

Originálna používateľská príručka
Fitness Stepper



Dodržujte, prosím, všetky bezpečnostné opatrenia v tomto používateľská príručka na zaistenie bezpečného používania.

Obsah

- 1** Úvod a Bezpečnostné pokyny
- 2** Rozsah dodávky
- 3** Príklady cvičení
- 4** Tipy na údržbu
- 5** Technické údaje
- 6** Diabolské životné prostredie likvidácia
- 7** Vyhlásenie EÚ z Prispôsobenie



Ďakujeme!

Ďakujeme, že ste si kúpili náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na obsluhu. Ak odovzdáte výrobok tretej strane, musí byť tento návod odovzdaný spolu s ním. Uschovajte si návod na použitie pre budúce použitie. Výkresy v tejto príručke sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



Originálna používateľská príručka Fitness stepper



Varovanie! Pozorne si prečítajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom, požiar a vážne zranenie. **Uschovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny do budúcnosti.**



Tento výrobok sa nesmie likvidovať spolu s domovým odpad!



VAROVANIE! Toto zariadenie môže predstavovať nebezpečenstvo, ak sa používa nesprávne alebo nie v súlade s určením osobami, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do detských rúk.

Udusenía! Nenechávajte obalový materiál neopatrne. Mohla by sa stať náročnou hračkou pre deti.

Originálna používateľská príručka Fitness Stepper

1

Dôležité bezpečnostné pokyny

Bezpečnostné pokyny

- Vaša bezpečnosť je pre nás najdôležitejšia. Pred inštaláciou a používaním produktu si preto prečítajte používateľskú príručku. Ak si nie ste istí V prípade akýchkoľvek informácií v tejto príručke sa obráťte na predajcu, od ktorého ste zariadenie zakúpili.
- **NEPOUŽÍVAJTE** produkt, ak ste si ešte neprečítali návod na obsluhu.
- Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali používateľskú príručku a porozumeli jej obsahu.
- Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

VAROVANIE!

- Z bezpečnostných dôvodov sú dôležité nasledujúce záruky. Neprečítanie a nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie.
- Pre vaše zdravie a bezpečnosť by sa ľudia s hypertenziou, srdcovými chorobami a inými kardiovaskulárnymi a cerebrovaskulárnymi ochoreniami mali vyhnúť používaniu tohto produktu.
- Zdravotne postihnutí by nemali používať zariadenie samostatne bez dohľadu špecialistov alebo zdravotníckych pracovníkov.
- Odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek nového cvičenia porozprávali so svojim lekárom, ak ste nedávno podstúpili akúkoľvek operáciu, ste tehotná, máte zranenie alebo ak máte obavy o svoje zdravie alebo úroveň kondície, o ktorých si myslíte, že ďalšie cvičenie sa môže zhoršiť.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak máte pocit točenia hlavy alebo dýchavičnosti.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, nepohodlie alebo iné akútne abnormality, pred obnovením cvičenia prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom.
- Pri prenášaní výrobku buďte opatrní, pretože môže byť pre vás príliš ťažký. Možno budete potrebovať priateľa alebo člena rodiny, ktorý vám pomôže produkt rozbaľiť, zostaviť a premiestniť.
- Obalové komponenty uchovávajte mimo dosahu detí, najmä dojčiat a batoliat, pretože hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Pred použitím sa uistite, že výrobok je úplne neporušený; Ak dôjde k akémukoľvek poškodeniu, okamžite ho prestaňte používať a kontaktujte nás.
- Nepoužívajte výrobok vonku.
- Všetky balenia a príslušenstvo uchovávajte pre budúce použitie a skladujte ich bezpečne mimo dosahu detí a zvierat.

Nr



2

Rozsah dodávky



No.	Označenie
1.	Fitness stepper
2.	4 x Zvyšuje

Príklady cvičení

Základný krok (jednostranné vedenie)



Postavte sa pred aeróbný krok s nohami v priamke k bokom, nechajte ruky spočívať v páse. Najprv vykročte pravou nohou hore na aeróbnom kroku a potom vystúpte ľavou nohou. Položte pravú nohu späť najprv na zem a potom ľavú nohu. Preneste tieto kroky chodidla rýchlosťou štyroch stôp: hore-hore-dole-dole.

Tap-step



Postavte sa pred aeróbný krok a nechajte ruky voľne visieť. Položte pravú nohu na aeróbný krok. Nechajte ľavú nohu len špičku vedľa pravej a presuňte ju potom priamo späť na zem. Dajte tiež presunúť pravú nohu späť na zem. Tieto kroky opakujte opačnou nohou. Nechajte ruky hochať sa ako pri normálnej chôdzi. Nahor-ťuk-nadol-nadol.

Alternatívny krok



Zaujmite rovnakú pozíciu ako základný krok. Položte pravú nohu na aeróbný krok a vytiahnite sa pomocou pravej nohy. Položte ľavú nohu vedľa pravej na aeróbný krok. Položte pravú nohu späť na zem a nechajte ľavú nohu len prevrátiť zem a priamo späť na aeróbný krok znova. Ramená by mali byť v uhle 90°, zatiaľ čo pravá noha by sa mala narovnať. Opakujte to opačnou nohou,

Sediaci rad



Postavte sa pred aeróbný krok a nechajte ruky voľne visieť. Položte pravú nohu na aeróbný krok a zdvihnite ľavé koleno a obe ruky, maximálne 90°. Položte ľavú nohu späť na zem a potom pravú, nechajte ruky opäť padnúť späť na bok. Opakujte tak, že začnete ľavou nohou.

Kop



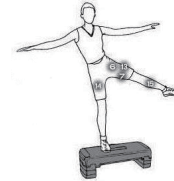
Postavte sa pred aeróbný krok a nechajte ruky voľne visieť. Vykročte na aeróbný krok ľavou nohou. Kop s pravou nohou narovnanou dopredu (ako hrať futbal). Ľavá ruka sa kopom hochať dopredu. Najprv položte pravú nohu, potom ľavú nohu späť na zem. Opakujte to opačnou nohou.

Calf



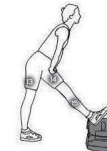
Položte jednu nohu na aeróbný krok a narovnajete druhú nohu dozadu. Nakloňte sa dopredu, kým nepocítate ľahké napätie v lýtku. Päta by sa mala neustále dotýkať zeme.

Bočný zdvíhací schodík



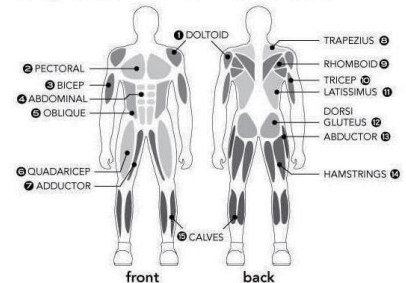
Postavte sa pred aeróbný krok a nechajte ruky voľne visieť. Vykročte na aeróbný krok pravou nohou. Posuňte ľavú nohu rovno na stranu a tiež posuňte ľavú ruku rovno na stranu. Položte ľavú nohu najprv späť na zem a potom pravú. Opakujte to opačnou nohou. Hore-dole-dole-dole.

Zadná strana stehna



Umiestnite jednu nohu narovnanú päťou na aeróbný krok. Ohnite druhú nohu a nakloňte hornú časť tela dopredu, kým nepocítate ľahké napätie v zadnej časti stehna. Opakujte opačnou nohou.

Svalová oblasť



Tipy na údržbu

- Pred použitím skontrolujte, či nie je doska poškodená alebo rozbitá.
- Povrch dosky čistite iba vlhkou handričkou.

Technické údaje

Veľkosť kroku	108 * 41 * 20 cm
Materiál	PP+protišmyková nálepka
Farba	Čierny
Nosnosť	200 kg
Nastaviteľná výška	10-15-20 cm

V priebehu vylepšovania produktu si vyhradzuje právo vykonať technické a vizuálne zmeny v článku.

Ekologická likvidácia

⚠ Varovanie: Nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je pre deti nepríjemný. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s baliacou matricou.

1. Likvidácia

Balenie vašej jednotky pozostáva z materiálov, ktoré sú nevyhnutné na zaručenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné, a preto znižujú vplyv na životné prostredie. Obal vyhodte do koša na recyklovateľné materiály.

2. Zneškodňovanie

Staré spotrebiče musia byť zlikvidované v súlade so smernicami a predpismi miestneho úradu na likvidáciu odpadu. Informujte sa na miestnej správe o adrese najbližšieho recyklačného strediska a doručte svoj spotrebič tam.



Originálna používateľská príručka
Fitness stepper

EÚ vyhlásenie o zhode

my

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

týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenia svojou konštrukciou a vo verziách, ktoré uvádzame na trh, vyhovujú príslušným základným zdravotným a bezpečnostným požiadavkám smerníc EÚ.

Názov produktu: fitness stepper

Názov modelu: KM-HE-VST106

Číslo položky: 4252023114455

Miesto a dátum vydania: 07.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, generálny riaditeľ

Ak je zariadenie upravené bez nášho súhlasu, toto vyhlásenie o zhode stráca svoju platnosť.

Kontakt s nami

Telefón: +49 931 90 80 3000

Pošta: info@km-fit.de

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

Spiatočnú adresu nájdete v tiráži: <https://www.km-fit.de>

Identifikačné číslo dane z obratu: DE 263752326

Obchodný registračný súd je Würzburg, HRB 10082

Nariadenie o OEEZ. Nie. DE 61617071



km-fit.de