

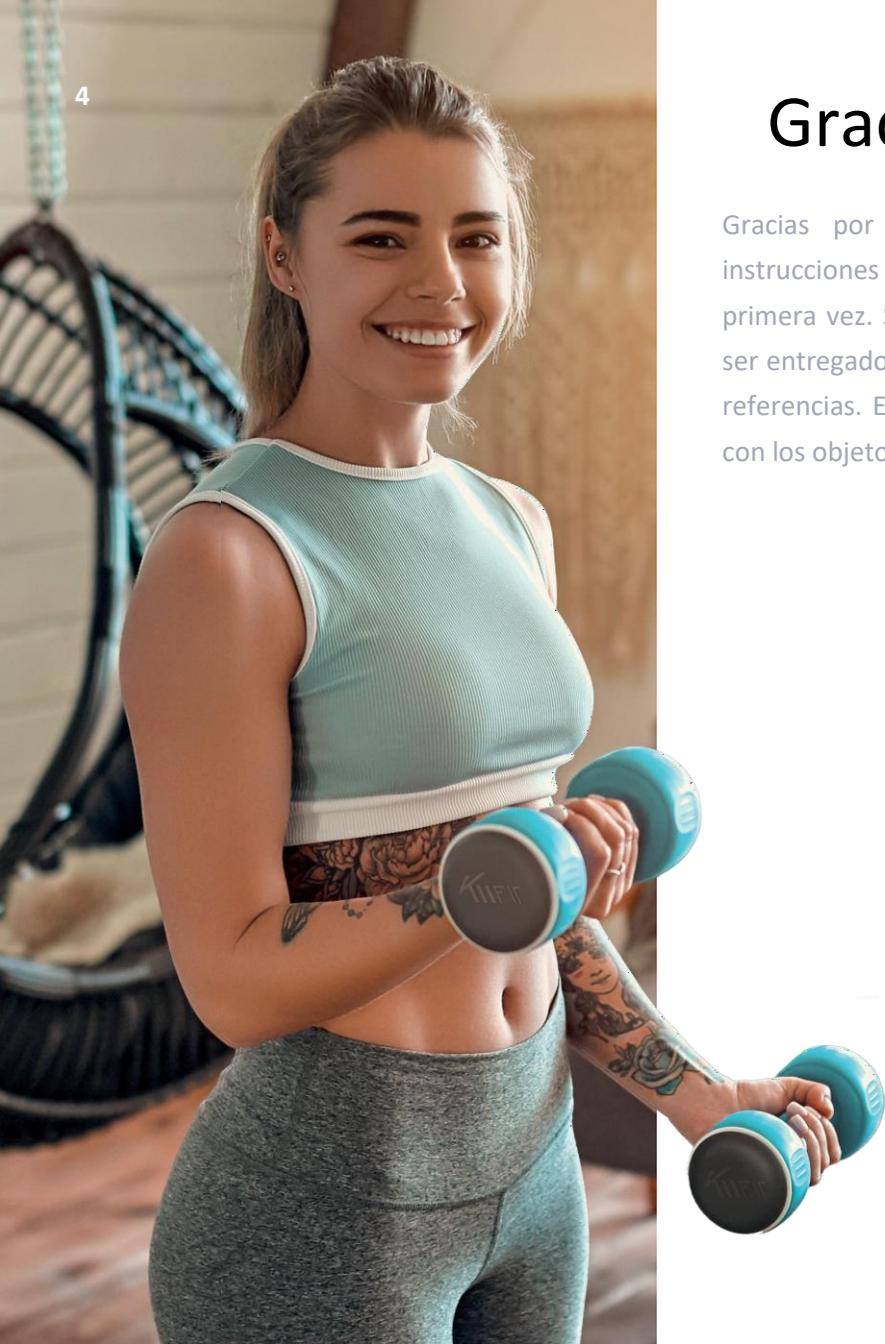
Manual de usuario original  
Banco de paso



Por favor, siga todas las medidas de seguridad en este Manual de usuario para garantizar un uso seguro.

# *Tabla de contenidos*

- 1** Introducción y Instrucciones de seguridad
- 2** Alcance de la entrega
- 3** Ejemplos de ejercicios
- 4** Consejos de mantenimiento
- 5** Datos técnicos
- 6** Ambientalmente disposición
- 7** Declaración de la UE de Conformidad



# Gracias!

Gracias por comprar nuestro producto. Lea atentamente las instrucciones de funcionamiento antes de utilizar el producto por primera vez. Si entrega el producto a un tercero, este manual debe ser entregado con él. Guarde el manual de instrucciones para futuras referencias. Es posible que los dibujos de este manual no coincidan con los objetos físicos. Por favor, consulte los objetos físicos.





**¡Advertencia!** Lea atentamente las **instrucciones de seguridad**. El incumplimiento de las instrucciones de seguridad puede causar descargas eléctricas, incendios y lesiones graves. **Guarde todas las instrucciones e instrucciones de seguridad para el futuro.**



Este producto no debe desecharse con  
**¡Residuos domésticos!**



**¡ADVERTENCIA!** ¡Este dispositivo puede presentar peligros si se usa incorrectamente o no según lo previsto por personas que no han sido instruidas! Tenga en cuenta que el dispositivo no es un juguete y no debe estar en manos de los niños.

**¡Asfixia!** No deje el material de embalaje descuidadamente. Podría convertirse en un juguete peligroso para los niños.

1

## Instrucciones de seguridad importantes

### Instrucciones de seguridad

- Su seguridad es lo más importante para nosotros. Por lo tanto, asegúrese de leer el manual del usuario antes de instalar y utilizar el producto. Si no está seguro  
Si desea obtener información contenida en este manual, póngase en contacto con el distribuidor al que compró el dispositivo.
- **NO** utilice el producto si aún no ha leído el manual de instrucciones.
- Asegúrese de haber leído el manual del usuario a fondo y de haber entendido el contenido antes de comenzar la instalación.
- Las instrucciones son en interés de su seguridad.

### ¡ADVERTENCIA!

- Por razones de seguridad, las siguientes medidas de seguridad son importantes. No leer y seguir estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.
- Para su salud y seguridad, las personas con hipertensión, enfermedades cardíacas y otras enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares deben evitar el uso de este producto.
- Los discapacitados no deben usar el equipo solos sin la supervisión de especialistas o trabajadores de la salud.
- Le recomendamos que hable con su médico antes de embarcarse en cualquier ejercicio nuevo si ha tenido alguna cirugía reciente, está embarazada, tiene una lesión o si tiene preocupaciones sobre su salud o niveles de condición física que cree que el ejercicio adicional puede agravar.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado o con dificultad para respirar.
- Si siente náuseas, dolor, malestar u otras anomalías agudas, asegúrese de dejar de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de reanudar el ejercicio.
- Tenga cuidado al llevar el producto, ya que puede ser demasiado pesado para usted. Es posible que necesite que un amigo o familiar lo ayude a desempacar, ensamblar y reubicar el producto.
- Mantenga los componentes del embalaje lejos de los niños, especialmente de los bebés y niños pequeños, ya que existe el peligro de asfixia.
- Asegúrese de que el producto esté completamente intacto antes de su uso; Si se produce algún daño, deje de usarlo inmediatamente y contáctenos.
- No use el producto al aire libre.
- Mantenga todos los paquetes y accesorios para uso futuro y guárdelos de forma segura lejos de niños y animales.

Nr



2

## Alcance de la entrega



No.	Designación
1.	Stepper de fitness
2.	2 x Aumenta
3.	1 x PVC víveres

## Ejemplos de ejercicios

### Paso básico (cable de un lado)



Párese frente al paso aeróbico con los pies en línea recta hacia las caderas, deje que las manos descansen en la cintura. Primero sube con el pie derecho en el paso aeróbico y luego sube con el pie izquierdo. Vuelva a poner el pie derecho primero en el suelo y luego el pie izquierdo. Lleve estos pasos de pie a través de una velocidad de cuatro pies: Arriba - arriba-abajo-abajo.

### Tap-step



Párese frente al escalón aeróbico y deje que los brazos cuelguen sueltos. Pon el pie derecho en el paso aeróbico. Deje que el pie izquierdo se incline junto al derecho y muévelo y luego vuelva directamente al suelo nuevamente. Ponga también mover el pie derecho hacia atrás en el suelo. Repita estos pasos con el pie opuesto. Deje que los brazos se balanceen como al caminar normalmente. Arriba-toque-abajo-abajo.

### Paso alternativo



Tome la misma posición que el paso básico. Pon el pie derecho en el escalón aeróbico y levántate con la ayuda de la pierna derecha. Pon el pie izquierdo al lado del derecho en el escalón aeróbico. Vuelva a colocar el pie derecho en el suelo y deje que el pie izquierdo simplemente incline el suelo y vuelva directamente al paso aeróbico nuevamente. Los brazos deben estar en un ángulo de 90° mientras que el pie derecho se endereza. Repita esto con el pie opuesto,

### Remo sentado



Párese frente al escalón aeróbico y deje que los brazos cuelguen sueltos. Coloque el pie derecho en el escalón aeróbico y levante la rodilla izquierda y ambos brazos, máximo 90°. Vuelva a poner el pie izquierdo en el suelo seguido del derecho, deje que los brazos caigan hacia abajo de nuevo hacia un lado. Repita comenzando con el pie izquierdo.

### Paso de patada



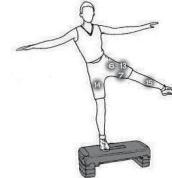
Párese frente al escalón aeróbico y deje que los brazos cuelguen sueltos. Da un paso adelante en el paso aeróbico con el pie izquierdo. Patear con la pierna derecha estirada hacia adelante (como jugar al fútbol). El brazo izquierdo se balancea hacia adelante con la patada. Ponga la pierna derecha primero, luego la pierna izquierda de nuevo al suelo. Repita esto por la pierna opuesta.

### Calf



Coloque una pierna en el paso aeróbico y enderece la otra pierna hacia atrás. Inclínese hacia adelante hasta que sienta una ligera tensión en la pantorrilla. El talón debe tocar constantemente el suelo.

### Escalón de elevación lateral



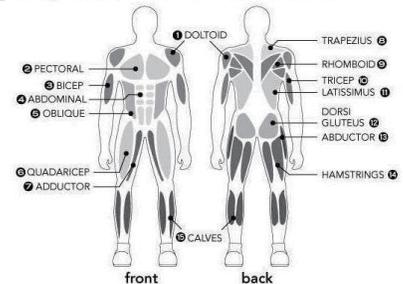
Párese frente al escalón aeróbico y deje que los brazos cuelguen sueltos. Da un paso adelante en el paso aeróbico con el pie derecho. Mueva la pierna izquierda recta hacia un lado y también mueva el brazo izquierdo hacia un lado. Ponga el pie izquierdo primero de nuevo en el suelo seguido por el derecho. Repita esto con el pie opuesto. Arriba-abajo-abajo.

### Parte posterior del muslo



Coloque una pierna estirada con el talón en el paso aeróbico. Doble la otra pierna e incline la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta que sienta una ligera tensión en la parte posterior del muslo. Repita por la pierna opuesta.

### Área muscular



## Consejos de mantenimiento

- Revise la tabla en busca de daños o roturas antes de usarla.
- Limpie la superficie de la tabla solo con un paño húmedo.

## Datos técnicos

Tamaño del paso	68*28*15 cm
Material	Estera PP+PVC
Color	Negro, rojo
Capacidad de carga	200 kg
Altura ajustable	10-15 cm

En el curso de las mejoras del producto, nos reservamos el derecho de realizar cambios técnicos y visuales en el artículo.

## Eliminación respetuosa con el medio ambiente

**⚠ Advertencia ¡Peligro de asfixia!** El material de embalaje es elegante para los niños. Nunca deje que los niños jueguen con material de embalaje.

### 1. Disposición

El embalaje de su unidad está compuesto por materiales necesarios para garantizar una protección eficaz durante el transporte. Estos materiales son totalmente reciclables y, por lo tanto, reducen el impacto ambiental. Deseche el embalaje en un contenedor para materiales reciclables.

### 2. Eliminación de

Los aparatos viejos deben eliminarse de acuerdo con las directrices y regulaciones de la autoridad local de eliminación de residuos. Consulte con su administración local la dirección del centro de reciclaje más cercano y entregue su electrodoméstico allí.



**Manual de usuario original**  
Banco de paso

## **Declaración UE de conformidad**

Nosotros

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

por la presente declaramos que el equipo descrito a continuación, en virtud de su diseño y construcción y en las versiones puestas en el mercado por nosotros, cumple con los requisitos esenciales de salud y seguridad pertinentes de las directivas de la UE.

Nombre del producto:

stepbench

Nombre del modelo:

KM-HE-VST102

Número de artículo:

4252023114448

Fecha y lugar de expedición: 03.08.2023

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Director General

Si el dispositivo se modifica sin nuestro consentimiento, esta declaración de conformidad pierde su validez.

# Contacta con nosotros

Teléfono: +49 931 90 80 3000

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

Dirección de la oficina: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**La dirección del remitente se puede encontrar en el pie de imprenta:**  
[www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)

Número de identificación fiscal: DE 263752326

Tribunal de registro comercial es Würzburg, HRB 10082

RAEE-Reg. No. DE 61617071



km-fit.de