

Původní uživatelská příručka
Fitness krokovač



Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření v tomto uživatelské příručce pro zajištění bezpečného používání.

Obsah

- 1** Úvod a
Bezpečnostní
pokyny
- 2** Rozsah dodávky
- 3** Příklady cvičení
- 4** Tipy pro údržbu
- 5** Technické údaje
- 6** Ekologicky d'ábelské likvidace
- 7** EU prohlášení Přizpůsobení



Děkuju!

Děkujeme, že jste si zakoupili náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pozorně přečtěte návod k použití. Pokud dáte výrobek třetí straně, musí být tato příručka předána s ním. Návod k použití si uschovejte pro budoucí použití. Výkresy v této příručce nemusí odpovídat fyzickým objektům. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



Původní uživatelská příručka Fitness krokovač



Varování! Pečlivě si přečtěte bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může způsobit úraz elektrickým proudem, požár a vážné zranění. **Uchovejte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny pro budoucnost.**



Tento výrobek nesmí být likvidován spolu s domovní odpad!



VAROVÁNÍ! Toto zařízení může představovat nebezpečí, pokud je používáno nesprávně nebo není určeno osobami, které nebyly poučeny! Všimněte si, že zařízení není hračka a nepatří do dětských rukou.

Zadušení! Nenechávejte obalový materiál nedbale. Mohla by se stát nechutnou hračkou pro děti.

Původní uživatelská příručka

Fitness krokovač

1

Důležité bezpečnostní pokyny

Bezpečnostní pokyny

- Vaše bezpečnost je pro nás nejdůležitější. Proto se ujistěte, že jste si před instalací a používáním produktu přečetli uživatelskou příručku. Pokud si nejste jisti
O jakýchkoli informacích v této příručce se obraťte na prodejce, od kterého jste zařízení zakoupili.
- **NEPOUŽÍVEJTE** výrobek, pokud jste si ještě nepřečetli návod k použití.
- Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli uživatelskou příručku a porozuměli jejímu obsahu.
- Pokyny jsou v zájmu vaší bezpečnosti.

VAROVÁNÍ!

- Z bezpečnostních důvodů jsou důležité následující záruky. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek vážné zranění.
- Pro vaše zdraví a bezpečnost by se lidé s hypertenzí, srdečními chorobami a dalšími kardiovaskulárními a cerebrovaskulárními onemocněními měli vyvarovat používání tohoto produktu.
- Zdravotně postižení by neměli používat zařízení sami bez dohledu odborníků nebo zdravotnických pracovníků.
- Doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli nového cvičení poradili se svým lékařem, pokud jste v nedávné době podstoupili operaci, jste těhotná, máte zranění nebo pokud máte obavy o své zdraví nebo úroveň kondice, o kterých si myslíte, že další cvičení může zhoršit.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud máte pocit závratě nebo dušnosti.
- Pokud máte pocit nevolnosti, bolesti, nepohodlí nebo jiných akutních abnormalit, nezapomeňte přestat cvičit a poradte se se svým lékařem před obnovením cvičení.
- Buďte opatrní při přenášení výrobku, protože pro vás může být příliš těžký. Možná budete potřebovat přítele nebo člena rodiny, který vám pomůže produkt rozbalit, sestavit a přemístit.
- Uchovávejte obalové komponenty mimo dosah dětí, zejména kojenců a batolat, protože hrozí nebezpečí udušení.
- Před použitím se ujistěte, že je výrobek zcela neporušený; Pokud dojde k poškození, okamžitě jej přestaňte používat a kontaktujte nás.
- Nepoužívejte výrobek venku.
- Uchovávejte všechny obaly a příslušenství pro budoucí použití a skladujte je bezpečně mimo dosah dětí a zvířat.

Nr



2

Rozsah dodávky



No.	Označení
1.	Fitness krokovač
2.	4 x zvyšuje

Příklady cvičení

Základní krok (jednostranné vedení)



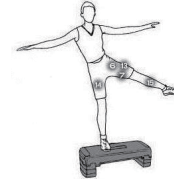
Postavte se před aerobní krok s nohama v přímce k bokům, nechte ruce odpočívat v pase. Nejprve vykročte pravou nohu na aerobní krok a poté levou nohu. Položte pravou nohu nejprve zpět na zem a poté levou nohu. Proveďte tyto kroky ve čtyřech stopách: nahoru - nahoru - dolů dolů.

Řada vsedě



Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Položte pravou nohu na aerobní schůdek a zvedněte levé koleno a obě paže, maximálně 90°. Položte levou nohu zpět na zem a poté pravou, nechte paže znovu spadnout zpět na stranu. Opakujte tím, že začnete levou nohu.

Boční zvedací schod



Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Stoupněte si na aerobní krok pravou nohu. Posuňte levou nohu rovně do strany a také přesuňte levou ruku rovně do strany. Nejprve položte levou nohu zpět na zem a poté pravou. Opakujte to opačnou nohou. Vzhůru nohama dolů.

Tap-step



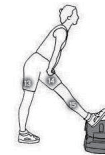
Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Položte pravou nohu na aerobní krok. Nechte levou nohu jen překloupat vedle pravé a posuňte ji a pak přímo zpět na zem. Položte také pravou nohu zpět na zem. Opakujte tyto kroky opačnou nohou. Nechte paže houpat jako při normální chůzi. Nahoru-tap-dolů-dolů.

Kopací krok



Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Stoupněte si na aerobní krok levou nohu. Kop s pravou nohou narovnanou dopředu (jako při hraní fotbalu). Levá ruka se s kopem houpe dopředu. Nejprve položte pravou nohu a pak levou nohu zpět na zem. Opakujte to opačnou nohou.

Zadní strana stehna



Umístěte jednu nohu narovnanou patou na aerobní krok. Ohněte druhou nohu a nakloňte horní část těla dopředu, dokud neucítíte lehké napětí na zadní straně stehna. Opakujte opačnou nohu.

Alternativní krok



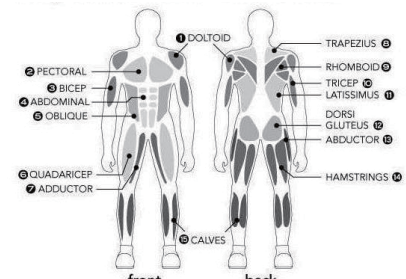
Zaujměte stejnou pozici jako základní krok. Položte pravou nohu na aerobní krok a vytáhněte se pomocí pravé nohy. Položte levou nohu vedlepravý na aerobní krok. Položte pravou nohu zpět na zem a nechte levou nohu jen převrátit se o zem a přímo zpět na aerobní krok. Paže by měly být v úhlu 90°, zatímco pravá noha se narovná. Opakujte to opačnou nohou,

Calf



Položte jednu nohu na aerobní krok a druhou nohu narovnejte dozadu. Nakloňte se dopředu, dokud neucítíte lehké napětí v lýtku. Pata by se měla neustále dotýkat země.

Svalová oblast



Tipy pro údržbu

- Před použitím zkontrolujte, zda není deska poškozená nebo rozbitá.
- Povrch desky očistěte pouze vlhkým hadříkem.

Technické údaje

Velikost kroku	108 * 41 * 20 cm
Materiál	PP + protiskluzová samolepka
Barva	Černý
Nosnost	200 kg
Nastavitelná výška	10-15-20 cm

V průběhu vylepšování produktů si vyhrazujeme právo na technické a vizuální změny článku.

Ekologická likvidace

⚠ Varování Nebezpečí udušení! Obalový materiál je vhodný pro děti. Nikdy nedovolte, aby si děti hrály s obalovým materiálem.

1. Likvidace

Obal vaší jednotky se skládá z materiálů, které jsou nezbytné pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné a snižují tak dopad na životní prostředí. Obal vyhodte do koše na recyklovatelné materiály.

2. Likvidace

Staré spotřebiče musí být likvidovány v souladu se směrnicemi a předpisy místního úřadu pro nakládání s odpady. Informujte se u místních správních orgánů na adrese nejbližšího recyklačního centra a doručte tam svůj spotřebič.



Původní uživatelská příručka
Fitness krokovač

EU prohlášení o shodě

my

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

Tímto prohlašujeme, že níže popsané zařízení svým designem a konstrukcí a v námi uváděných na trh splňuje příslušné základní požadavky na ochranu zdraví a bezpečnost směrnic EU.

Název produktu: fitness stepper

Název modelu: KM-HE-VST106

č. výrobku: 4252023114455

Místo a datum vydání: 07.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, generální ředitel

Pokud je zařízení upraveno bez našeho souhlasu, ztrácí toto prohlášení o shodě svou platnost.

Kontaktujte nás

Telefon: +49 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

Adresa kanceláře: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Zpáteční adresu naleznete v tiráži: <https://www.km-fit.de>

Daňové identifikační číslo: DE 263752326

Rejstříkový soud je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Ne. DE 61617071



km-fit.de