

Originele gebruikershandleiding Stappenbank



Volg alle veiligheidsmaatregelen in deze
gebruikershandleiding om een veilig gebruik te garanderen.

Inhouds opgave

- 1** Inleiding en Veiligheidsinstructies
- 2** Leveringsomvang
- 3** Voorbeeld oefeningen
- 4** Onderhoudstips
- 5** Technische gegevens
- 6** Milieuvriendelijk zin
- 7** EU-verklaring van Overeenstemming



Bedankt!

Bedankt voor de aankoop van ons product. Lees de bedieningsinstructies zorgvuldig door voordat u het product voor de eerste keer gebruikt. Als u het product aan een derde partij geeft, moet deze handleiding ermee worden overhandigd. Bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik. De tekeningen in deze handleiding komen mogelijk niet overeen met de fysieke objecten. Raadpleeg de fysieke objecten.



Originele gebruikershandleiding



Waarschuwing! Lees de veiligheidsinstructies aandachtig door. Het niet naleven van de veiligheidsinstructies kan elektrische schokken, brand en ernstig letsel veroorzaken. **Bewaar alle veiligheidsinstructies en instructies voor de toekomst.**



Dit product mag niet worden weggegooid met huishoudelijk afval!



WAARSCHUWING! Dit apparaat kan gevaar opleveren als het onjuist of niet wordt gebruikt zoals bedoeld door personen die niet zijn geïnstrueerd! Houd er rekening mee dat het apparaat geen speelgoed is en niet in kinderhanden thuis hoort.

Verstikking! Laat het verpakkingsmateriaal niet achteloos achter. Het zou een gevaarlijk speelgoed voor kinderen kunnen worden.

1

Belangrijke veiligheidsinstructies

Veiligheidsinstructies

- Uw veiligheid is voor ons het belangrijkste. Zorg er dus voor dat u de gebruikershandleiding leest voordat u het product installeert en gebruikt. Als u het niet zeker weet
Neem voor alle informatie in deze handleiding contact op met de dealer bij wie u het apparaat hebt gekocht.
- **Gebruik** het product NIET als u de gebruiksaanwijzing nog niet hebt gelezen.
- Zorg ervoor dat u de gebruikershandleiding grondig hebt gelezen en de inhoud hebt begrepen voordat u met de installatie begint.
- De instructies zijn in het belang van uw veiligheid.

WAARSCHUWING!

- Om veiligheidsredenen zijn de volgende waarborgen van belang. Het niet lezen en opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstig letsel.
- Voor uw gezondheid en veiligheid moeten mensen met hypertensie, hartaandoeningen en andere cardiovasculaire en cerebrovasculaire aandoeningen het gebruik van dit product vermijden.
- Gehandicapten mogen de apparatuur niet alleen gebruiken zonder toezicht van specialisten of gezondheidswerkers.
- We raden u aan om met uw arts te praten voordat u aan een nieuwe oefening begint als u een recente operatie heeft ondergaan, zwanger bent, een blessure heeft of als u zich zorgen maakt over uw gezondheid of fitnessniveau waarvan u denkt dat extra lichaamsbeweging kan verergeren.
- Stop onmiddellijk met trainen als u zich licht in het hoofd of kortademig voelt.
- Als u misselijkheid, pijn, ongemak of andere acute afwijkingen voelt, zorg er dan voor dat u stopt met trainen en raadpleeg uw arts voordat u de oefening hervat.
- Wees voorzichtig bij het dragen van het product, omdat het te zwaar voor u kan zijn. Mogelijk hebt u een vriend of familielid nodig om u te helpen het product uit te pakken, te monteren en te verplaatsen.
- Houd de verpakkingscomponenten uit de buurt van kinderen, vooral van baby's en peuters, omdat er gevaar is voor verstikking.
- Zorg ervoor dat het product volledig intact is voor gebruik; Als er schade optreedt, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en neem contact met ons op.
- Gebruik het product niet buitenshuis.
- Bewaar alle verpakkingen en accessoires voor toekomstig gebruik en bewaar ze veilig uit de buurt van kinderen en dieren.

Nr



2

Leveringsomvang



No.	Designation
1.	Fitness stepper
2.	2 x Verhoogt
3.	1 x PVC voedsel

Voorbeeld oefeningen

Basisstap (eenzijdige kabel)



Ga voor de aerobe stap staan met de voeten in een rechte lijn naar de heupen, laat de handen rusten in de taille. Stap eerst omhoog met de rechtervoet op de aerobe stap en stap dan op met de linkervoet. Zet de rechtervoet eerst terug op de grond en dan de linkervoet. Voer deze voetstappen door in een snelheid van vier voet: omhoog -omhoog-omlaag-omlaag.

Tap-step



Ga voor de aerobe trede staan en laat de armen los naar beneden hangen. Zet de rechtervoet op de aerobe stap. Laat de linkervoet gewoon naast de rechter kantelen en beweeg hem dan direct weer terug naar de grond. Beweeg ook de rechtervoet terug op de grond. Herhaal deze stappen met de tegenovergestelde voet. Laat de armen zwaaien zoals bij normaal lopen. Omhoog-tikken-omlaag-omlaag.

Alternatieve stap



Neem dezelfde positie in als de basisstap. Zet de rechtervoet op de aerobe trede en trek jezelf omhoog met behulp van het rechterbeen. Zet de linkervoet naast de rechter op de aerobe trede. Zet de rechtervoet terug op de grond en laat de linkervoet gewoon de grond kantelen en direct weer omhoog op de aerobe stap. De armen moeten in een hoek van 90° staan terwijl de rechtervoet recht wordt. Herhaal dit met de tegenovergestelde voet,

Zittende rij



Ga voor de aerobe trede staan en laat de armen los naar beneden hangen. Zet de rechtervoet op de aerobe trede en til de linkerknie en beide armen op, maximaal 90°. Zet de linkervoet terug op de grond gevolgd door de rechter, laat de armen weer op de zijkant vallen. Herhaal dit door te beginnen met de linkervoet.

Kick-stap



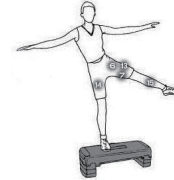
Ga voor de aerobe trede staan en laat de armen los naar beneden hangen. Stap op de aerobe stap met de linkervoet. Schop met het rechterbeen naar voren gestrekt (zoals voetballen). De linkerarm zwaait met de trap naar voren. Leg eerst het rechterbeen en dan het linkerbeen terug op de grond. Herhaal dit met het andere been.

Calf



Zet één been op de aerobe trede en strek het andere been naar achteren. Leun naar voren totdat je een lichte spanning in de kuit voelt. De hiel moet constant de grond raken.

Zijwaartse lift-trede



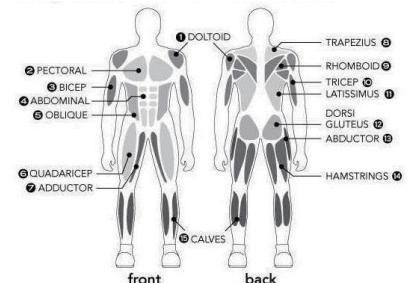
Ga voor de aerobe trede staan en laat de armen los naar beneden hangen. Stap op de aerobe stap met de rechtervoet. Beweeg het linkerbeen recht naar de zijkant en beweeg ook de linkerarm recht naar de zijkant. Zet de linkervoet eerst terug op de grond, gevolgd door de rechter. Herhaal dit met de tegenovergestelde voet. Ondersteboven-omlaag-omlaag.

Achterkant van de dij



Plaats een been gestrekt met de hiel op de aerobe stap. Buig het andere been en leun het bovenlichaam naar voren totdat je een lichte spanning voelt in de achterkant van de dij. Herhaal dit met het andere been.

Spier gebied



Onderhoudstips

- Controleer het bord voor gebruik op schade of breuk.
- Reinig het oppervlak van het bord alleen met een vochtige doek.

Technische gegevens

Stap grootte	68*28*15 cm
Materiaal	PP + PVC Mat
Kleur	Zwart, rood
Laadvermogen	200 kg
In hoogte verstelbaar	10-15 cm

In de loop van productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en visuele wijzigingen aan te brengen in het artikel.

Milieuvriendelijke verwijdering

⚠ Waarschuwing Verstikkingsgevaar! Verpakkingsmateriaal is geschikt voor kinderen. Laat kinderen nooit met verpakkingen spelen.

1. Zin

De verpakking van uw unit bestaat uit materialen die noodzakelijk zijn om een effectieve bescherming tijdens het transport te garanderen. Deze materialen zijn volledig recyclebaar en verminderen daardoor de impact op het milieu. Gooi de verpakking weg in een bak voor recyclebare materialen.

2. Verwijdering van

Oude apparaten moeten worden verwijderd in overeenstemming met de richtlijnen en voorschriften van de plaatselijke afvalverwijderingsautoriteit. Neem contact op met uw lokale administratie voor het adres van het dichtstbijzijnde recyclingcentrum en lever uw apparaat daar af.



Originele gebruikershandleiding
Stappenbank

EU-conformiteitsverklaring

wij

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

verklaart hierbij dat de hieronder beschreven apparatuur, door zijn ontwerp en constructie en in de door ons op de markt gebrachte versies, voldoet aan de relevante essentiële gezondheids- en veiligheidseisen van de EU-richtlijnen.

Productnaam: stepbench

Modelnaam: KM-HE-VST102

Artikelnummer:

4252023114448

Plaats en datum van uitgifte: 03.08.2023

Handtekening:



Dipl.-Informeren. (Univ.)
Korhan Canbolat, algemeen directeur

Als het apparaat zonder onze toestemming wordt gewijzigd, verliest deze conformiteitsverklaring zijn geldigheid.

Neem contact met ons op

Telefoon: +49 931 90 80 3000

E-mail: info@km-fit.de

Kantooradres: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Het retouradres is te vinden in de opdruk: <https://www.km-fit.de>

BTW-identificatienummer: DE 263752326

Rechtbank van handelsregister is Würzburg, HRB 10082

AEEA-verord. Nee. DE 61617071



km-fit.de