

Manuale utente originale Idoneità Stepper



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale dell'utente per garantire un utilizzo sicuro.

Sommario

1 Introduzione e Istruzioni di sicurezza

2 Contenuto della fornitura

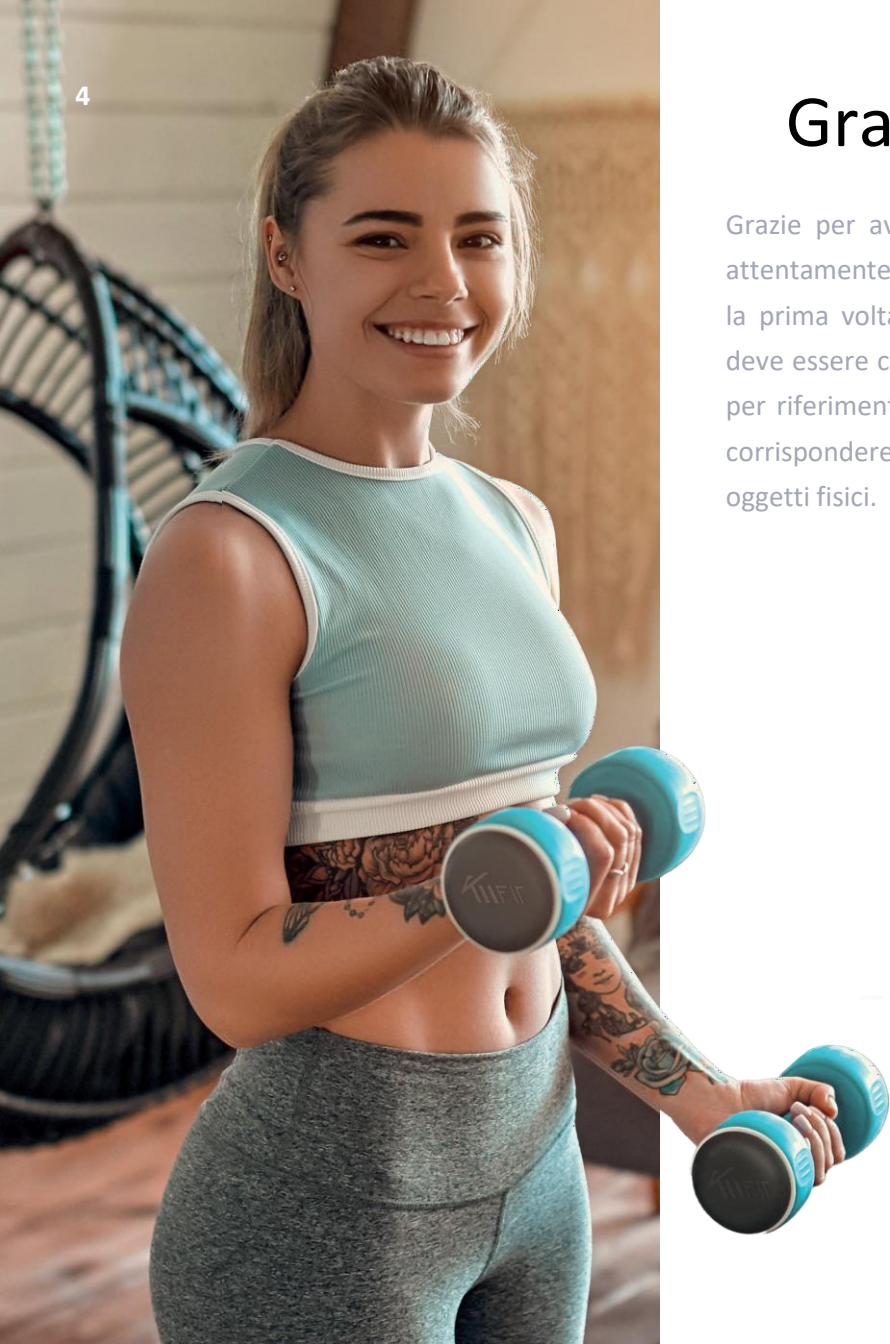
3 Esercizi di esempio

4 Suggerimenti per la manutenzione

5 Dati tecnici

6 Rispettoso dell'ambiente disposizione

7 Dichiarazione UE di Conformità



Grazie!

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si consegna il prodotto a terzi, questo manuale deve essere consegnato con esso. Conservare il manuale di istruzioni per riferimento futuro. I disegni in questo manuale potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Manuale utente originale Idoneità Stepper



Avvertimento! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. Il mancato rispetto delle istruzioni di sicurezza può causare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e le istruzioni per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con rifiuti domestici!



AVVERTIMENTO! Questo dispositivo può rappresentare un pericolo se utilizzato in modo improprio o non conforme a tale destinazione da persone non istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Soffocamento! Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.

Importanti istruzioni di sicurezza

Istruzioni di sicurezza

- La tua sicurezza è molto importante per noi. Quindi assicurati di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se non sei sicuro
Per qualsiasi informazione contenuta in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON** utilizzare il prodotto se non hai ancora letto il manuale di istruzioni.
- Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale dell'utente e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della tua sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti misure di salvaguardia sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la vostra salute e sicurezza, le persone con ipertensione, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare l'uso di questo prodotto.
- I disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzatura da soli senza la supervisione di specialisti o operatori sanitari.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo esercizio se hai subito un intervento chirurgico recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sui livelli di forma fisica che ritieni che l'esercizio aggiuntivo possa aggravare.
- Smetti di allenarti immediatamente se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se senti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando porti il prodotto perché potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e spostare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare dai neonati e dai bambini piccoli, poiché vi è il pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che il prodotto sia completamente integro prima dell'uso; Se si verificano danni, smettere immediatamente di usarlo e contattarci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti i pacchetti e gli accessori per un uso futuro e conservarli in modo sicuro lontano da bambini e animali.

Nr



2

Contenuto della fornitura



No.	Designazione
1.	Fitness stepper
2.	4 x Aumenta

Esercizi di esempio

Passo di base (un cavo laterale)



Stare di fronte al passo aerobico con i piedi in linea retta ai fianchi, lasciare riposare le mani in vita. Sali prima con il piede destro sul passo aerobico e poi sali con il piede sinistro. Rimetti il piede destro prima a terra e poi il piede sinistro. Segui questi passi in una velocità di quattro piedi: su -su-giù-giù.

Fila seduta



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Metti il piede destro sul passo aerobico e solleva il ginocchio sinistro ed entrambe le braccia, massimo 90°. Rimetti il piede sinistro a terra seguito dal destro, lascia che le braccia ricadano di nuovo sul lato. Ripeti iniziando con il piede sinistro.

Gradino di sollevamento laterale



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Sali sul passo aerobico con il piede destro. Sposta la gamba sinistra direttamente di lato e sposta anche il braccio sinistro direttamente di lato. Metti il piede sinistro prima a terra seguito dal destro. Ripeti questa operazione con il piede opposto. Up-side-down-down.

Tap-step



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Metti il piede giusto sul passo aerobico. Lascia che il piede sinistro si inclini vicino a destra e spostalo di nuovo direttamente a terra. Metti anche il piede destro a terra. Ripeti questi passaggi con la gamba opposta. Lascia che le braccia oscillino come con la normale camminata. Up-tap-down-down.

Passo di calcio



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Sali sul passo aerobico con il piede sinistro. Calciare con la gamba destra raddrizzata in avanti (come giocare a calcio). Il braccio sinistro oscilla in avanti con il calcio. Metti prima la gamba destra, poi la gamba sinistra a terra. Ripeti questo con la gamba opposta.

Parte posteriore della coscia



Posizionare una gamba raddrizzata con il tallone sul passo aerobico. Piega l'altra gamba e inclina la parte superiore del corpo in avanti fino a quando non senti una leggera tensione nella parte posteriore della coscia. Ripeti per gamba opposta.

Passaggio alternativo



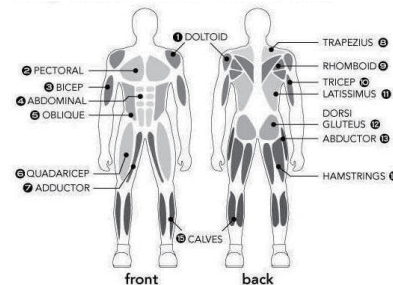
Prendi la stessa posizione del passaggio di base. Metti il piede destro sul passo aerobico e tirati su con l'aiuto della gamba destra. Metti il piede sinistro accanto al passo destro sul passo aerobico. Rimetti il piede destro a terra e lascia che il piede sinistro ribalti il terreno e torni direttamente sul passo aerobico. Le braccia dovrebbero essere in un angolo di 90° mentre il piede destro si raddrizza. Ripeti questo con il piede opposto,

Calf



Metti una gamba sul passo aerobico e raddrizza l'altra gamba all'indietro. Piegati in avanti fino a quando non senti una leggera tensione nel polpaccio. Il tallone dovrebbe toccare costantemente il suolo.

Area muscolare



Suggerimenti per la manutenzione

- Controllare la scheda per danni o rotture prima dell'uso.
- Pulire la superficie della tavola solo con un panno umido.

Dati tecnici

Dimensione	108*41*20 cm
Materiale	PP+adesivo antiscivolo
Colore	Nero
Portata	200 kg
Altezza regolabile	10-15-20 cm

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento rispettoso dell'ambiente

⚠ Avvertenza Pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è dannoso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.

1. Disposizione

L'imballaggio della vostra unità è costituito da materiali necessari per garantire un'efficace protezione durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino per materiali riciclabili.

2. Smaltimento di apparecchi

I vecchi apparecchi devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e i regolamenti dell'autorità locale di smaltimento dei rifiuti. Rivolgiti all'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo apparecchio.



Dichiarazione di conformità UE

noi

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

dichiara che le apparecchiature di seguito descritte, in virtù della loro progettazione e costruzione e nelle versioni da noi immesse sul mercato, sono conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza previsti dalle direttive UE.

Nome del prodotto:

fitness stepper

Nome del modello:

KM-HE-VST106

Codice articolo:

4252023114455

Luogo e data di rilascio: 07.08.2023

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore delegato

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Contatto con noi

Tel: +49 931 90 80 3000

Posta: info@km-fit.de

Indirizzo ufficio: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

L'indirizzo di ritorno può essere trovato nell'impronta: <https://www.km-fit.de>

Numero di partita IVA: DE 263752326 Il tribunale di

registrazione commerciale è Würzburg, HRB 10082

REEG. No. DE 61617071



km-fit.de