

Původní uživatelská příručka  
Stepbench



**Dodržujte prosím všechna bezpečnostní opatření v tomto uživatelská příručka 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'ábelsky likvidace
- 7** Přizpůsobení EU prohlášení



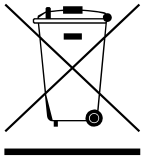
# Děkuju!

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.





**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

## 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 nějaký chirurgický zákrok, 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 stepper
2.	2 x zvyšuje
3.	1 x PVC rohož

## 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.

### 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-dolů-dolů.

### 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 o zem a přímo zpět na aerobní krok. Paže by měly být v úhlu 90°, zatímco pravá noha se narovná. Opakujte to opačnou nohou,

### 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.

### Kopací krok



Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Stoupněte si na aerobní krok levou nohou. 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.

### 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.

### Boční zvedací schod



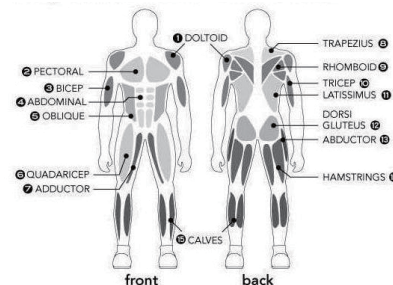
Postavte se před aerobní krok a nechte paže volně viset. Stoupněte si na aerobní krok pravou nohu. Posuňte levou nohu rovně do strany a také přesuňte levou ruku rovně do strany. Nejprve položte levou nohu zpět na zem a poté pravou. Opakujte to opačnou nohou. Vzhůru nohama dolů.

### 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 nohou.

### Svalová oblast



## Tipy pro údržbu

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

## Technické údaje

Velikost kroku	68 * 28 * 15 cm
Materiál	PP+PVC rohož
Barva	Černá, červená
Nosnost	200 kg
Nastavitelná výška	10-15 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 směnicemi 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  
Stepbench

## 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 ve verzích, které uvádíme na trh, splňuje příslušné základní požadavky na ochranu zdraví a bezpečnost směrnic EU.

Název produktu: stepbench

Název modelu: KM-HE-VST102

č. výrobku: 4252023114448

Posouzení se zakládá na těchto použitých harmonizovaných normách:

Další použité technické normy a  
specifikace:

Místo a datum vydání: 03.08.2023

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: +49 391 90 80 3000

Pošta: [info@km-fit.de](mailto:info@km-fit.de)

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

**Zpáteční adresu naleznete v tiráži: [www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)**

Daňové identifikační číslo: DE 263752326

Rejstříkový soud je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Ne. DE 61617071



km-fit.de