

Original brugervejledning Stepbench



Følg alle sikkerhedsforanstaltninger i dette brugervejledning for at sikre sikker brug.

Indholdsfor- tegnelse

1 Indledning og
Sikkerhedsinstrukt-
ioner

2 Leveringens
omfang

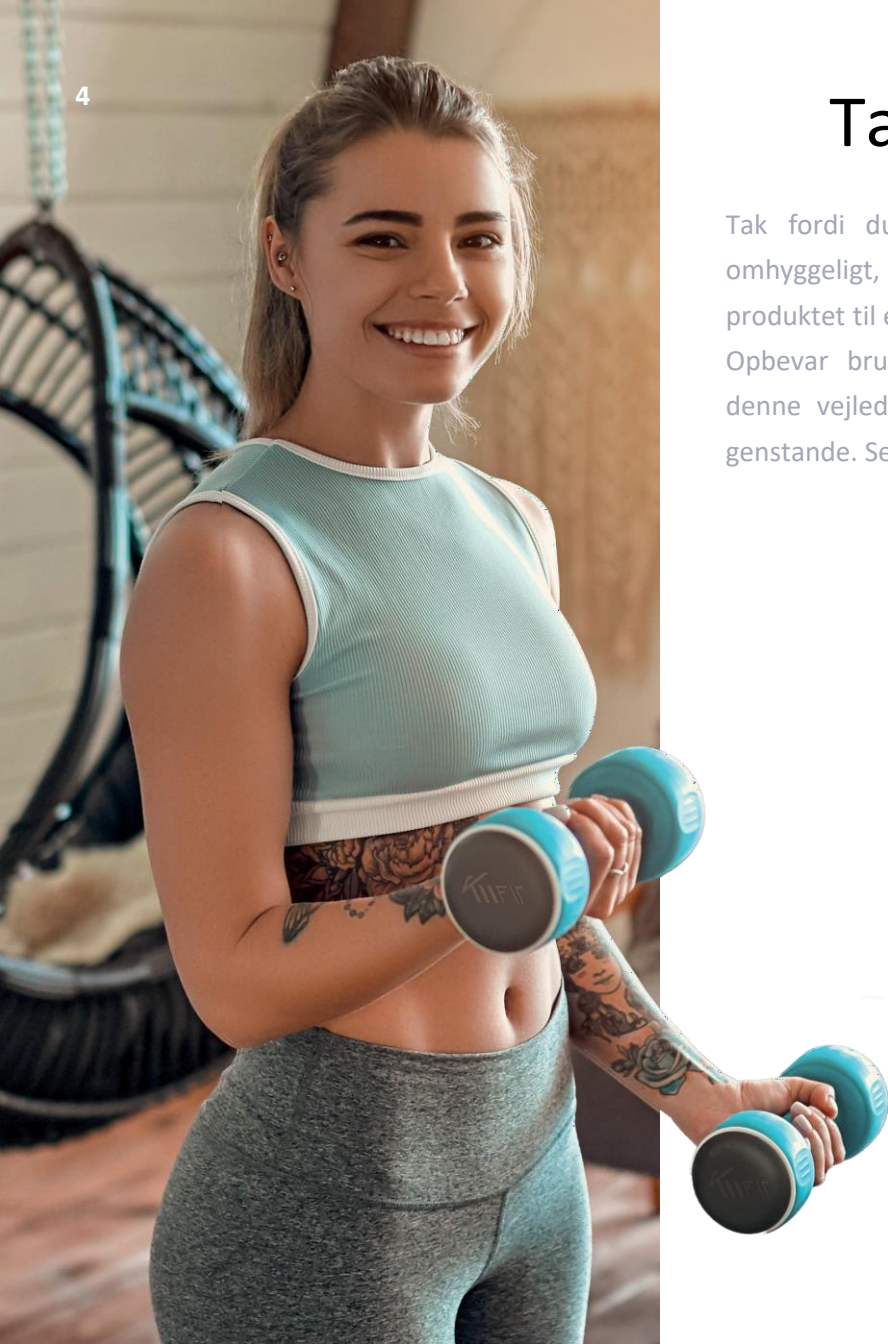
3 Eksempel øvelser

4 Tips til
vedligeholdelse

5 Tekniske data

6 Miljømæssigt bortskaffelse

7 EU's erklæring om Konformitet



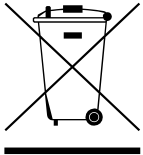
Tak!

Tak fordi du købte vores produkt. Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, før du bruger produktet første gang. Hvis du giver produktet til en tredjepart, skal denne vejledning udleveres med den. Opbevar brugsanvisningen til fremtidig reference. Tegningerne i denne vejledning stemmer muligvis ikke overens med de fysiske genstande. Se venligst de fysiske objekter.





Advarsel! Læs sikkerhedsinstruktionerne omhyggeligt. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan forårsage elektrisk stød, brand og alvorlig personskade. **Gem alle sikkerhedsanvisninger og instruktioner for fremtiden.**



Dette produkt må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald!



ADVARSEL! Denne enhed kan udgøre en fare, hvis den bruges forkert eller ikke efter hensigten af personer, der ikke er blevet instrueret! Bemærk, at enheden ikke er et legetøj og ikke hører hjemme i børns hænder. **Kvælning!** Efterlad ikke emballagen skødesløst. Det kunne blive et farligt legetøj for børn.

1

Vigtige sikkerhedsinstruktioner

Sikkerhedsinstruktioner

- Din sikkerhed er vigtigst for os. Så sørg for at læse brugervejledningen, før du installerer og bruger produktet. Hvis du er i tvivl
Hvis du ønsker oplysninger i denne vejledning, skal du kontakte den forhandler, hvor du købte enheden.
- **Brug IKKE** produktet, hvis du endnu ikke har læst brugsanvisningen.
- Sørg for, at du har læst brugervejledningen grundigt og forstået indholdet, før du begynder installationen.
- Instruktionerne er af hensyn til din sikkerhed.

ADVARSEL!

- Af sikkerhedsmæssige årsager er følgende sikkerhedsforanstaltninger vigtige. Manglende læsning og overholdelse af disse instruktioner kan resultere i alvorlig personskade.
- For dit helbred og sikkerhed bør personer med hypertension, hjertesygdomme og andre kardiovaskulære og cerebrovaskulære sygdomme undgå at bruge dette produkt.
- De handicappede bør ikke bruge udstyret alene uden tilsyn fra specialister eller sundhedsarbejdere.
- Vi anbefaler, at du taler med din læge, før du går i gang med en ny øvelse, hvis du for nylig er blevet opereret, er gravid, har en skade, eller hvis du er bekymret for dit helbred eller fitnessniveau, som du mener, at yderligere motion kan forværre.
- Stop med at træne med det samme, hvis du føler dig svimmel eller forpustet.
- Hvis du føler kvalme, smerte, ubehag eller andre akutte abnormiteter, skal du sørge for at stoppe med at udøve og konsultere din læge, før du genoptager træningen.
- Vær forsigtig, når du bærer produktet, da det kan være for tungt for dig. Du skal muligvis bruge en ven eller et familiemedlem til at hjælpe dig med at pakke produktet ud, samle og flytte.
- Hold emballagekomponenterne væk fra børn, især fra spædbørn og småbørn, da der er fare for kvælning.
- Sørg for, at produktet er helt intakt før brug; Hvis der opstår skader, skal du straks stoppe med at bruge det og kontakte os.
- Brug ikke produktet udendørs.
- Opbevar alle pakker og tilbehør til fremtidig brug, og opbevar dem sikkert væk fra børn og dyr.

Nr



2

Leveringens omfang



No.	Betegnelse
1.	Fitness stepper
2.	2 x Øger
3.	1 x PVC-måtte

Eksempel øvelser

Grundlæggende trin (en sideledning)



Stå foran det aerobe trin med fødderne i en lige linje til hofterne, lad hænderne hvile i taljen. Træd først op med højre fod på det aerobe trin, og træd derefter op med venstre fod. Sæt højre fod tilbage først til jorden og derefter venstre fod. Bær disse fodtrin igennem i en fire fods sats: Op-op-ned-ned.

Siddende række



Stå foran det aerobe trin og lad armene hænge løst ned. Sæt højre fod på det aerobe trin og løft venstre knæ og begge arme, maksimalt 90°. Sæt venstre fod tilbage på jorden efterfulgt af højre, lad armene falde ned tilbage på siden igen. Gentag ved at starte med venstre fod.

Sideløft-trin



Stå foran det aerobe trin og lad armene hænge løst ned. Træd op på det aerobe trin med højre fod. Flyt venstre ben lige til siden, og flyt også venstre arm lige til siden. Sæt venstre fod først tilbage til jorden efterfulgt af højre. Gentag dette med modsat fod. På hovedet.

Tap-step



Stå foran det aerobe trin og lad armene hænge løst ned. Sæt højre fod på det aerobe trin. Lad venstre fod bare tippe ved siden af højre og flyt den derefter direkte tilbage til jorden igen. Sæt også flyt højre fod tilbage på jorden. Gentag disse trin med modsat fod. Lad armene svinge som ved normal gang. Op-tryk-ned-ned.

Kick-step



Stå foran det aerobe trin og lad armene hænge løst ned. Træd op på det aerobe trin med venstre fod. Spark med højre ben rettet fremad (som at spille fodbold). Venstre arm svinger fremad med sparket. Sæt højre ben først, derefter venstre ben tilbage til jorden. Gentag dette med modsatte ben.

Bagsiden af låret



Placer det ene ben rettet med hælen på det aerobe trin. Bøj det andet ben og læn overkroppen fremad, indtil du føler en let spænding på bagsiden af låret. Gentag med modsatte ben.

Alternativt trin



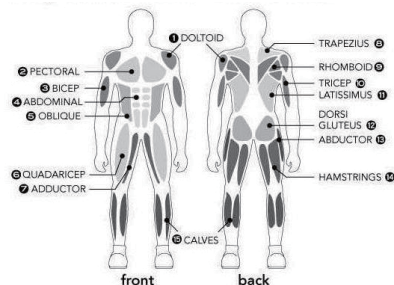
Tag samme position som det grundlæggende trin. Sæt højre fod på det aerobe trin og træk dig selv op ved hjælp af højre ben. Sæt venstre fod ved siden af højre på det aerobe trin. Sæt højre fod tilbage på jorden, og lad venstre fod bare tippe jorden og direkte op igen på det aerobe trin. Armene skal være i en 90° vinkel, mens højre fod retter sig. Gentag dette med modsat fod,

Calf



Sæt det ene ben på det aerobe trin og ret det andet ben bagud. Læn dig fremad, indtil du føler en let spænding i læggen. Hælen skal konstant røre jorden.

Muskelområde



Tips til vedligeholdelse

- Kontroller tavlen for skader eller brud før brug.
- Rengør kun pladens overflade med en fugtig klud.

Tekniske data

Trin størrelse	68*28*15 cm
Materiale	PP+PVC måtte
Farve	Sort, rød
Belastningskapacitet	200 kg
Justerbar højde	10-15 cm

I forbindelse med produktforbedringer forbeholder vi os ret til at foretage tekniske og visuelle ændringer i artiklen.

Miljøvenlig bortskaffelse

⚠ Advarsel: Kvælningsfare! Emballagemateriale er dyrt for børn. Lad aldrig børn lege med emballagemateriale.

1. Bortskaffelse

Emballagen på din enhed består af materialer, der er nødvendige for at garantere effektiv beskyttelse under transport. Disse materialer er fuldt genanvendelige og reducerer derfor miljøpåvirkningen. Bortskaf emballagen i en skraldespand til genanvendelige materialer.

2. Bortskaffelse af

Gamle apparater skal bortskaffes i overensstemmelse med retningslinjer og forskrifter fra den lokale affaldsbortskaffelsesmyndighed. Kontakt din lokale administration for at få adressen på den nærmeste genbrugsstation, og aflever dit apparat der.



Original brugervejledning
Stepbench

EU-overensstemmelseserklæring

vi

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

erklærer hermed, at det nedenfor beskrevne udstyr i kraft af dets design og konstruktion og i de versioner, der markedsføres af os, overholder de relevante væsentlige sundheds- og sikkerhedskrav i EU-direktiverne.

Produkt navn: stepbench

Model navn: KM-HE-VST102

Varenummer:

4252023114448

Sted og udstedelsesdato: 03.08.2023

Underskrift:
t:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, administrerende direktør

Hvis enheden ændres uden vores samtykke, mister denne overensstemmelseserklæring sin gyldighed.

Kontakt os

Tlf.: +49 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

Kontorets adresse: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Returadressen findes i aftrykket: www.km-fit.de

Momsidentifikationsnummer: DE 263752326

Handelsretten er Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej. DE 61617071



km-fit.de