

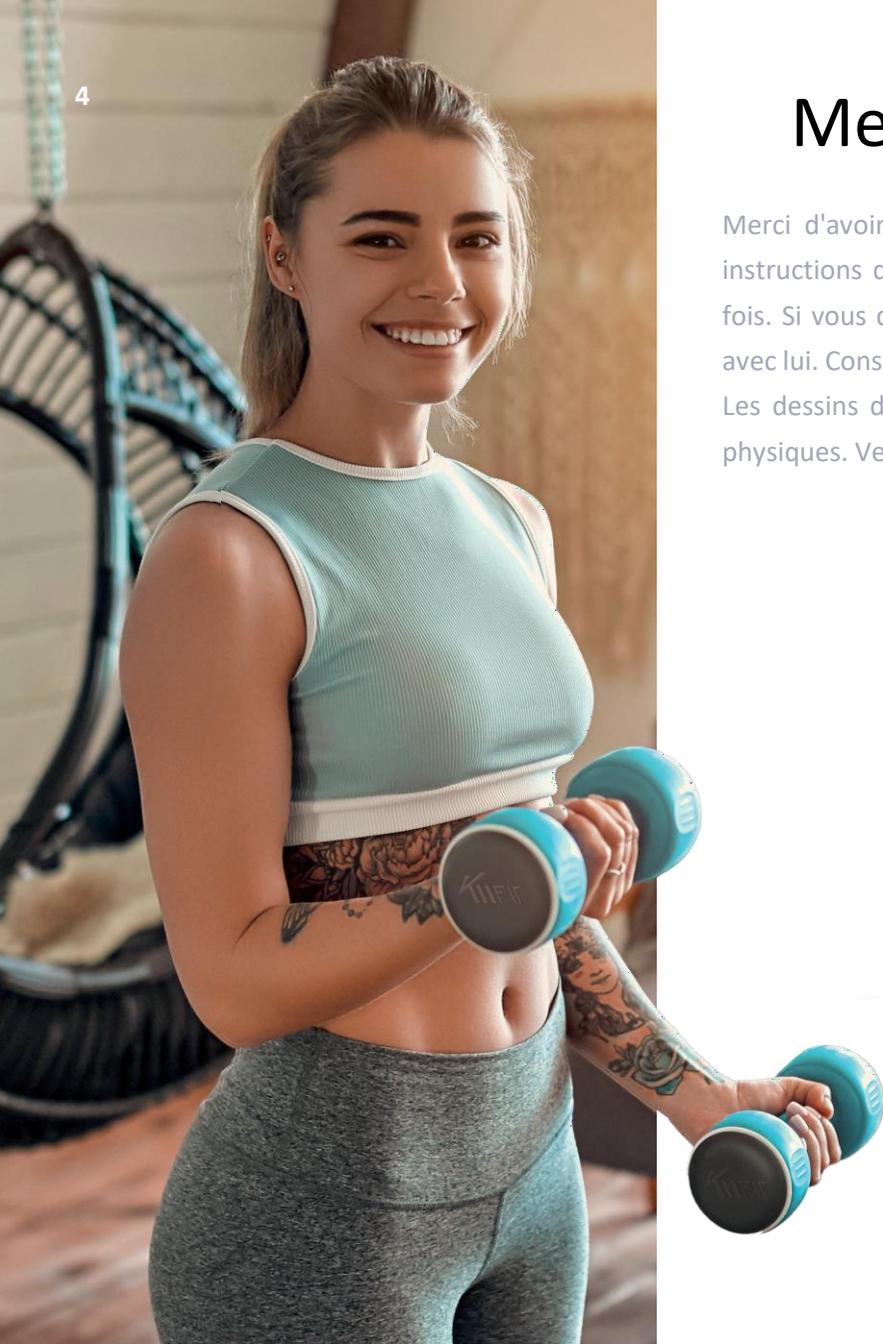
Manuel d'utilisation original  
Banc de marche



Veillez suivre toutes les mesures de sécurité dans ce  
Manuel de l'utilisateur pour assurer une utilisation sécurisée.

# *Table des matières*

- 1** Introduction et Consignes de sécurité
- 2** Étendue de la livraison
- 3** Exemples d'exercices
- 4** Conseils d'entretien
- 5** Données techniques Respectueux de l'environnement
- 6** Respectueux de l'environnement disposition
- 7** Déclaration de l'UE Conformité



# Merci!

Merci d'avoir acheté notre produit. Veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation avant d'utiliser le produit pour la première fois. Si vous donnez le produit à un tiers, ce manuel doit être remis avec lui. Conservez le manuel d'instructions pour référence ultérieure. Les dessins de ce manuel peuvent ne pas correspondre aux objets physiques. Veuillez vous référer aux objets physiques.



## Nom dl'élément



**Warning! Read the safety instructions**  
This product must not be disposed of with household waste! Failure to comply with safety instructions may cause electric shock, fire, and severe injury. **Keep all safety instructions and instructions for the future.**



**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

## Consignes de sécurité importantes

### Consignes de sécurité

- Votre sécurité est très importante pour nous. Assurez-vous donc de lire le manuel d'utilisation avant d'installer et d'utiliser le produit. Si vous n'êtes pas sûr  
Pour toute information contenue dans ce manuel, veuillez contacter le revendeur auprès duquel vous avez acheté l'appareil.
- **NE PAS** utiliser le produit si vous n'avez pas encore lu le manuel d'instructions.
- Assurez-vous d'avoir lu attentivement le manuel d'utilisation et d'en avoir compris le contenu avant de commencer l'installation.
- Les instructions sont dans l'intérêt de votre sécurité.

### AVERTISSEMENT!

- Pour des raisons de sécurité, les mesures de protection suivantes sont importantes. Le défaut de lire et de suivre ces instructions peut entraîner des blessures graves.
- Pour votre santé et votre sécurité, les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques et d'autres maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires devraient éviter d'utiliser ce produit.
- Les personnes handicapées ne devraient pas utiliser l'équipement seules sans la supervision de spécialistes ou d'agents de santé.
- Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice si vous avez subi une intervention chirurgicale récente, si vous êtes enceinte, si vous avez une blessure ou si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé ou de votre niveau de forme physique que vous pensez qu'un exercice supplémentaire pourrait aggraver.
- Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
- Si vous ressentez des nausées, de la douleur, de l'inconfort ou d'autres anomalies aiguës, assurez-vous d'arrêter de faire de l'exercice et consultez votre médecin avant de reprendre l'exercice.
- Soyez prudent lorsque vous transportez le produit car il peut être trop lourd pour vous. Vous aurez peut-être besoin d'un ami ou d'un membre de votre famille pour vous aider à déballer, assembler et déplacer le produit.
- Gardez les composants de l'emballage hors de portée des enfants, en particulier des nourrissons et des tout-petits, car il existe un risque de suffocation.
- S'assurer que le produit est entièrement intact avant utilisation; Si des dommages se produisent, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez-nous.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur.
- Conservez tous les emballages et accessoires pour une utilisation future et rangez-les en toute sécurité, loin des enfants et des animaux.

Nr



2

## Étendue de la livraison



No.	Designation
1.	Fitness stepper
2.	2 x increases
3.	1 x PVC mat

## Exemples d'exercices

### Basic step (one side lead)



Tenez-vous devant le pas aérobic avec les pieds en ligne droite jusqu'aux hanches, laissez les mains reposer à la taille. Avancez d'abord avec le pied droit sur le pas aérobic, puis montez avec le pied gauche. Remettez d'abord le pied droit au sol, puis le pied gauche. Effectuez ces pas à travers un taux de quatre pieds: Haut -haut-bas-bas.

### Seated row



Tenez-vous devant le pas aérobic et laissez les bras pendre. Mettez le pied droit sur le pas aérobic et soulevez le genou gauche et les deux bras, maximum 90°. Remettez le pied gauche sur le sol suivi du droit, laissez les bras retomber sur le côté. Répétez en commençant par le pied gauche.

### Side lift-step



Tenez-vous devant le pas aérobic et laissez les bras pendre. Montez sur le pas aérobic avec le pied droit. Déplacez la jambe gauche directement sur le côté et déplacez également le bras gauche droit sur le côté. Remettez le pied gauche en premier au sol, suivi du pied droit.

Répétez cette opération par le pied opposé. De haut en bas.

### Tap-step



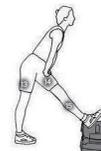
Tenez-vous devant le pas aérobic et laissez les bras pendre. Mettez le pied droit sur le pas aérobic. Laissez le pied gauche basculer juste à côté du droit et déplacez-le puis directement vers le sol. Mettez également le pied droit sur le sol. Répétez ces étapes par le pied opposé. Laissez les bras se balancer comme par la marche normale. Haut-tapoter-descendre-descendre.

### Kick-step



Tenez-vous devant le pas aérobic et laissez les bras pendre. Montez sur le pas aérobic avec le pied gauche. Coup de pied avec la jambe droite redressée vers l'avant (comme jouer au football). Le bras gauche se balance vers l'avant avec le coup de pied. Mettez la jambe droite en premier, puis la jambe gauche au sol. Répétez cette opération par la jambe opposée.

### Backside of the thigh



Placez une jambe redressée avec le talon sur le pas aérobic. Pliez l'autre jambe et penchez le haut du corps vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension à l'arrière de la cuisse. Répétez par la jambe opposée.

### Alternate step



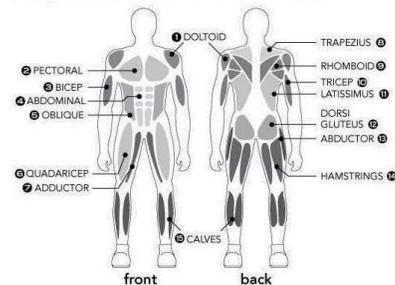
Prenez la même position que l'étape de base. Mettez le pied droit sur le pas aérobic et relevez-vous à l'aide de la jambe droite. Placez le pied gauche à côté de la droite sur le pas aérobic. Remettez le pied droit sur le sol et laissez le pied gauche basculer le sol et remonter directement sur le pas aérobic. Les bras doivent être dans un angle de 90° tandis que le pied droit se redresse. Répétez ceci par le pied opposé,

### Calf



Mettez une jambe sur le pas aérobic et redressez l'autre jambe vers l'arrière. Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez une légère tension dans le mollet. Le talon doit constamment toucher le sol.

### Muscle area



## Conseils d'entretien

- Vérifiez que la planche n'est pas endommagée ou cassée avant de l'utiliser.
- Nettoyez la surface de la planche avec un chiffon humide uniquement.

## Données techniques

Taille de l'étape	68*28*15 cm
Matériel	Tapis PP+PVC
Couleur	Noir, rouge
Capacité de charge	200 kg
Hauteur réglable	10-15 cm

Dans le cadre de l'amélioration du produit, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et visuelles à l'article.

## Élimination respectueuse de l'environnement

**⚠ Avertissement Danger de suffocation!** Le matériel d'emballage est adapté aux enfants. Ne laissez jamais les enfants jouer avec du matériel d'emballage.

### 1. Disposition

L'emballage de votre unité est constitué de matériaux nécessaires pour garantir une protection efficace pendant le transport. Ces matériaux sont entièrement recyclables et réduisent donc l'impact environnemental. Jetez l'emballage dans un bac pour les matières recyclables.

### 2. Élimination des

Les vieux appareils doivent être éliminés conformément aux directives et règlements de l'autorité locale d'élimination des déchets. Vérifiez auprès de votre administration locale l'adresse du centre de recyclage le plus proche et livrez-y votre appareil.



**Manuel d'utilisation original**  
Banc de marche

## Déclaration UE de conformité

nous

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

déclarent par la présente que les équipements décrits ci-dessous, en raison de leur conception et de leur construction et dans les versions que nous mettons sur le marché, sont conformes aux exigences essentielles de santé et de sécurité pertinentes des directives de l'UE.

Nom du produit: stepbench

Nom du modèle: KM-HE-

VST102 Numéro d'article:

4252023114448

L'évaluation est fondée sur les normes harmonisées suivantes appliquées :

Autres normes et spécifications  
techniques appliquées:

Lieu et date d'émission: 03.08.2023

Signature:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Directeur général

Si le dispositif est modifié sans notre consentement, cette déclaration de conformité perd sa validité.

## Contact avec nous

Tél.: +44 (0) 208 068 5604

Par la poste : [info@km-fit.co.uk](mailto:info@km-fit.co.uk)

Adresse du bureau: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**L'adresse de retour se trouve dans les mentions légales :**

<https://www.km-fit.com>

Numéro d'identification de la taxe de vente: DE

263752326 Tribunal d'enregistrement du commerce de

Würzburg, HRB 10082

DEEE-Reg. Non. DE 61617071



