Modell: KM-HE-VST106

Original-Benutzerhandbuch
Fitness-Stepper

Bitte befolgen Sie alle Sicherheitsmaßnahmen
Benutzerhandbuch, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten.

Inhaltsve rzeichnis

1 Einleitung und Sicherheitshinweis e

2 Lieferumfang

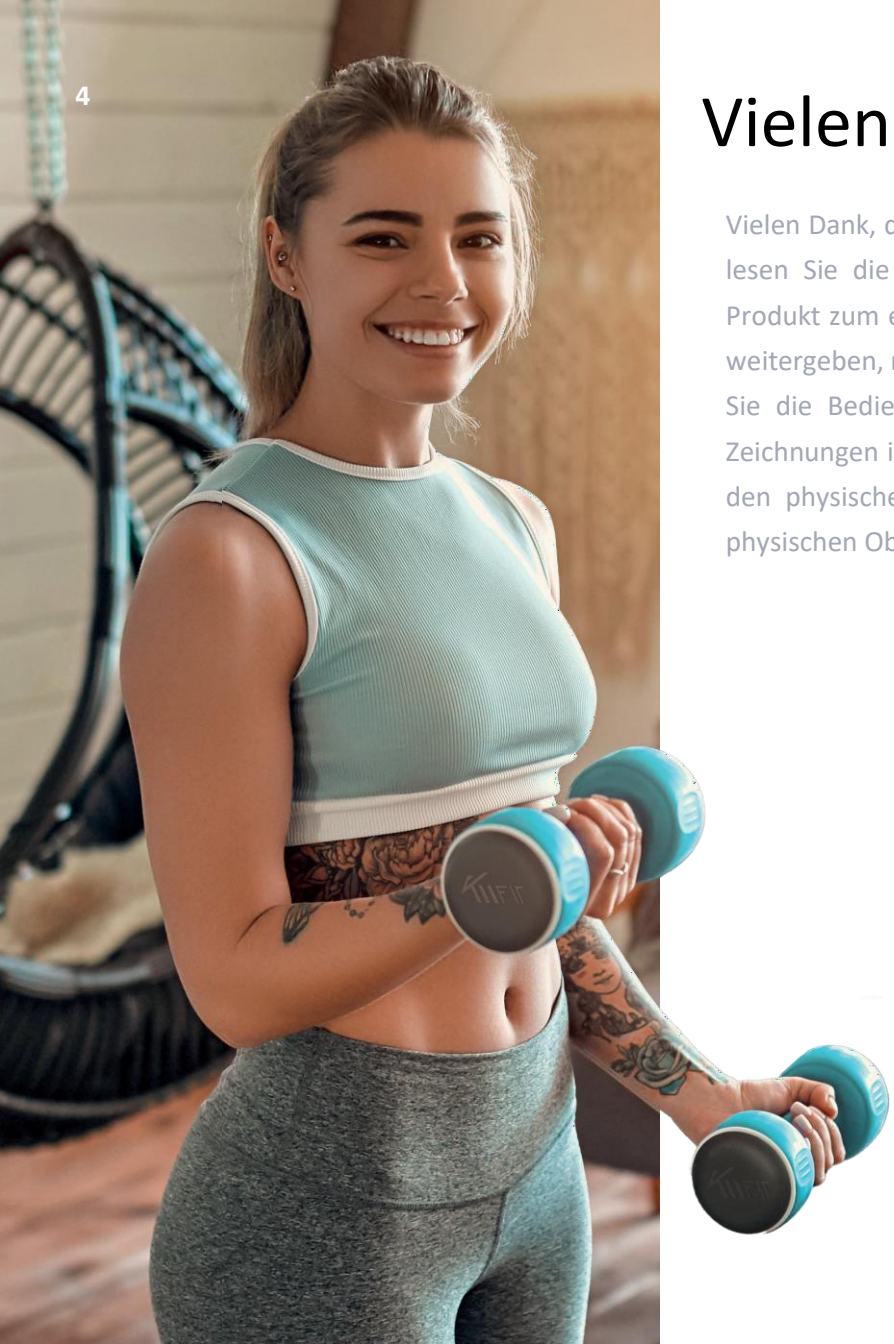
3 Beispielübungen

4 Tipps zur Pflege

5 Technische Daten

6 Umweltschützer Beseitigung

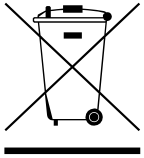
7 EU-Erklärung über Übereinstimmung



Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Anleitung mit übergeben werden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Die Zeichnungen in diesem Handbuch stimmen möglicherweise nicht mit den physischen Objekten überein. Bitte beziehen Sie sich auf die physischen Objekte.

Warning! Read the safety instructions carefully. Failure to comply with safety instructions may cause electric shock, fire, and severe injury. **Keep all safety instructions and instructions for the future.**



This product must not be disposed of with household waste!

WARNING! This device can pose dangers if it is used improperly or not as intended by persons who have not been instructed! Note that the device is not a toy and does not belong in children's hands.

Suffocation! Do not leave the packaging material carelessly. It could become a dangerous toy for children.

1

Wichtige Sicherheitshinweise

Sicherheitshinweise

- Ihre Sicherheit ist uns am wichtigsten. Bitte lesen Sie daher unbedingt die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Produkt installieren und verwenden. Wenn Sie sich unsicher sind
  Wenden Sie sich bezüglich aller Informationen in diesem Handbuch bitte an den Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.
- **Verwenden Sie** das Produkt NICHT, wenn Sie die Bedienungsanleitung noch nicht gelesen haben.
- Stellen Sie sicher, dass Sie das Benutzerhandbuch gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.
- Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

WARNUNG!

- Aus Sicherheitsgründen sind die folgenden Sicherheitsvorkehrungen wichtig. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.
- Zu Ihrer Gesundheit und Sicherheit sollten Menschen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen und anderen Herz-Kreislauf- und zerebrovaskulären Erkrankungen die Verwendung dieses Produkts vermeiden.
- Behinderte sollten die Geräte nicht allein ohne Aufsicht von Fachärzten oder Gesundheitspersonal benutzen.
- Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit einer neuen Übung beginnen, wenn Sie kürzlich operiert wurden, schwanger sind, eine Verletzung haben oder wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Gesundheit oder Ihres Fitnessniveaus haben, von denen Sie glauben, dass zusätzliche Bewegung sie verschlimmern könnte.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich benommen oder kurzatmig fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schmerzen, Unwohlsein oder andere akute Anomalien verspüren, stellen Sie sicher, dass Sie das Training beenden und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Produkt tragen, da es für Sie zu schwer sein könnte. Möglicherweise benötigen Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, der Ihnen beim Auspacken, Zusammenbauen und Umsetzen des Produkts hilft.
- Halten Sie die Verpackungsbestandteile von Kindern, insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern, fern, da Erstickungsgefahr besteht.
- Stellen Sie sicher, dass das Produkt vor dem Gebrauch vollständig intakt ist. Wenn Schäden auftreten, stellen Sie die Verwendung sofort ein und kontaktieren Sie uns.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Bewahren Sie alle Verpackungen und Zubehörteile für den späteren Gebrauch auf und bewahren Sie sie sicher und fern von Kindern und Tieren auf.

2

Lieferumfang

No.	Designation
1.	Fitness stepper
2.	4 x increases

Beispielübungen

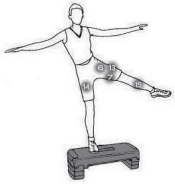
Basic step (one side lead)

Stellen Sie sich vor den Aerobic-Schritt mit den Füßen in einer geraden Linie zur Hüfte, lassen Sie die Hände in der Taille ruhen. Treten Sie zuerst mit dem rechten Fuß auf den aeroben Schritt und dann mit dem linken Fuß nach oben. Setze zuerst den rechten Fuß wieder auf den Boden und dann den linken Fuß. Führen Sie diese Schritte in einer Geschwindigkeit von vier Fuß durch: Rauf -oben-runter-runter.

Seated row

Stellen Sie sich vor den Aerobic-Schritt und lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Stellen Sie den rechten Fuß auf die Aerobic-Stufe und heben Sie das linke Knie und beide Arme an, maximal 90°. Stellen Sie den linken Fuß wieder auf den Boden, gefolgt vom rechten, lassen Sie die Arme wieder seitlich nach unten fallen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie mit dem linken Fuß beginnen.

Side lift-step



Stellen Sie sich vor den Aerobic-Schritt und lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Steigen Sie mit dem rechten Fuß auf den aeroben Schritt ein. Bewegen Sie das linke Bein gerade zur Seite und bewegen Sie auch den linken Arm gerade zur Seite. Setze den linken Fuß zuerst wieder auf den Boden, gefolgt vom rechten.
Wiederholen Sie dies mit dem gegenüberliegenden Fuß. Auf den Kopf gestellt.

Tap-step

Stellen Sie sich vor den Aerobic-Schritt und lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Stellen Sie den rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt. Lassen Sie den linken Fuß einfach neben den rechten kippen und bewegen Sie ihn dann direkt wieder zurück auf den Boden. Setzen Sie auch den rechten Fuß wieder auf den Boden. Wiederholen Sie diese Schritte mit dem anderen Bein. Lassen Sie die Arme wie beim normalen Gehen schwingen. Rauf-Tippen-Runter-Runter.

Kick- step

Stellen Sie sich vor den Aerobic-Schritt und lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Mache den Aerobic-Schritt mit dem linken Fuß. Kicken Sie mit dem rechten Bein nach vorne gestreckt (wie beim Fußballspielen). Der linke Arm schwingt mit dem Kick nach vorne. Lege zuerst das rechte Bein, dann das linke Bein wieder auf den Boden. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

Backside of the thigh

Lege ein Bein gestreckt mit der Ferse auf die Aerobic-Stufe. Beugen Sie das andere Bein und lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie eine leichte Verspannung in der Rückseite des Oberschenkels spüren. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

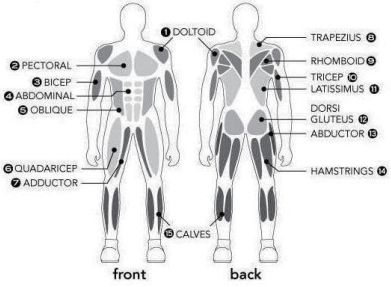
Alternate step

Nehmen Sie die gleiche Position wie beim Grundschritt ein. Stellen Sie den rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt und ziehen Sie sich mit Hilfe des rechten Beins nach oben. Stellen Sie den linken Fuß neben den rechten auf den Aerobic-Schritt. Stellen Sie den rechten Fuß wieder auf den Boden und lassen Sie den linken Fuß einfach den Boden kippen und direkt wieder auf den aeroben Schritt gehen. Die Arme sollten in einem 90°-Winkel stehen, während der rechte Fuß gestreckt ist. Wiederholen Sie dies mit dem gegenüberliegenden Fuß,

Calf

Lege ein Bein auf die Aerobic-Stufe und strecke das andere Bein nach hinten. Lehnen Sie sich nach vorne, bis Sie eine leichte Anspannung in der Wade spüren. Die Ferse sollte ständig den Boden berühren.

Muscle area



4

Tipps zur Pflege

- Überprüfen Sie die Platine vor dem Gebrauch auf Beschädigungen oder Brüche.
- Reinigen Sie die Oberfläche der Platte nur mit einem feuchten Tuch.

5

Technische Daten

Schrittweite	108*41*20 cm
Material	PP + Anti-Rutsch-Aufkleber
Farbe	Schwarz
Belastbarkeit	200 kg
Höhenverstellbar	10-15-20 cm

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

Umweltfreundliche Entsorgung

⚠ **Achtung: Erstickungsgefahr!** Das Verpackungsmaterial ist für Kinder geeignet. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.

1. Beseitigung

Die Verpackung Ihres Gerätes besteht aus Materialien, die notwendig sind, um einen wirksamen Schutz während des Transports zu gewährleisten. Diese Materialien sind vollständig recycelbar und entlasten daher die Umwelt. Entsorgen Sie die Verpackung in einer Tonne für wiederverwertbare Materialien.

2. Entsorgung von

Altgeräte sind gemäß den Richtlinien und Vorschriften der örtlichen Entsorgungsbehörde zu entsorgen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Behörde nach der Adresse des nächstgelegenen Recyclingzentrums und geben Sie Ihr Gerät dort ab.

EU-Konformitätserklärung

wir

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

erklären hiermit, dass die nachfolgend beschriebenen Geräte aufgrund ihrer Konstruktion und Konstruktion und in den von uns in Verkehr gebrachten Versionen den einschlägigen grundlegenden Gesundheits- und Sicherheitsanforderungen der EU-Richtlinien entsprechen.

Produktname: Fitness-Stepper

Modellname: KM-HE-VST106

Artikelnummer:

4252023114455

Die Bewertung stützt sich auf die folgenden harmonisierten Normen:

Ausstellungsort und -datum: 07.08.2023

Unterschrift:

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

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

Kontaktieren Sie uns

Tel.: +44 (0) 208 068 5604

E-Mail: info@km-fit.co.uk

Office address: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Die Rücksendeadresse finden Sie im Impressum: https://www.km-fit.com

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE

263752326 Handelsregistergericht ist Würzburg, HRB

10082

WEEE-Reg. Nein. DE 61617071

km-fit.com