonda	2
A07	Portacellulare	1
A08	M6 X 15 (Pre Installato)	1
A09	Tappetino Antiscivolo Per Cellulare	1
A10	Chiave Di Sicurezza	1



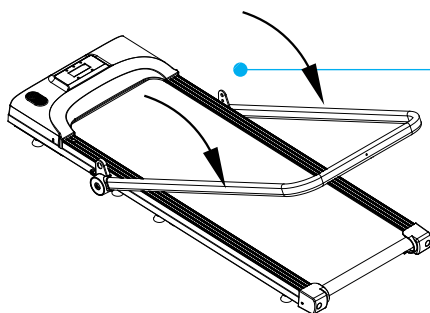
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1.

Come assemblare il Tapis Roulant

Togliere il telaio principale dal cartone. Sollevare lentamente il manubrio nella direzione indicata dalla freccia e fissare la colonna al telaio principale con le 2 manopole rotonde/A06.

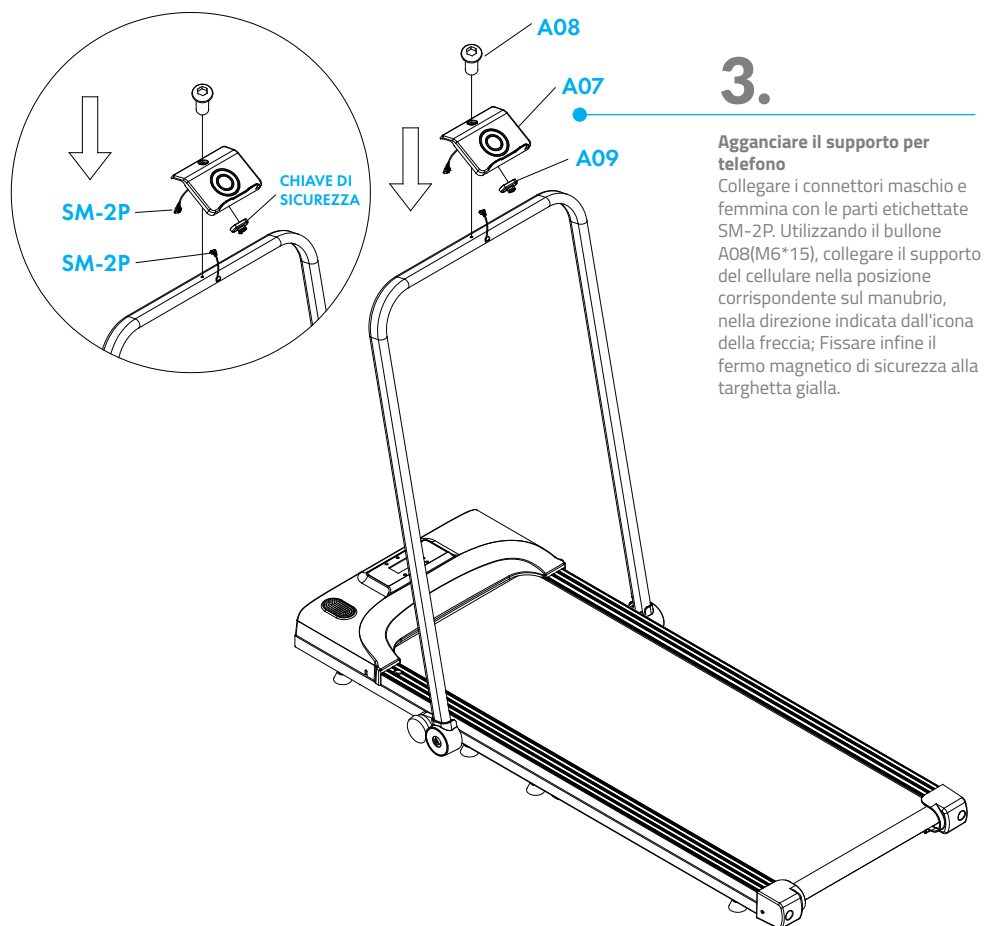


2.

Come piegare il Tapis Roulant

Invertire i passaggi eseguiti nei punti 1 e 2.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



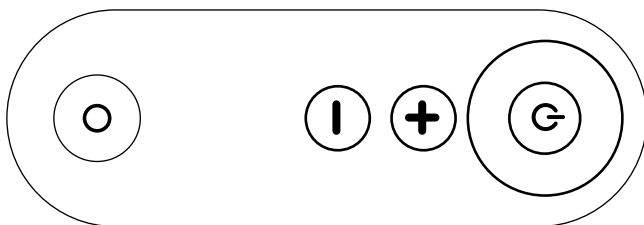
FUNZIONI DEL TELECOMANDO

1.



Bottone di inizio/fine (Start/Stop)

Quando l'alimentazione è accesa, premere questo tasto in qualsiasi momento per avviare il funzionamento del Tapis Roulant; durante il movimento, premere nuovamente questo tasto per interrompere il funzionamento del Tapis Roulant e azzerare tutte le funzioni.



Pulsante di regolazione della velocità

Per regolare la velocità mentre si utilizza il Tapis Roulant, tenere premuto questo pulsante per più di 2 secondi aumentare o diminuire automaticamente di 0,1 km per volta.



2.

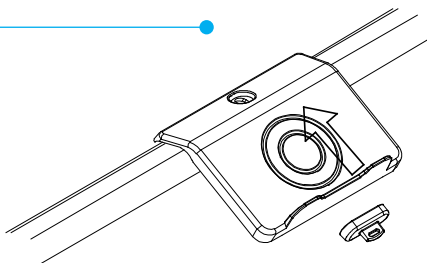
Funzioni di sicurezza

Quando il blocco di sicurezza viene rimosso il tapis roulant si arresta rapidamente con anche un segnale acustico.

Quando il blocco di sicurezza è inserito, l'orologio elettronico si visualizza per 2 secondi e tutti i dati vengono cancellati.

Funzioni Musica con il Bluetooth

Accendere l'interruttore di alimentazione del Tapis Roulant, cercare manualmente il dispositivo Bluetooth (JF-BTMP3) con il telefono cellulare fare clic su Connetti. Dopo che la connessione è riuscita, la musica sul telefono cellulare può essere inviata al dispositivo in esecuzione tramite Bluetooth.



MANUTENZIONE

UNA CORRETTA MANUTENZIONE MANTIENE IL TUO TAPIS ROULANT SEMPRE IN CONDIZIONI OTTIMALI MENTRE UNA MANUTENZIONE ERRATA PUÒ DANNEGGIARE O RIDURRE LA VITA DELL'ATTREZZO.

AVVERTENZA: Scollegare sempre l'alimentazione prima di pulire o mantenere il tapis roulant!

1. Sono necessarie ispezioni frequenti per valutare lo stato di usura o l'eventuale danneggiamento dei motori, comandi elettronici, cavi di alimentazione, cinghie di scorrimento.
2. Sostituire immediatamente le parti difettose (come il cavo di alimentazione) e riparare l'apparecchiatura.
3. Prestare particolare attenzione ai componenti più facilmente usurabili (come le cinghie).
4. Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere pulito ogni componente.
5. Dopo aver utilizzato il tapis roulant, con un asciugamano o un panno pulire lo strumento e tutte le sue parti da sudore o altri detriti. Fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sul nastro scorrevole.
6. Metti il tapis roulant sempre in un ambiente pulito e asciutto.
7. Per muoversi facilmente, il tapis roulant è dotato di ruote, assicurarsi di scollegare l'alimentazione prima di spostarlo.
8. Per mantenere e prolungare al meglio la vita del tapis roulant, si consiglia di fermarlo per 10 minuti dopo un uso continuo di 30 minuti.
9. Il nastro da corsa è stato regolato prima di lasciare la fabbrica, ma dopo un uso prolungato potrebbe allungarsi e spostarsi dalla sua posizione centrale, andando a sfregarsi contro le barre laterali e sul coperchio posteriore. È normale che il nastro da corsa venga forzato ad allungarsi durante l'uso.
Quindi, se il nastro da corsa scivola o non è liscio quando si utilizza il tapis roulant, è possibile regolarne la tensione.

MANUTENZIONE

9.1 REGOLAZIONE DEL NASTRO DA CORSA

Se il nastro da corsa è troppo allentato, inserire una chiave a brugola nel foro di regolazione sul lato sinistro. Ruotare prima di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, quindi ruotare di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario anche la parte destra.

Nota bene: la parte sinistra e quella destra devono essere regolate nello stesso modo. Se il nastro da corsa è troppo teso, regolare la tensione a sinistra e destra in senso antiorario.

9.2 ALLINEAMENTO DEL NASTRO DA CORSA

Quando si utilizza un Tapis Roulant, la pressione sul nastro da corsa è sbilanciata perché la forza su entrambi i piedi è diversa, con il risultato che il nastro da corsa devia dal centro. Questa deviazione è normale e quando nessuno corre sul nastro da corsa, torna automaticamente al centro.

Se non riesce a tornare al centro, va riportato manualmente.

· Avviare il tapis roulant senza carico, velocità fino a 6 km/h, osservare la distanza dal nastro scorrevole dalle barre laterali sinistra e destra:

· Se è più a sinistra, utilizzare una chiave a brugola e ruotare in senso orario la vite sinistra di $\frac{1}{4}$ giro;

· Se è più a destra, utilizzare una chiave a brugola per ruotare la vite destra di $\frac{1}{4}$ giro in senso orario;

· Se il nastro da corsa non è ancora al centro, ripetere l'azione sopra finché non si regola.

Dopo aver regolato il nastro da corsa al centro, regolare la velocità a 6 km/h e osservare la scorrevolezza ed eventuali deviazioni.

10. OLIO LUBRIFICANTE

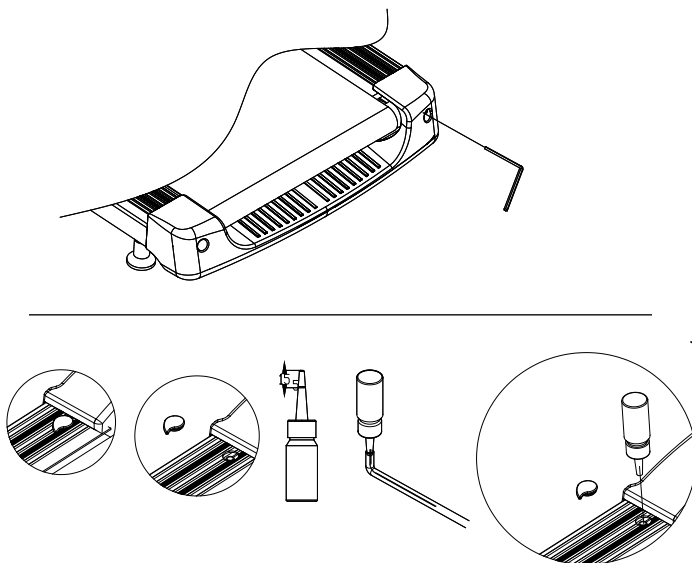
Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o 100 ore di funzionamento.

Dopo 30 ore o 30 giorni di utilizzo, a tapis roulant fermo, tirare di lato la cinghia di avviamento, se si avverte odore di lubrificante non è necessario aggiungerne. (Utilizzare lubrificanti non petroliferi).

COME AGGIUNGERE LUBRIFICANTE:

Per il rifornimento aprire la barra laterale che si trova sulla parte anteriore sinistra del coperchio decorativo. Taglia la bottiglia di lubrificante alle dimensioni della figura, quindi premi il fondo per versare l'olio.

ATTENZIONE: Non stringere eccessivamente il rullo! Causerà danni permanenti al cuscinetto!



FUNZIONE DI CONSOLE

FUNZIONE

DISPLAY DEL "TEMPO" (TIME)

Mostra il tempo totale dall'inizio di un allenamento alla fine.

DISPLAY DELLA "VELOCITÀ" (SPEED)

Mostra la velocità di marcia attuale.

DISPLY DELLA "DISTANZA" (DIST)

Mostra la distanza percorsa 0.00- 99.9KM.

DISPLY DELLE "CALORIE" (CALORIES)

Mostra il numero di calorie bruciate. 000-990

DISPLAY "CHILOMETRI" (MILEAGE)

Visualizza la distanza percorsa dopo l'esercizio (i dati verranno salvati se l'esercizio viene interrotto con un arresto normale, verranno cancellati se l'esercizio viene interrotto in modo anomalo).



L'APP PER IL FITNESS KINOMAP

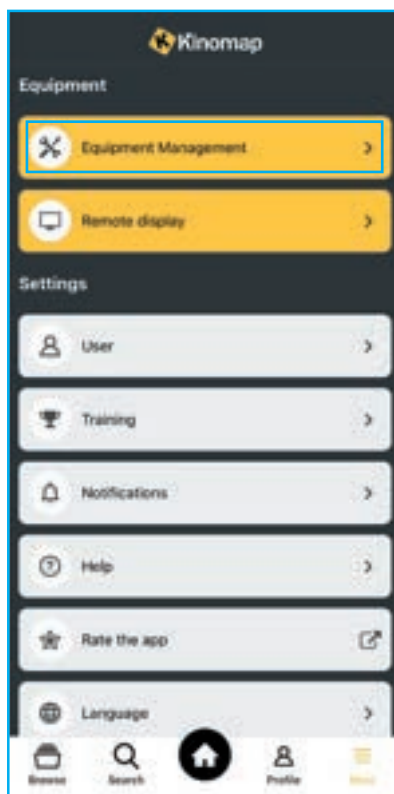
AGGIUNGERE L'APP

- 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 LITE sia accesa e attivata.
- Sincronizza il KICK LITE con l'app KINOMAP come segue:



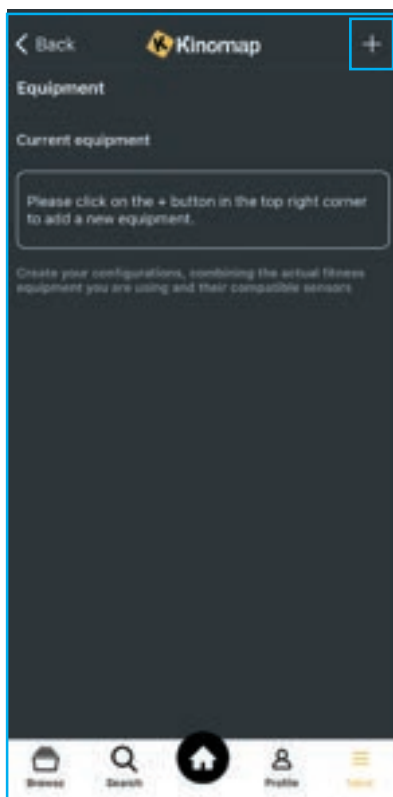
01

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



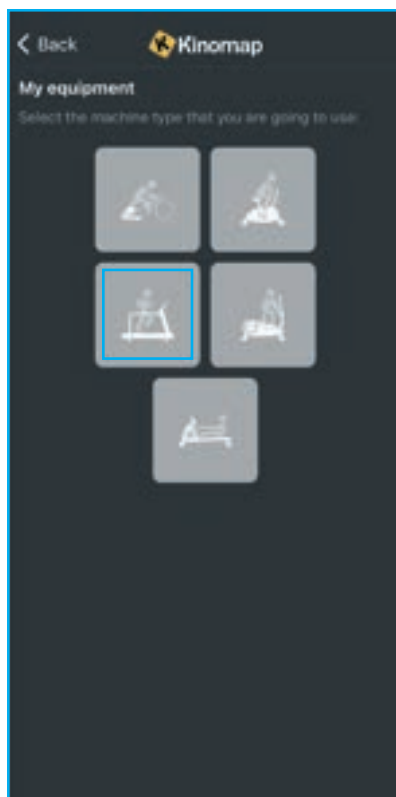
02

Premi l'icona +.



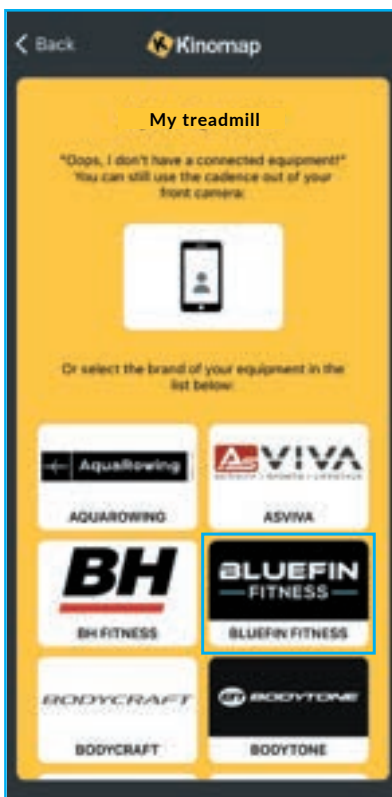
03

Seleziona l'icona Vogatore (**ROWING**).



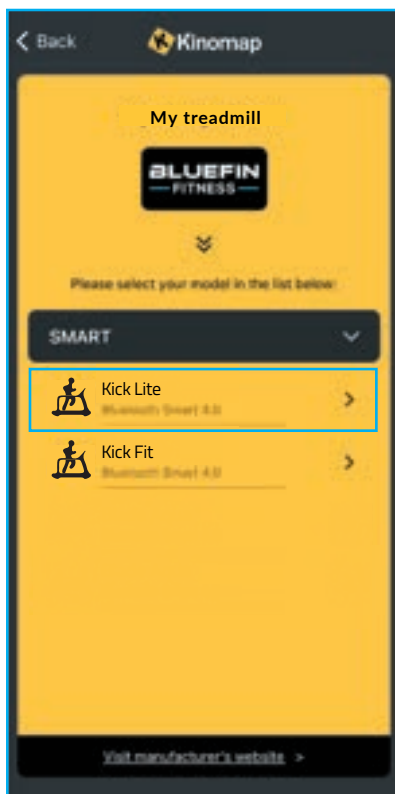
04

Seleziona l'icona **Bluefin Fitness**.



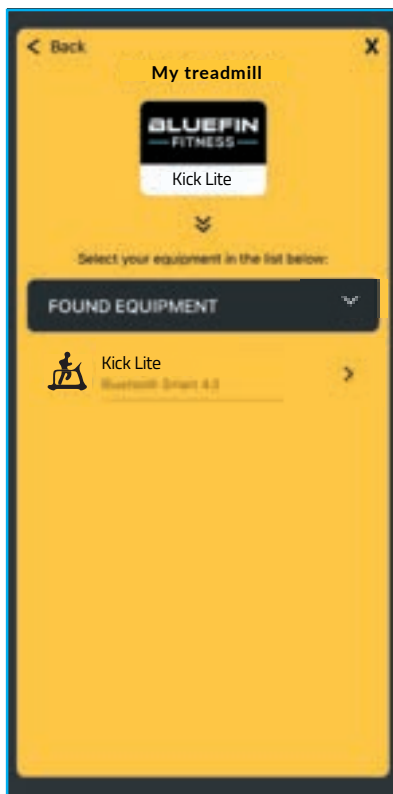
05

Seleziona **KICK LITE**



06

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



RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

PER PREVENIRE GLI INFORTUNI E 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

Appoggiate 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 QUADRICIPITE

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

Il Tapis roulant non parte

Verificare che la spina di alimentazione sia collegata, che l'interruttore di accensione sia ON e che l'interruttore di sicurezza sia rimosso.

Slittamento del tapis roulant

Fare riferimento alle istruzioni per regolare il nastro da corsa.

Deviazione del nastro da corsa

Fare riferimento alle istruzioni per regolare il nastro da corsa al centro.

Rumore durante il funzionamento

Controllare se le viti della macchina sono allentate e se la cinghia di scorrimento necessita di olio lubrificante.

In caso di problemi si prega di contattare il nostro servizio clienti tramite:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

SPECIFICHE TECNICHE

KICK LITE

Modello: KICK LITE

tensione nominale: 220-240VAC

potenza nominale: 600W

frequenza: 50-60hz

Classe: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Normativa: HB

Peso massimo utente: 100KG

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

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



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/Kicklite_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 LITE ZORG ERVOOR DAT ALLE PERSONEN DIE DE KICK LITE 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 LITE. WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ONS STEEDS GROTER WORDENDE ASSORTIMENT FITNESSTOESTELLEN, NEEM DAN EEN KIKJE OP ONZE WEBSITE: WWW.BLUEFINFITNESS.COM EN VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA:

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

HET BLUEFIN FITNESS-TEAM.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

LEES DE HANDLEIDING EN INSTRUCTIES VOORDAT JE DE KICK LITE 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.

Waarschuwing:

Batterij Type: CR2032

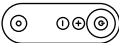
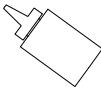
Gooi de batterij niet in het vuur (Een batterij verbranden, mechanisch pletten of snijden kan leiden tot ontplofingsgevaar.)

Niet bewaren bij een temperatuur hoger dan 60 °C (Laat de batterij niet achter in een omgeving met extreem hoge temperaturen, dit kan leiden tot ontplofingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas; Een batterij die wordt blootgesteld aan extreem lage luchtdruk kan leiden tot ontplofingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas.)

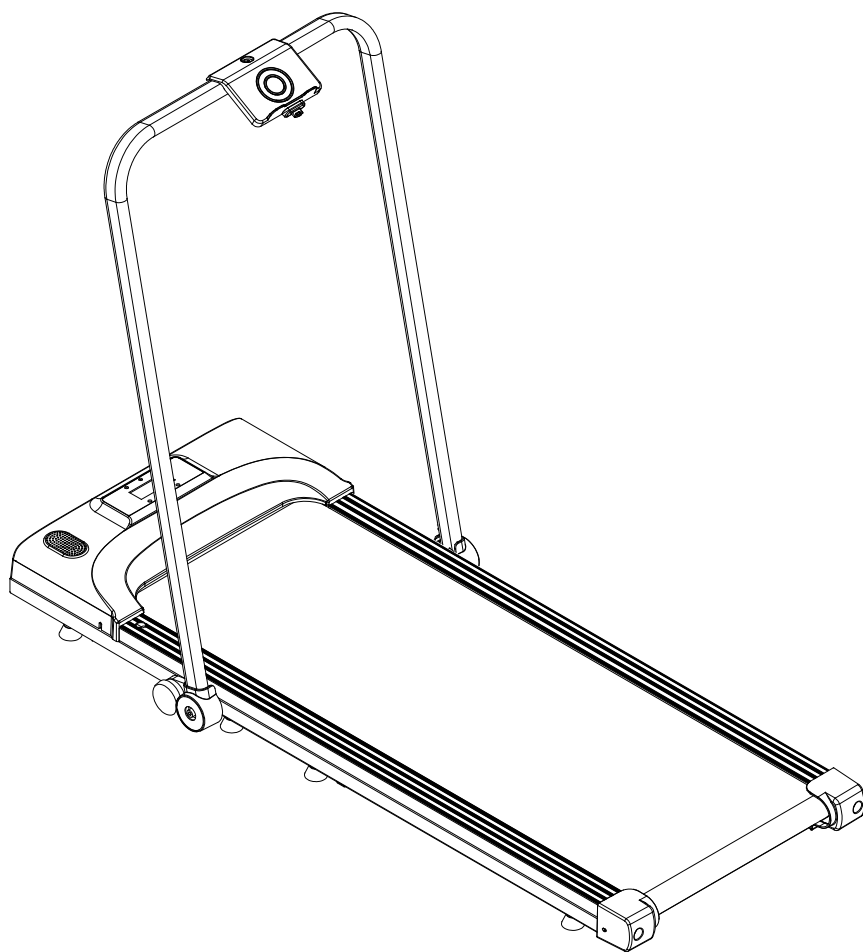
Niet demonteren, pletten of kortsluiten.

De batterij kan niet verwijderd worden. Houd het toestel uit de buurt van water.

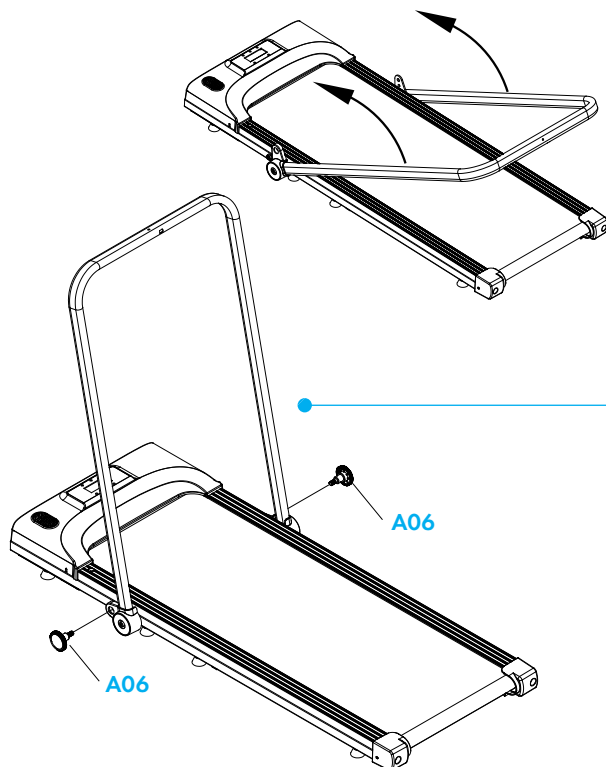
ONDERDELEN I

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

No.	Beschrijving	Qty
A01	Loopband	1
A02	Afstandsbediening (Inclusief Batterijen)	1
A03	Gebruikers Handleiding	1
A04	Smeerolie;	1
A05	Hulpmiddel	1
A06	Ronde Knop	2
A07	Rek Voor Mobiele Telefoons	1
A08	M6 X 15 (Vooraf Geïnstalleerd)	1
A09	Antislipmat Voor Mobiele Telefoons	1
A10	Veiligheidssleutel	1



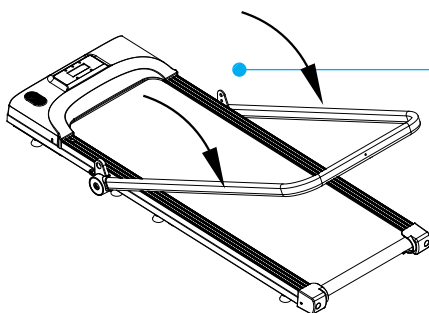
MONTAGE-INSTRUCTIES



1.

De Loopband Monteren

Haal het hoofdframe uit de doos. Til het stuur langzaam op in de richting van de pijl en bevestig de kolom aan het hoofdframe met de 2* ronde knoppeKICK LITE06.

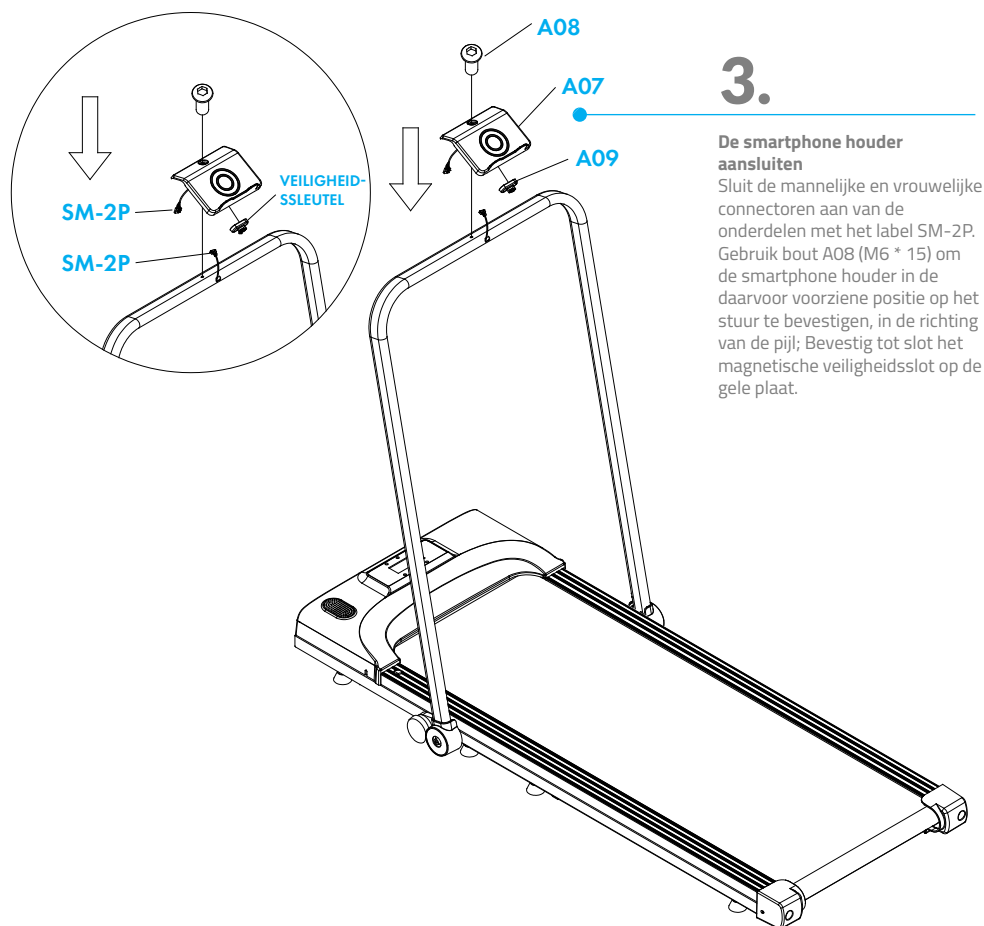


2.

De Loopband Opklappen

Volg de instructies van stap 1 en 2 in omgekeerde volgorde.

MONTAGE-INSTRUCTIES



3.

De smartphone houder aansluiten

Sluit de mannelijke en vrouwelijke connectoren aan van de onderdelen met het label SM-2P. Gebruik bout A08 (M6 * 15) om de smartphone houder in de daarvoor voorziene positie op het stuur te bevestigen, in de richting van de pijl; Bevestig tot slot het magnetische veiligheidsslot op de gele plaat.

AFSTANDBEDIENING

1.



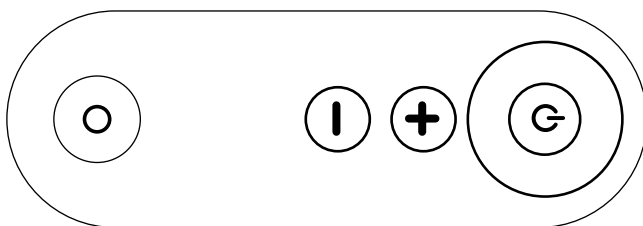
Start/Stop-knop

Wanneer de stroom is ingeschakeld, kun je op elk moment deze knop indrukken om de loopband te laten starten. Druk opnieuw op de knop om de loopband te stoppen en te resetten.



Adjust Speed Knop

Hou de knop ingedrukt gedurende 2 seconden om de snelheid te vermeerderen of verminderen met 0.1km per keer.



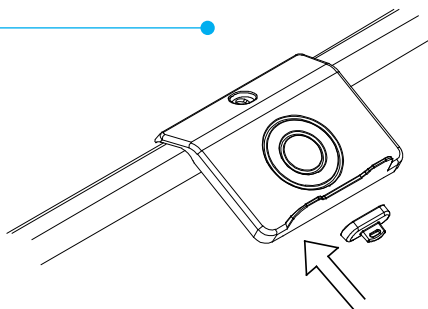
2.

Safety Key Functie

Wanneer je de veiligheidsvergrendeling verwijdert, geeft het display dit bericht "-- --" weer. De loopband stopt meteen en je hoort een beep-signaal. Als je de vergrendeling vastmaakt, licht het display 2 seconden op en worden alle gegevens gewist.

Bluetooth MUSIC Functie

Zet je loopband aan, zoek met je smartphone naar het Bluetooth-toestel (JF-BTMP3) en klik op verbinden. Nadat de verbinding tot stand is gebracht, kun je de muziek afspelen via Bluetooth.



ONDERHOUD

GOED ONDERHOUD ZORGT ERVOOR DAT JE LOOPBAND LANGER MEEGAAT EN IN OPTIMALE CONDITIE BLIJFT.

WAARSCHUWING: Koppel de loopband altijd los voordat je hem schoonmaakt of onderhoudt!

1. Controleer de accessoires regelmatig op slijtage en beschadiging (motoren, elektronische bediening, netsnoeren, loopvlak).
2. Vervang en herstel defecte onderdelen (zoals het netsnoer) onmiddellijk
3. Besteed extra aandacht aan onderdelen die veel gebruikt worden en sneller verslijten (zoals het loopvlak).
4. Stof het toestel regelmatig af en houd het schoon.
5. Verwijder na gebruik van de loopband vuil en zweet met een schone doek. Kijk uit voor spatten op de elektrische onderdelen en het loopvlak.
6. Plaats de loopband in een schone en droge omgeving.
7. De loopband is uitgerust met wielen om hem makkelijk te verplaatsen. Koppel de stroom los voordat je de loopband verplaatst.
8. Voor een beter onderhoud en een langere levensduur wordt aanbevolen om de loopband 10 minuten uit te schakelen na een continue gebruik van 30 minuten.
9. Het loopvlak werd correct afgesteld voordat de loopband de fabriek verliet, maar na langdurig gebruik zal de riem uitrekken en afwijken van de middenpositie, waardoor ze langs de zijbalken en de achterklep schuurt. Het is normaal dat de riem uitgerokken wordt tijdens het gebruik van het toestel.
Dus als de loopband schokt of niet vlot loopt, kun je de spanning van de riem aanpassen.

ONDERHOUD

9.1 DE LOOPRIEM AFSTELLEN

Als de loopband te los zit, steek dan een inbussleutel in het afstelgat aan de linkerkant van het toestel. Draai $\frac{1}{4}$ met de klok mee, draai vervolgens $\frac{1}{4}$ met de klok mee aan de rechterkant.

Opmerking: Het linker- en rechterdeel moeten synchroon worden afgesteld. Als de loopband te strak zit, draai je de linker- en rechterafstelling tegen de klok in.

9.2 DE LOOPRIEM UITLIJNEN

De druk op de loopriem is niet altijd in evenwicht omdat de kracht op beide voeten tijdens het lopen anders is. Daardoor wijkt de loopband na bepaalde tijd af van het midden. Deze afwijking is normaal. Wanneer je het toestel een tijd niet gebruikt, keert de riem automatisch terug naar het midden.

Als dit niet gebeurt, moet je de loopriem manueel terug in het midden afstellen.

- Laat de loopband draaien zonder er gewicht op de plaatsen aan een snelheid tot 6 km/u. Let op de afstand van de loopriem tot de linker- en rechterzijbalken:
- Als de riem naar links trekt, gebruik een inbussleutel om de linkerschroef $\frac{1}{4}$ met de klok mee te draaien;
- Als de riem naar rechts trekt, gebruik een inbussleutel om de rechterschroef $\frac{1}{4}$ met de klok mee te draaien;
- Herhaal bovenstaande handeling totdat de riem terug in het midden is afgesteld.
- Als de riem zich terug in het midden bevindt, laat dan de loopband draaien aan een snelheid tot 6 km/u en observeer de afwijking van de loopriem en de soepele werking ervan.

10. SMEEROLIE

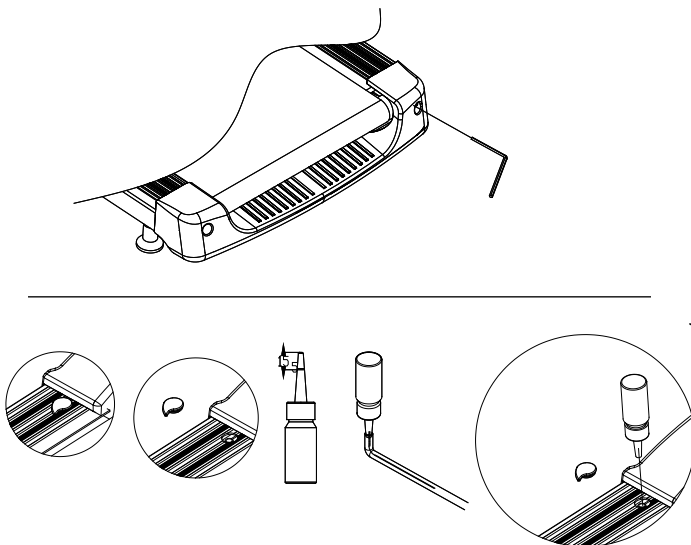
De loopband moet na één jaar of na 100 uren gebruik worden gesmeerd.

Na 30 uren of 30 dagen gebruik: schakel de loopband uit en trek de riem wat omhoog. Voel aan de binnenkant. Is je hand glibberig en glimmend van de olie? Dan is deze nog voldoende gesmeerd en hoeft je geen olie toe te voegen. (gebruik trouwens enkel aardolie-vrije smeermiddelen)

HOE VOEG JE SMEEROLIE TOE:

Open de zijbalk aan de linkervoorkant van de tankklep. Snijd het flesje open zoals weergegeven op de afbeelding en druk op het flesje om olie te verspreiden.

WAARSCHUWING: Draai de riem niet te vast! Dit veroorzaakt blijvende schade!



CONSOLE FUNCTIE

FUNCTIE

'TIME'-WEERGAVE

Telt de tijd van het begin tot het einde van je training, het bereik is 0 ~ 99:59 minuten.

'SPEED'-WEERGAVE

Toont de huidige loopsnelheid.

'DIST'-WEERGAVE

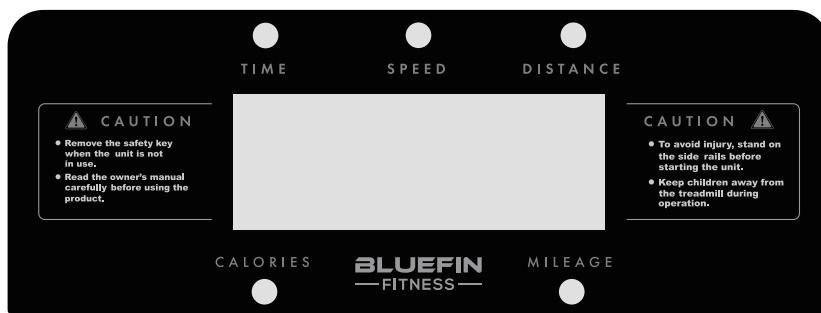
Telt de totale afstand van het begin tot het einde van je training, het bereik is 0,00 ~ 99,9 KM.

'CALORIES'-WEERGAVE

Geeft het aantal calorieën weer. 000-990

'MILEAGE'-WEERGAVE

Geeft de totale afstand na de training weer (sla deze gegevens in de stop-status, dit wordt gewist als het toestel op een niet-correcte manier wordt uitgeschakeld)



KINOMAP FITNESS-APP

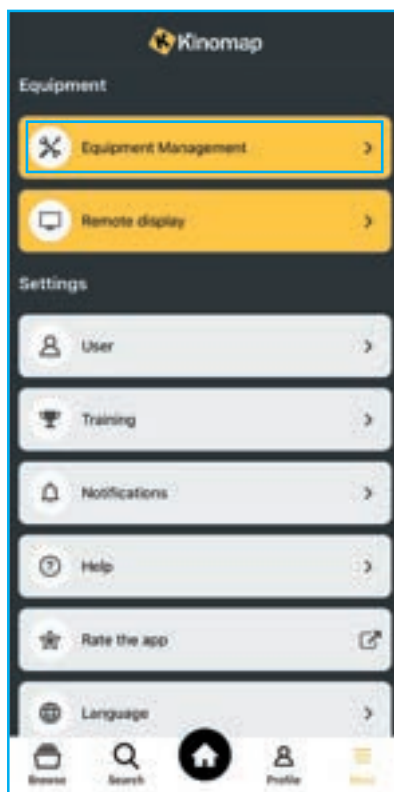
DE APP TOEVOEGEN

- 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 LITE-console is ingeschakeld
- Synchroniseer de KICK LITE met de KINOMAP-app door de volgende stappen te volgen:



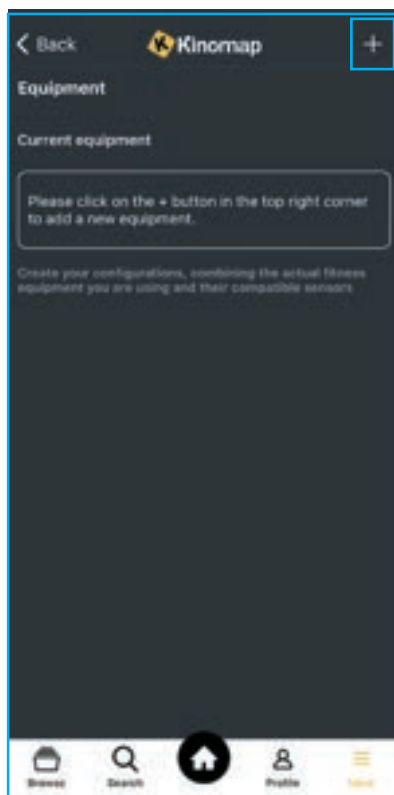
01

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



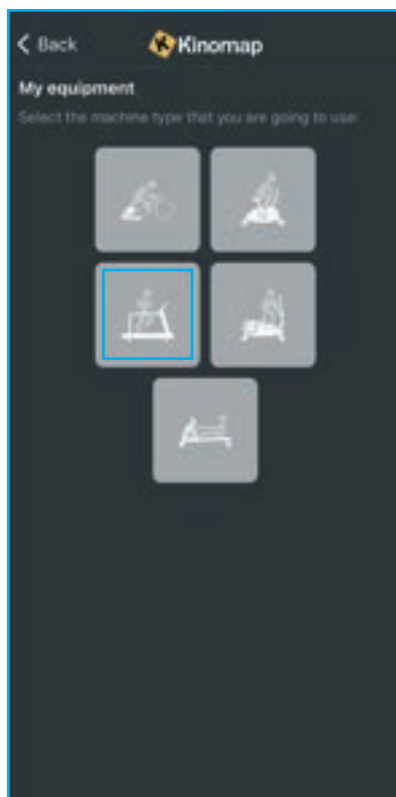
02

Druk op het + teken.



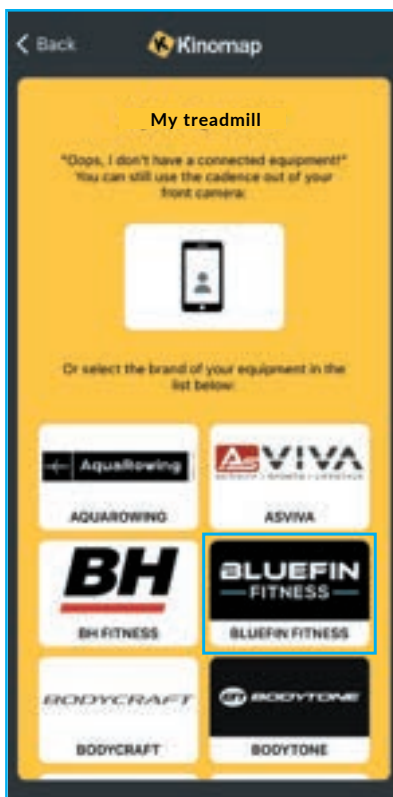
03

Selecteer het **Roei**-pictogram.



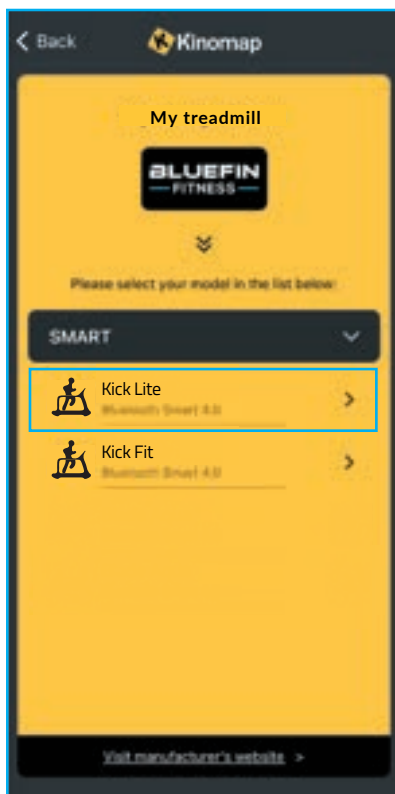
04

Selecteer het **Bluefin Fitness**-pictogram.



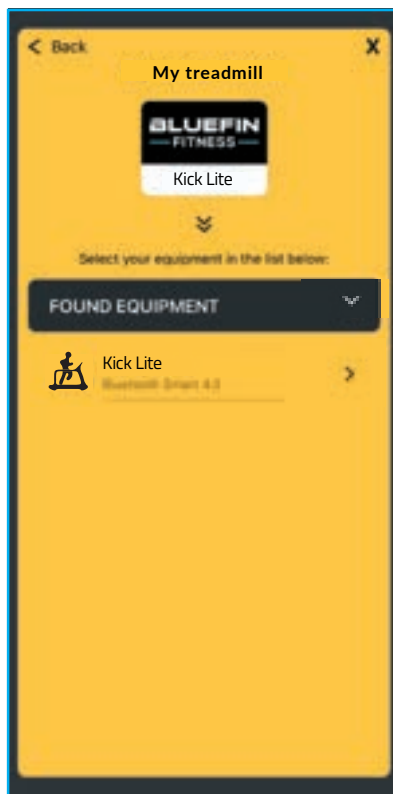
05

Selecteer **KICK LITE**



06

Voeg de **KICK LITE** toe en start je work-out.



OPWARMEN EN AFKOELEN

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

DE VOLGENDE REKOEFFENINGEN 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 rechtervoet 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

De Loopband Start Niet

Controleer of de stekker in het stopcontact zit, de stroomschakelaar is ingeschakeld en de veiligheidsschakelaar is verwijderd.

De Loopband Schokt

Raadpleeg de instructies en stel de loopriem opnieuw af.

3.3 De Loopband Verschuift

Raadpleeg de instructies en stel de loopriem terug af naar het midden.

De Loopband Maakt een Raar Geluid

Controleer of er schroeven loszitten en of de loopriem smeerolie nodig heeft.

Als er zich een ander probleem voordoet, neem dan contact op met onze klantendienst via:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

TECHNISCHE KENMERKEN

KICK LITE

Model: KICK LITE

nominale spanning: 220-240VAC

nominaal vermogen: 600W

frequentie: 50-60hz

Klasse: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Norm: HB

Maximaal gebruikersgewicht: 100KG

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](mailto: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

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/Kicklite_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 KICK LITE. FÖR ATT DU SKA FÅ STÖRSTA MÖJLIGA NYTTA OCH GLÄDJE AV DIN KICK LITE 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 KICK LITE. OM DU ÄR INTRESSERAD AV ATT LÄSA MER OM ANDRA PRODUKTER I VÅRT VÄXANDE SORTIMENT AV TRÄNINGSMATERIAL FÅR DU GÄRNA BESÖKA VÅR HEMSIDA: WWW.BLUEFINFITNESS.COM OCH FÖLJA OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

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

INSTAGRAM [@BLUEFINFITNESS](https://www.instagram.com/bluefinfitness)

TWITTER [@BLUEFIN_FITNESS](https://twitter.com/bluefin_fitness)

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

HÄLSNINGAR FRÅN TEAMET PÅ BLUEFIN FITNESS.

SÄKERHETSINFORMATION

**LÄS IGENOM DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER DIN KICK LITE.
DET ÄR VIKTIGT ATT DU BEHÅLLER 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.
- VARNING 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.

Varning::

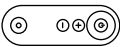
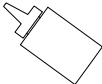
Batterityp: CR2032

Släng inte i elden (Ett batteri får aldrig slängas i elden, krossas eller skäras sönder eftersom det kan resultera i explosion.)
Förvara inte i temperaturer över 60 °C (Lämna aldrig batterier i extremt höga temperaturer eftersom det kan leda till explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas; Ett batteri som utsätts för extremt lågt lufttryck kan resultera i explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas.)

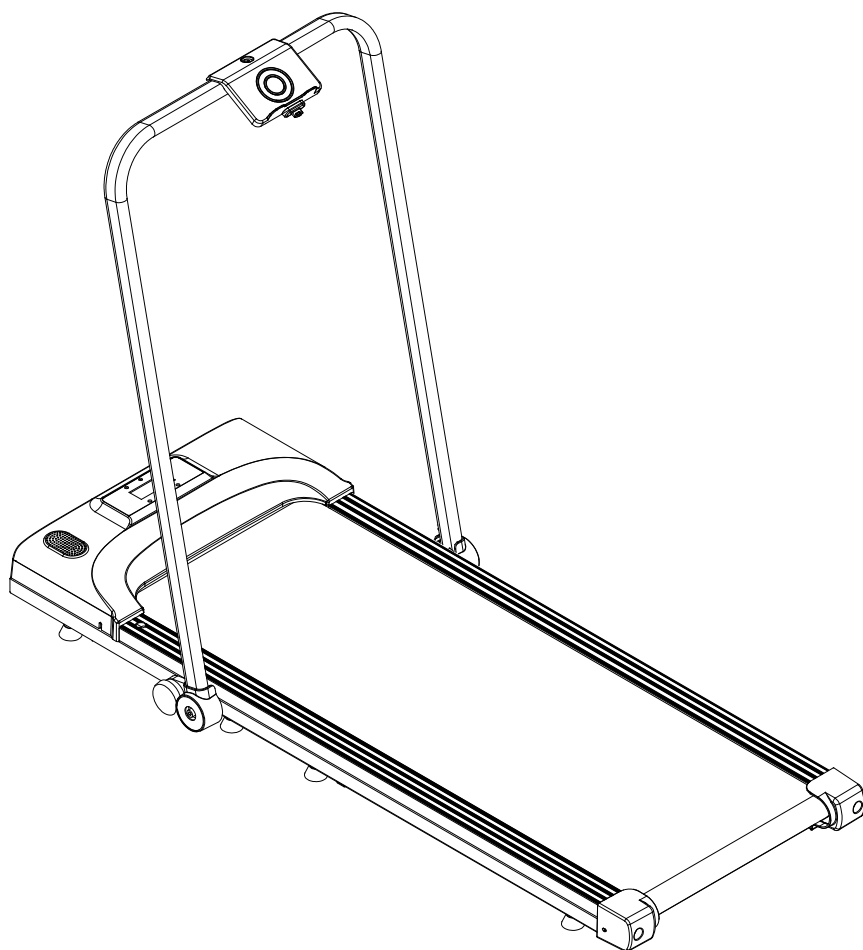
Får inte monteras isär, krossas eller kortslutas.

Batteriet får inte avlägsnas. Håll enheten borta från vatten.

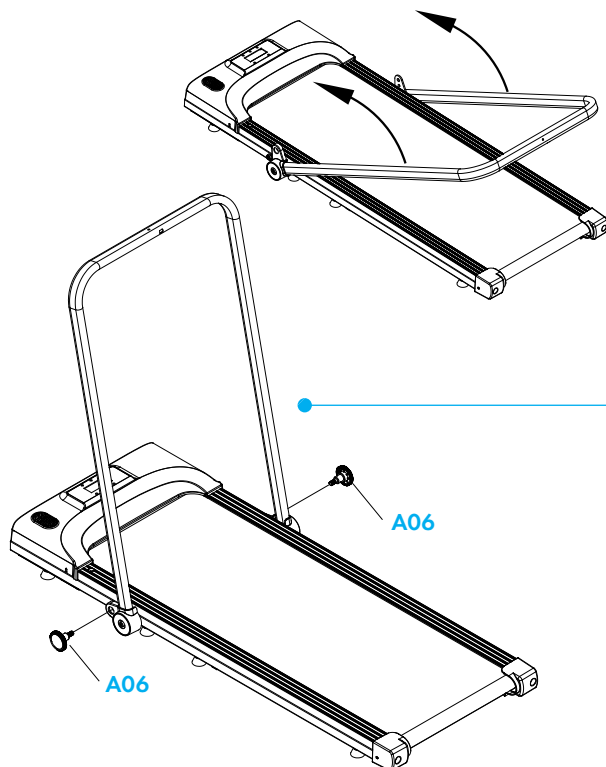
KOMPONENTLISTAI

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

No.	Beskrivning	Qty
A01	Löpband	1
A02	Fjärrkontroll (Inklusive Batterier)	1
A03	Användarmanual	1
A04	Smörjolja	1
A05	Verktyg	1
A06	Rund Knopp	2
A07	Mobiltelefonställ	1
A08	M6 X 15 (Förinstallerad)	1
A09	Mobiltelefon Halskyddsmatta	1
A10	Säkerhetsnyckel	1



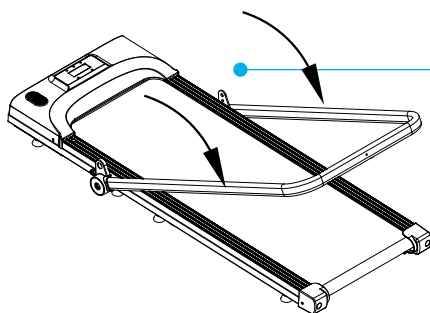
MONTERINGSANVISNINGAR



1.

1. Så monterar du löpbandet

Lyft upp ramen ur förpackningen. Lyft långsamt handtaget i pilens riktning och fäst det i ramen med de 2 runda rattarna/A06.

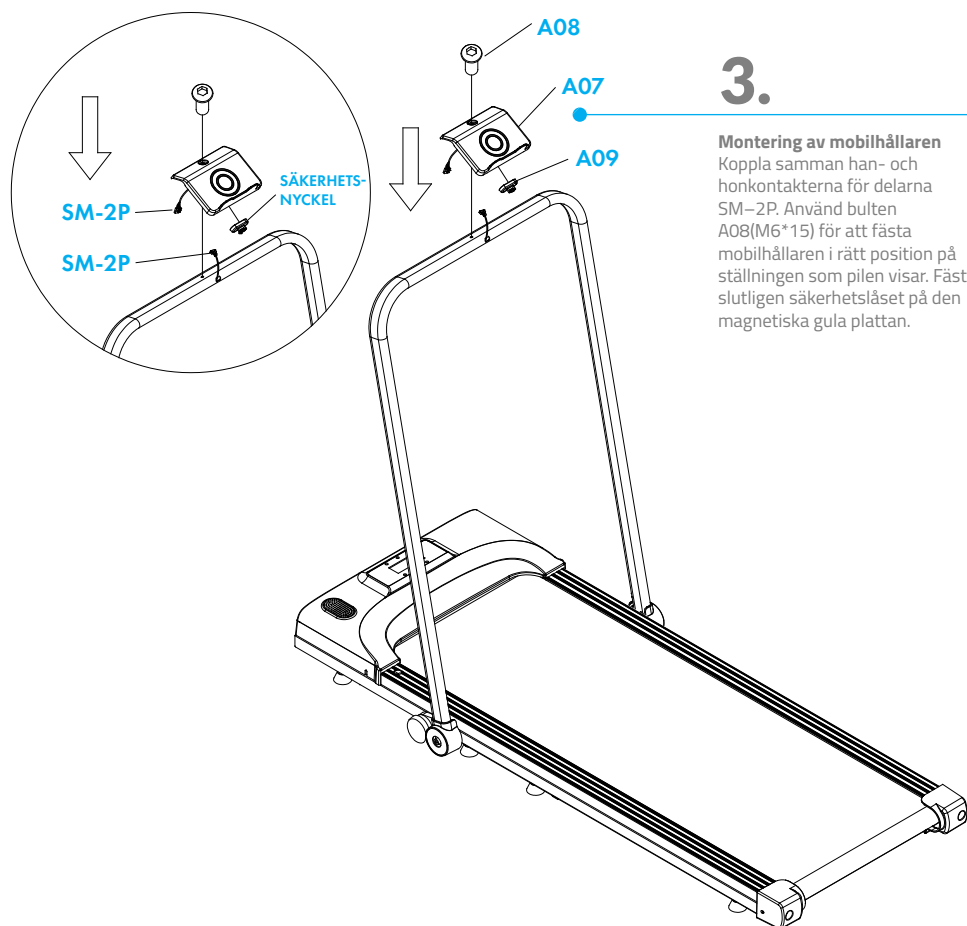


2.

Så fäller du ihop löpbandet

Utför anvisningarna i steg 1 och 2 ovan i omvänd ordning.

MONTERINGSANVISNINGAR



FJÄRRKONTROLL

1.



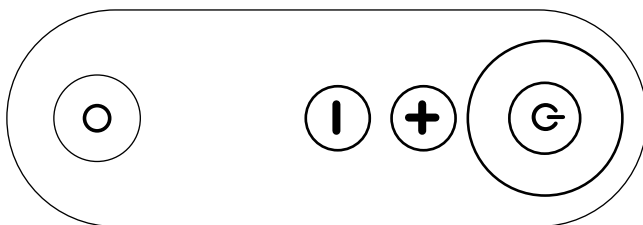
Start/Stopp

När strömmen är på kan du trycka på den här knappen för att starta löpbandet. Tryck på knappen igen för att stoppa bandet och nollställa.



Hastighet

För att justera hastigheten under användning, håll ned knappen i mer än 2 sekunder för att automatiskt öka eller sänka hastigheten i steg om 0,1 km/tryck.



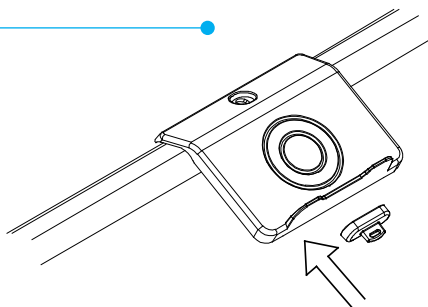
2.

Säkerhetsnyckel

När säkerhetsnyckeln avlägsnas visas "---" på displayen. Löpbandet stannar snabbt och larmet piper. När säkerhetsnyckeln sätts tillbaka aktiveras displayen i 2 sekunder och all data raderas.

Musik via Bluetooth

Slå på strömknappen, sök manuellt efter Bluetooth-enheten (JF-BTMP3) på mobilen och klicka på Anslut. När anslutningen har upprättats kan musik spelas på enheten via Bluetooth.



UNDERHÅLL

MED RÄTT UNDERHÅLL BIBEHÅLLER DITT LÖPBAND OPTIMAL PRESTANDA, MEDAN FELAKTIGT UNDERHÅLL KAN SKADA ELLER FÖRKORTA LÖPBANDETS LIVSLÄNGD.

VARNING: Dra alltid ur kontakten innan du rengör eller underhåller löpbandet!

1. Regelbundna kontroller krävs på grund av belastningen på enhetens delar (t.ex. motor, elektroniska kontroller, elkablar och löpmatta).
2. Ersätt omedelbart defekta delar och reparera utrustningen (t.ex. elkabeln).
3. Var särskilt noggrann med de delar som utsätts för störst slitage (t.ex. löpmattan).
4. Avlägsna damm regelbundet för att hålla alla komponenter rena.
5. När du har använt löpbandet, använd en ren handduk eller trasa för att rengöra displayen och andra delar från svett och smuts. Se till att det aldrig hamnar vatten på de elektroniska komponenterna eller löpmattan.
6. Förvara löpbandet på en torr och ren plats.
7. För att löpbandet ska gå lätt att flytta är det utrustat med hjul. Dra alltid ur kontakten innan flyttar löpbandet.
8. För att förlänga löpbandets livslängd är det rekommenderat att du stoppar löpbandet i 10 minuter efter kontinuerlig användning i 30 minuter.
9. Löpmattan har justerats före leveransen från fabriken, men efter långvarig användning töjs löpmattan ut och ändrar position så att den gnider mot sidostängerna och det bakre skyddet. Det är normalt att löpmattan töjs ut under användning. Om löpmattan halkar runt eller inte är spänd när du använder löpbandet kan du spänna åt den.

UNDERHÅLL

9.2 CENTRERING AV LÖPMATTAN

Om löpmattan är för uttöjd, för in en insexnyckel i justeringsöppningen vid vänstersidan av fotskyddet. Vrid $\frac{1}{4}$ varv medurs, och därefter $\frac{1}{4}$ varv medurs vid högersidan av fotskyddet.

OBS! Vänster och höger sida ska justeras lika mycket. Om löpmattan är för spänd justeras detta genom att vrida justeringsöppningarna moturs.

9.2 DE LOOPRIEM UITLIJNEN

När du använder ett löpband blir trycket på löpmattan ojämnt på grund av ojämn belastning på höger och vänster fot. Detta leder till att löpmattan ändrar position. Detta är helt normalt, och när löpmattan inte belastas återgår den automatiskt till sin centrerade position.

Om löpmattan inte kan återgå till sin centrerade position måste du justera den.

- Kör löpbandet utan belastning, öka hastigheten till 6 km/h och observera avståndet från löpmattan till vänster och höger sidskena:
- Om löpmattan är närmare vänster skena, använd en insexnyckel för att vrida den vänstra skruven $\frac{1}{4}$ varv medurs;
- Om löpmattan är närmare höger skena, använd en insexnyckel för att vrida den högra skruven $\frac{1}{4}$ varv medurs;
- Om löpmattan fortfarande inte är centrerad, upprepa stegen ovan tills positionen har centrerats.
- När du har centrerat löpmattan, justera hastigheten till 6 km/h, observera löpmattans läge och säkerställ att den löper smidigt.

10. SMÖRJMEDEL

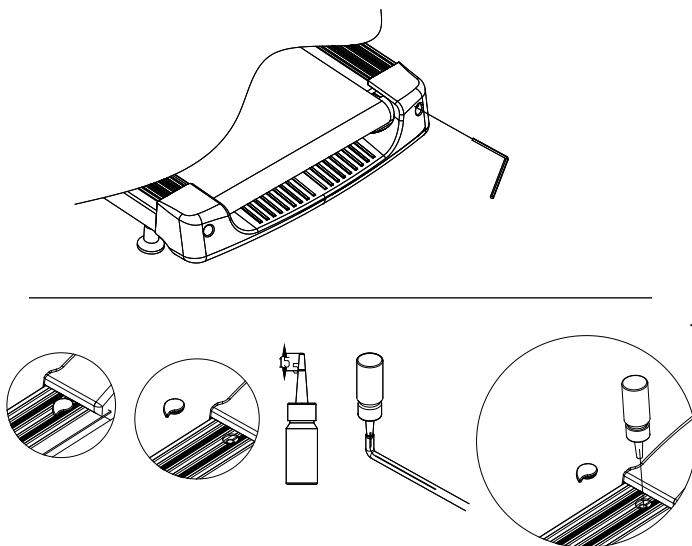
Löpbandet måste smörjas efter 1 års användning eller 100 timmars drift.

Efter 30 timmars eller 30 dagars användning, när löpbandet inte är i drift, dra upp löpmattan från sidan så att du når ytan under. Om du kan känna smörjmedlet behöver du inte smörja bandet. (Använd icke oljebaserade smörjmedel.)

SÅ TILLSÄTTER DU SMÖRJMEDEL:

Öppna det dekorativa skyddets vänstra sida. Klipp upp smörjmedelsflaskan som bilden visar och tryck för att smörja.

WARNING: Dra inte åt löpmattan för hårt! Det skadar kullagret permanent!



KONSOLFUNKTION

FUNKTION

TIME

Visar träningstiden från start till mål.

SPEED

Visar aktuell löphastighet.

DIST.

Visar tillryggalagd sträcka.

CALORIES

Visar kaloriförbränningen.

MILEAGE

Visar sammanlagd träningssträcka (sträckan sparas vid normal avstängning och raderas vid felaktig avstängning).



TRÄNINGSAPPEN KINOMAP

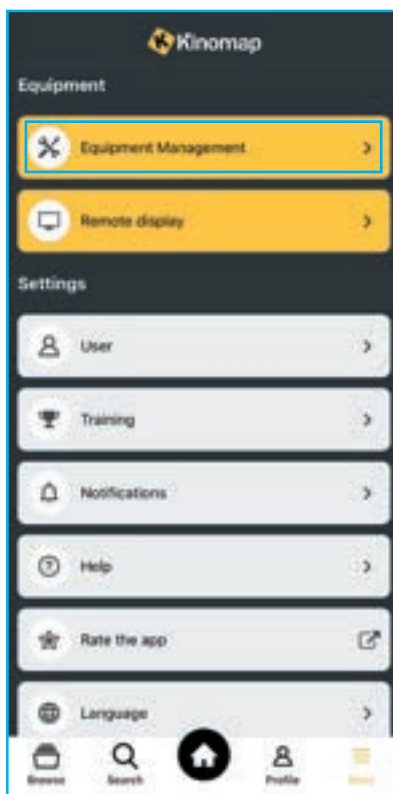
ANSLUT TILL APPEN

- 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 LITE-konsolen är påslagen och i vaket läge.
- Synka KICK LITE med KINOMAP-appen på följande sätt:



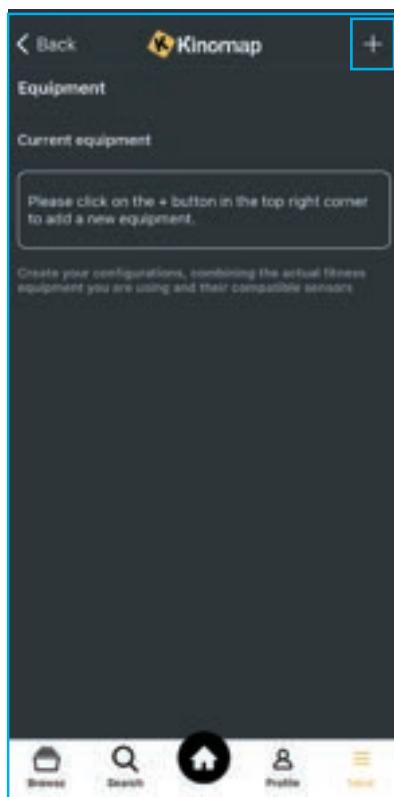
01

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



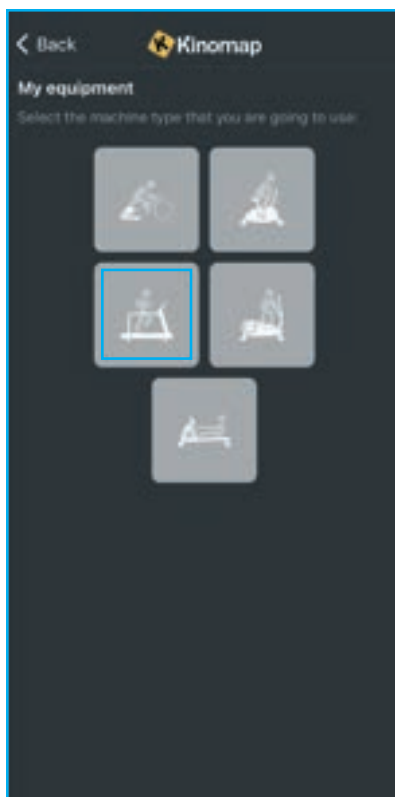
02

Tryck på ikonen +.



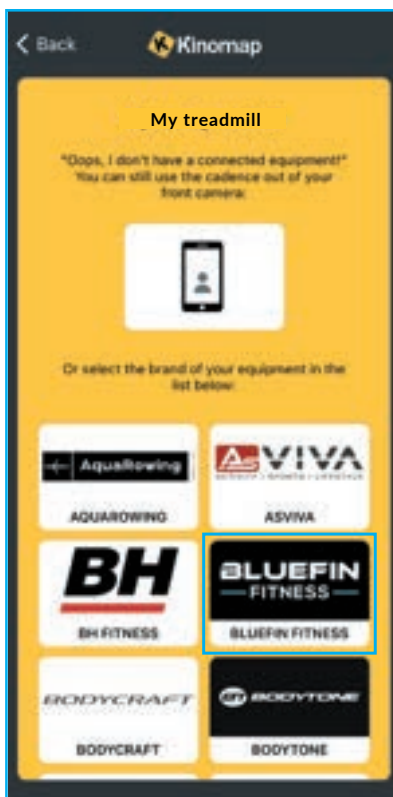
03

Välj roddikonen.



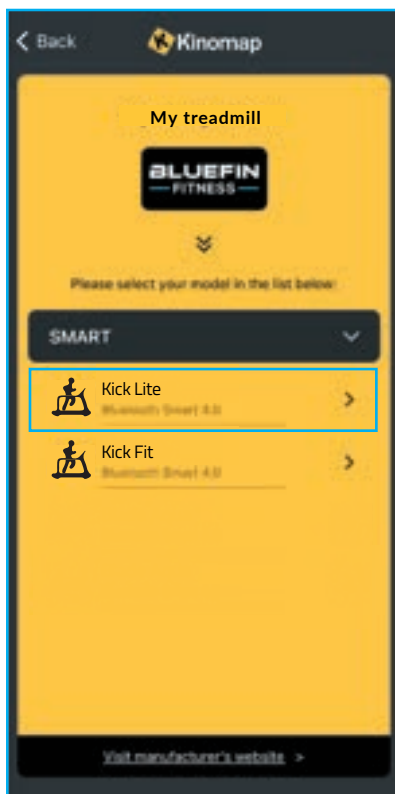
04

Välj Bluefin Fitness-ikonen.



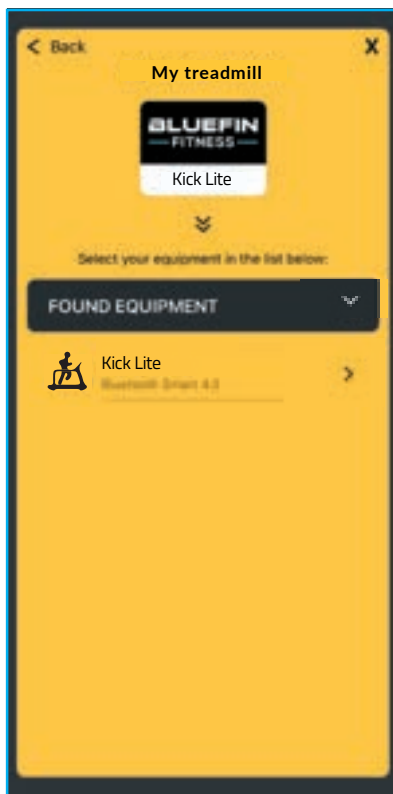
05

Välj KICK LITE .



06

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



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 därefter vänsterbenet och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll i 15 sekunder och byt därefter 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

Löbandet går inte att starta

Kontrollera att kontakten sitter i, att strömknappen är påslagen och att säkerhetsreglaget har avlägsnats.

Löpmattan glider runt

Läs anvisningarna om åtspänning av löpmattan.

Löpmattan sitter snett

Läs anvisningarna om centrerung av löpmattan.

Oljud vid användning

Kontrollera om någon skruv sitter löst eller om löpmattan behöver smörjas.

Om du stöter på andra problem, kontakta vårt kundserviceteam via:

SUPPORT@BLUEFINTRADING.CO.UK

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

KICK LITE

Modell: KICK LITE

Märkspänning: 220-240VAC

nominell effekt: 600W

frekvens: 50-60hz

Klass: ISO 20957-1:2013; EN ISO 20957-1:2013) (Excluding Clause 5.13)
EN 957-6:2010+a1:2014) (Excluding Clause 6.6,6.10.1,6.11,6.15,6.17)

Standard: HB

Max. användarvikt: 100KG

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 UTNYTTJA 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

William Vaughan, CEO
Bluefin Trading Ltd.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Den senaste, uppdaterade EU-försäkran om överensstämmelse för denna produkt hittar du på: www.bluefinfitness.com/manuals/Kicklite_DoC.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 livscykeln 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



/BLUEFINFITNESS



@BLUEFINFITNESS



/BLUEFIN_FITNESS



BLUEFIN FITNESS