

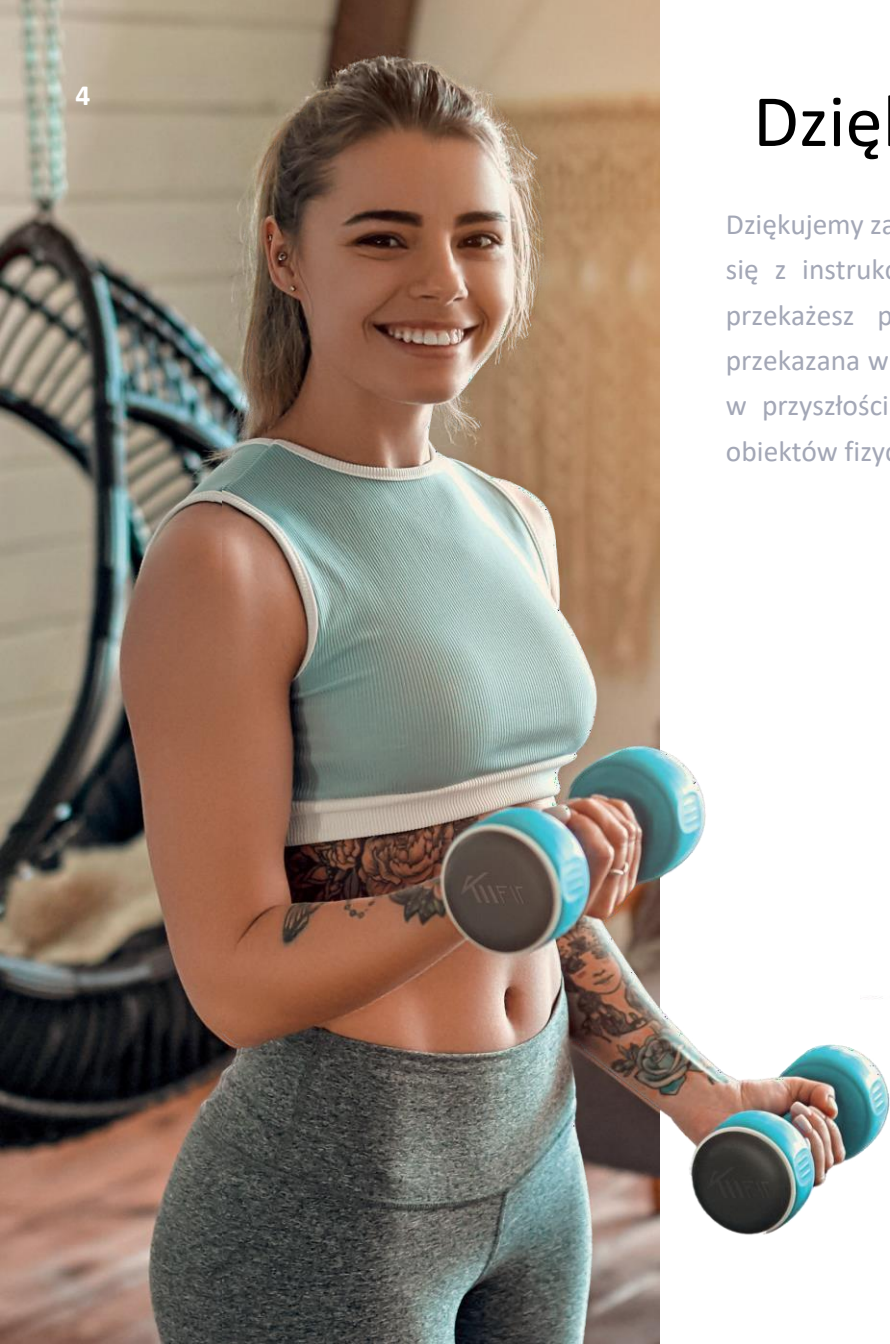
Oryginalna instrukcja obsługi Fitness Stepper



Przestrzegaj wszystkich środków bezpieczeństwa w tym instrukcja obsługi zapewniająca bezpieczne użytkowanie.

Spis treści

- 1** Wprowadzenie i Instrukcje bezpieczeństwa
- 2** Zakres dostawy
- 3** Przykładowe ćwiczenia
- 4** Wskazówki dotyczące konserwacji
- 5** Dane techniczne
- 6** Ekologicznie Dyspozycji
- 7** Deklaracja UE z dnia Zgodność



Dziękuję!

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekażesz produkt stronie trzeciej, instrukcja ta musi zostać przekazana wraz z nim. Zachowaj instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Rysunki w tym podręczniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.





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

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcje bezpieczeństwa

- Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego upewnij się, że przeczytałeś instrukcję obsługi przed zainstalowaniem i użyciem produktu. Jeśli nie masz pewności
Aby uzyskać informacje zawarte w niniejszej instrukcji, skontaktuj się ze sprzedawcą, od którego zakupiono urządzenie.
- **NIE** używaj produktu, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję obsługi i zrozumiałeś jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje są w interesie Twojego bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące zabezpieczenia. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia.
- Dla zdrowia i bezpieczeństwa osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca i innymi chorobami sercowo-naczyniowymi i mózgowo-naczyniowymi powinny unikać stosowania tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać ze sprzętu samodzielnie, bez nadzoru specjalistów lub pracowników służby zdrowia.
- Zalecamy rozmowę z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń, jeśli miałeś niedawno operację, jesteś w ciąży, masz uraz lub jeśli masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które Twoim zdaniem mogą pogorszyć dodatkowe ćwiczenia.
- Przestań ćwiczyć natychmiast, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszność.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, pamiętaj, aby przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem ćwiczeń.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może on być dla Ciebie zbyt ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, złożyć i przenieść produkt.
- Elementy opakowania należy przechowywać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.
- Upewnij się, że produkt jest w pełni nienaruszony przed użyciem; Jeśli wystąpią jakiegokolwiek uszkodzenia, natychmiast zaprzestań korzystania z niego i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Przechowuj wszystkie opakowania i akcesoria do wykorzystania w przyszłości i przechowuj je bezpiecznie z dala od dzieci i zwierząt.

Nr



2

Zakres dostawy



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

Przykładowe ćwiczenia

Basic step (one side lead)



Stań przed krokiem aerobowym z stopami w linii prostej do bioder, pozwól dłoniom oprzeć się w talii. Najpierw podnieś prawą stopę na stopniu aerobowym, a następnie podnieś się lewą stopą. Połóż prawą stopę z powrotem najpierw na ziemi, a następnie lewą stopę. Wykonaj te kroki w tempie czterech stóp: góra-góra-dół-dół.

Tap-step



Stań przed krokiem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym. Pozwól lewej stopie po prostu przechylić się obok prawej i przesunąć ją, a następnie ponownie bezpośrednio na ziemię. Umieść również prawą stopę z powrotem na ziemi. Powtórz te kroki przeciwną nogą. Pozwól ramionom kołysać się jak podczas normalnego chodzenia. Up-tap-down-down.

Alternate step



Przyjmij tę samą pozycję, co podstawowy krok. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym i podciągnij się za pomocą prawej nogi. Połóż lewą stopę obok prawej na kroku aerobowym. Połóż prawą stopę z powrotem na ziemi i pozwól lewej stopie po prostu przechylić ziemię i ponownie bezpośrednio na kroku aerobowym. Ramiona powinny być ustawione pod kątem 90°, podczas gdy prawa stopa powinna się wyprostować. Powtórz to przeciwną stopą,

Seated row



Stań przed krokiem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym i unieś lewe kolano i obie ręce, maksymalnie 90°. Połóż lewą stopę z powrotem na ziemi, a następnie prawą, pozwól ramionom ponownie opadnąć na bok. Powtórz, zaczynając od lewej stopy.

Kick-step



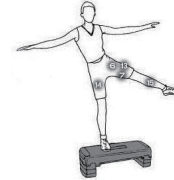
Stań przed krokiem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Podejdź lewą stopą na poziome aerobowym. Kopnij prawą nogą wyprostowaną do przodu (jak gra w piłkę nożną). Lewa ręka kołysze się do przodu z kopnięciem. Najpierw połóż prawą nogę, a następnie lewą nogę z powrotem na ziemi. Powtórz to przeciwną nogą.

Calf



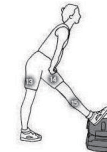
Połóż jedną nogę na kroku aerobowym i wyprostuj drugą nogę do tyłu. Pochyl się do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w łydce. Pięta powinna stale dotykać ziemi.

Side lift-step



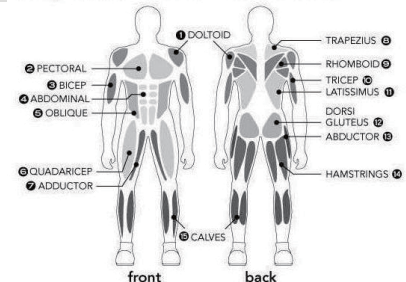
Stań przed krokiem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Podejdź prawą stopą na aerobowym kroku. Przesuń lewą nogę prosto na bok, a także przesuń lewą rękę prosto na bok. Połóż lewą stopę najpierw z powrotem na ziemi, a następnie prawą. Powtórz to przeciwną stopą. Do góry nogami-do dołu.

Backside of the thigh



Umieść jedną nogę wyprostowaną piętą na kroku aerobowym. Zegnij drugą nogę i pochyl górną część ciała do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w tylnej części uda. Powtórz przeciwną nogą.

Muscle area



Wskazówki dotyczące konserwacji

- Przed użyciem sprawdź, czy płyta nie jest uszkodzona lub pęknięta.
- Wyczyść powierzchnię deski tylko wilgotną szmatką.

Dane techniczne

Rozmiar kroku	108*41*20 cm
Materiał	PP+naklejka antypoślizgowa
Kolor	Czarny
Nośność	200 kg
Regulowana wysokość	10-15-20 cm

W trakcie ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w artykule.

Utylizacja przyjazna dla środowiska

⚠ Uwaga: niebezpieczeństwo uduszenia! Materiały opakowaniowe są przeznaczone dla dzieci. Nigdy nie pozwól dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1. Dyspozycji

Opakowanie urządzenia składa się z materiałów, które są niezbędne do zagwarantowania skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają wpływ na środowisko. Wyrzuć opakowanie do kosza na materiały nadające się do recyklingu.

2. Usuwanie

Stare urządzenia muszą być utylizowane zgodnie z wytycznymi i przepisami lokalnej organizacji zajmującej się utylizacją odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i dostarcz tam swoje urządzenie.



Oryginalna instrukcja obsługi
Stepper fitness

Deklaracja zgodności UE

my

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

niniejszym oświadczamy, że sprzęt opisany poniżej, z racji swojej konstrukcji i konstrukcji oraz w wersjach wprowadzanych przez nas do obrotu, spełnia odpowiednie zasadnicze wymagania w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa dyrektyw UE.

Nazwa produktu: stepper fitness

Nazwa modelu: KM-HE-VST106

Numer katalogowy:

4252023114455

Ocena opiera się na następujących zastosowanych normach zharmonizowanych:

Miejsce i data wydania: 07.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci ważność.

Skontaktuj się z nami

Telefon: +44 (0) 208 068 5604

Poczta: info@km-fit.co.uk

Adres biura: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Adres zwrotny można znaleźć w stopce redakcyjnej: <https://www.km-fit.com>

Numer identyfikacji podatkowej: DE 263752326

Sądem Rejestracji Handlowej jest Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nie. DE 61617071



