

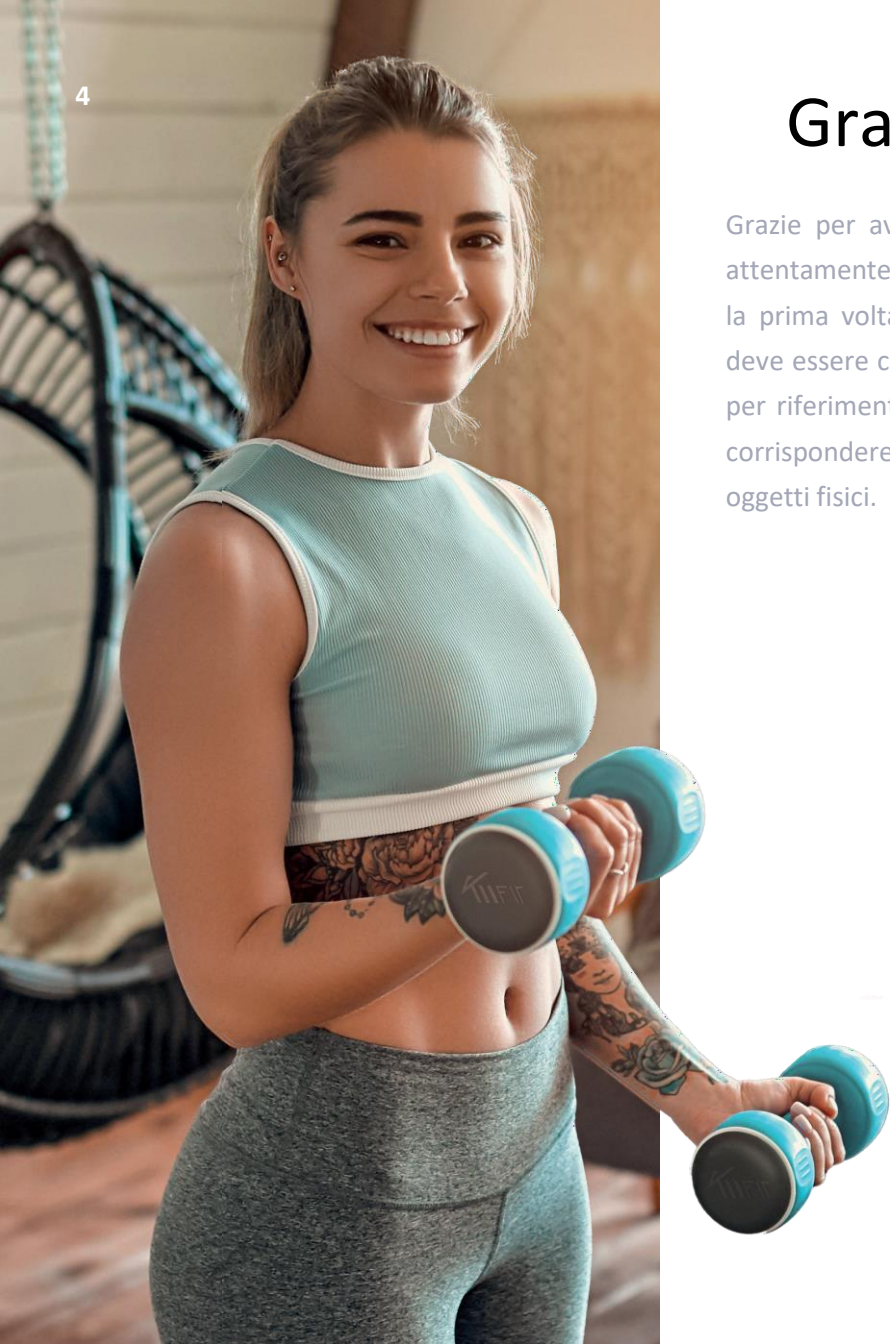
Manuale utente originale  
Panca di gradino



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale dell'utente per garantire un utilizzo sicuro.

# *Sommario*

- 1** Introduzione e Istruzioni di sicurezza
- 2** Contenuto della fornitura
- 3** Esercizi di esempio
- 4** Suggerimenti per la manutenzione
- 5** Dati tecnici  
Ambientalmente fiendly
- 6** Ambientalmente fiendly disposizione
- 7** Dichiarazione UE di Conformità



# Grazie!

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si consegna il prodotto a terzi, questo manuale deve essere consegnato con esso. Conservare il manuale di istruzioni per riferimento futuro. I disegni in questo manuale potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



## Manuale utente originale Panca die giardino



**Avvertimento! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza.** Il mancato rispetto delle istruzioni di sicurezza può causare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e le istruzioni per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con rifiuti domestici!



**AVVERTIMENTO!** Questo dispositivo può rappresentare un pericolo se utilizzato in modo improprio o non conforme a tale destinazione da persone non istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

**Soffocamento!** Non lasciare il materiale di imballaggio con noncuranza. Potrebbe diventare un giocattolo pericoloso per i bambini.

## Importanti istruzioni di sicurezza

### Istruzioni di sicurezza

- La tua sicurezza è molto importante per noi. Quindi assicurati di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se non sei sicuro  
Per qualsiasi informazione contenuta in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON** utilizzare il prodotto se non hai ancora letto il manuale di istruzioni.
- Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale dell'utente e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della tua sicurezza.

### AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti misure di salvaguardia sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la vostra salute e sicurezza, le persone con ipertensione, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari dovrebbero evitare l'uso di questo prodotto.
- I disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzatura da soli senza la supervisione di specialisti o operatori sanitari.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di intraprendere qualsiasi nuovo esercizio se hai subito un intervento chirurgico recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sui livelli di forma fisica che ritieni possano aggravare l'esercizio aggiuntivo.
- Smetti di allenarti immediatamente se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se senti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando porti il prodotto in quanto potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e spostare il prodotto.
- Tenere i componenti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare dai neonati e dai bambini piccoli, poiché vi è il pericolo di soffocamento.
- Assicurarsi che il prodotto sia completamente integro prima dell'uso; In caso di danni, smettere immediatamente di usarlo e contattarci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti i pacchetti e gli accessori per un uso futuro e conservarli in modo sicuro lontano da bambini e animali.

Nr



2

## Contenuto della fornitura



No.	Designazione
1.	Stepper fitness
2.	2 x Aumenta
3.	1 x Tappetino in PVC

## Esercizi di esempio

### Passo di base (un cavo laterale)



Stare davanti al passo aerobico con i piedi in linea retta ai fianchi, lasciare riposare le mani in vita. Sali prima con il piede destro sul passo aerobico e poi sali con il piede sinistro. Rimetti il piede destro prima a terra e poi il piede sinistro. Segui questi passi in una velocità di quattro piedi: su -su-giù-giù.

### Tap-step



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Metti il piede giusto sul passo aerobico. Lascia che il piede sinistro si inclini vicino a destra e spostalo di nuovo direttamente a terra. Metti anche il piede destro a terra. Ripeti questi passaggi con il piede opposto. Lascia che le braccia oscillino come con la normale camminata. Up-tap-down-down.

### Passaggio alternativo



Prendi la stessa posizione del passaggio di base. Metti il piede destro sul passo aerobico e tirati su con l'aiuto della gamba destra. Metti il piede sinistro accanto al passo aerobico sul passo aerobico. Rimetti il piede destro a terra e lascia che il piede sinistro ribalti il terreno e torni direttamente sul passo aerobico. Le braccia dovrebbero essere in un angolo di 90° mentre il piede destro si raddrizza. Ripeti questo con il piede opposto,

### Fila seduta



Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Metti il piede destro sul passo aerobico e solleva il ginocchio sinistro ed entrambe le braccia, massimo 90°. Rimetti il piede sinistro a terra seguito dal destro, lascia che le braccia ricadano di nuovo sul lato. Ripeti iniziando con il piede sinistro.



### Passo di calcio

Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Sali sul passo aerobico con il piede sinistro. Calciare con la gamba destra raddrizzata in avanti (come giocare a calcio). Il braccio sinistro oscilla in avanti con il calcio. Metti prima la gamba destra, poi la gamba sinistra a terra. Ripeti questo con la gamba opposta.

### Calf



Metti una gamba sul passo aerobico e raddrizza l'altra gamba all'indietro. Piegati in avanti fino a quando non senti una leggera tensione nel polpaccio. Il tallone dovrebbe toccare costantemente il suolo.

### Gradino di sollevamento laterale



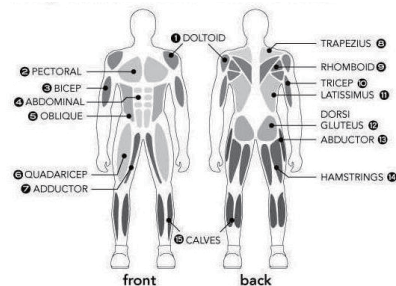
Mettiti di fronte al passo aerobico e lascia che le braccia pendano sciolte. Sali sul passo aerobico con il piede destro. Sposta la gamba sinistra direttamente di lato e sposta anche il braccio sinistro direttamente di lato. Metti il piede sinistro prima a terra seguito dal destro. Ripeti questa operazione con il piede opposto. Up-side-down-down.

### Parte posteriore della coscia



Posizionare una gamba raddrizzata con il tallone sul passo aerobico. Piega l'altra gamba e inclina la parte superiore del corpo in avanti fino a quando non senti una leggera tensione nella parte posteriore della coscia. Ripeti per gamba opposta.

### Area muscolare



## Suggerimenti per la manutenzione

- Controllare la scheda per danni o rotture prima dell'uso.
- Pulire la superficie della tavola solo con un panno umido.

## Dati tecnici

Dimensione del passo	68*28*15 cm
Materiale	PP+PVC Mat
Colore	Nero, rosso
Portata	200 kg
Altezza regolabile	10-15 cm

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.



## Smaltimento rispettoso dell'ambiente

**⚠ Avvertenza Pericolo di soffocamento!** Il materiale di imballaggio è dannoso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con il materiale di imballaggio.

### 1. Disposizione

L'imballaggio della vostra unità è costituito da materiali necessari per garantire un'efficace protezione durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino per materiali riciclabili.

### 2. Smaltimento di

I vecchi apparecchi devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e i regolamenti dell'autorità locale di smaltimento dei rifiuti. Rivolgiti all'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo apparecchio.



**Manuale utente originale**  
Panca di gradino

## Dichiarazione di conformità UE

noi

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

dichiara che le apparecchiature di seguito descritte, in virtù della loro progettazione e costruzione e nelle versioni da noi immesse sul mercato, sono conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza previsti dalle direttive UE.

Nome del prodotto:

stepbench

Nome del modello:

KM-HE-VST102

Codice articolo:

4252023114448

Luogo e data di emissione: 03.08.2023

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore delegato

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

## Contatto con noi

Tel: +49 931 90 80 3000

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

Indirizzo ufficio: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

**L'indirizzo di ritorno può essere trovato nell'impronta: [www.km-fit.de](http://www.km-fit.de)**

Numero di partita IVA: DE 263752326

Il tribunale di registrazione commerciale è Würzburg, HRB 10082

REEG. No. DE 61617071



km-fit.de