



Przestrzegaj wszystkich środków bezpieczeństwa w tym instrukcja obsługi zapewniająca bezpieczne użytkowanie.

Spis treści

1 Wprowadzenie i
Instrukcje
bezpieczeństwa

2 Zakres dostawy

3 Przykładowe
ćwiczenia

4 Wskazówki
dotyczące konserwacji

5 Dane techniczne

6 Ekologicznie Dyspozycji

Deklaracja UE z dnia

4 Zgodność



Dziękuję!

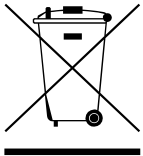
Dziękujemy za zakup naszego produktu. Prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcją obsługi przed pierwszym użyciem produktu. Jeśli przekażesz produkt stronie trzeciej, instrukcja ta musi zostać przekazana wraz z nim. Zachowaj instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Rysunki w tym podręczniku mogą nie pasować do obiektów fizycznych. Proszę odnieść się do obiektów fizycznych.



Oryginalna instrukcja obsługi



Ostrzeżenie! Przeczytaj uważnie instrukcje bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa może spowodować porażenie prądem, pożar i poważne obrażenia. **Zachowaj wszystkie instrukcje i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa na przyszłość.**



Tego produktu nie wolno wyrzucać razem z odpadami z gospodarstw domowych!



OSTRZEŻENIE! To urządzenie może stanowić zagrożenie, jeśli jest używane niewłaściwie lub niezgodnie z przeznaczeniem przez osoby, które nie zostały poinstruowane! Należy pamiętać, że urządzenie nie jest zabawką i nie należy do rąk dzieci.

Uduszenie! Nie pozostawiaj materiału opakowaniowego nieostrożnie. Może stać się zabawką dla dzieci.

1

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Instrukcje bezpieczeństwa

- Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego upewnij się, że przeczytałeś instrukcję obsługi przed zainstalowaniem i użyciem produktu. Jeśli nie masz pewności
Aby uzyskać informacje zawarte w niniejszej instrukcji, skontaktuj się ze sprzedawcą, od którego zakupiono urządzenie.
- **NIE** używaj produktu, jeśli nie przeczytałeś jeszcze instrukcji obsługi.
- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś instrukcję obsługi i zrozumiałeś jej zawartość przed rozpoczęciem instalacji.
- Instrukcje są w interesie Twojego bezpieczeństwa.

OSTRZEŻENIE!

- Ze względów bezpieczeństwa ważne są następujące zabezpieczenia. Nieprzeczytanie i nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować poważne obrażenia.
- Dla zdrowia i bezpieczeństwa osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca i innymi chorobami sercowo-naczyniowymi i mózgowo-naczyniowymi powinny unikać stosowania tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać ze sprzętu samodzielnie, bez nadzoru specjalistów lub pracowników służby zdrowia.
- Zalecamy rozmowę z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych ćwiczeń, jeśli miałeś niedawno operację, jesteś w ciąży, masz uraz lub jeśli masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub poziomu sprawności, które Twoim zdaniem mogą pogorszyć dodatkowe ćwiczenia.
- Przestań ćwiczyć natychmiast, jeśli poczujesz zawroty głowy lub duszność.
- Jeśli odczuwasz nudności, ból, dyskomfort lub inne ostre nieprawidłowości, pamiętaj, aby przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem ćwiczeń.
- Zachowaj ostrożność podczas noszenia produktu, ponieważ może on być dla Ciebie zbyt ciężki. Możesz potrzebować przyjaciela lub członka rodziny, który pomoże Ci rozpakować, złożyć i przenieść produkt.
- Elementy opakowania należy przechowywać z dala od dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.
- Upewnij się, że produkt jest w pełni nienaruszony przed użyciem; Jeśli wystąpią jakiegokolwiek uszkodzenia, natychmiast zaprzestań korzystania z niego i skontaktuj się z nami.
- Nie używaj produktu na zewnątrz.
- Przechowuj wszystkie opakowania i akcesoria do wykorzystania w przyszłości i przechowuj je bezpiecznie z dala od dzieci i zwierząt.

Nr



2

Zakres dostawy



No.	Oznaczenie
1.	Fitness stepper
2.	2 x Zwiększa
3.	1 x Mata PCV

Przykładowe ćwiczenia

Podstawowy stopień (przewód jednostronny)



Stań przed krokiem aerobowym ze stopami w linii prostej do bioder, pozwól dłoniom oprzeć się w talii. Najpierw podnieś prawą stopę na stopniu aerobowym, a następnie podnieś się lewą stopą. Połóż prawą stopę z powrotem najpierw na ziemi, a następnie lewą stopę. Wykonaj te kroki w tempie czterech stóp: góra-góra-dół-dół.

Tap-step



Stań przed stopniem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym. Pozwól lewej stopie po prostu przechylić się obok prawej i przesunąć ją, a następnie ponownie bezpośrednio na ziemię. Umieść również prawą stopę z powrotem na ziemi. Powtórz te kroki przeciwną stopą. Pozwól ramionom kołysać się jak podczas normalnego chodzenia. Up-tap-down-down.

Alternatywny krok



Przyjmij tę samą pozycję, co podstawowy krok. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym i podciągnij się za pomocą prawej nogi. Połóż lewą stopę obok prawej na kroku aerobowym. Połóż prawą stopę z powrotem na ziemi i pozwól lewej stopie po prostu przechylić ziemię i ponownie bezpośrednio na kroku aerobowym. Ramiona powinny być ustawione pod kątem 90°, podczas gdy prawa stopa powinna się wyprostować. Powtórz to przeciwną stopą,

Wiostowanie w pozycji siedzącej



Stań przed stopniem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Połóż prawą stopę na kroku aerobowym i unieś lewe kolano i obie ręce, maksymalnie 90°. Połóż lewą stopę z powrotem na ziemi, a następnie prawą, pozwól ramionom ponownie opadnąć na bok. Powtórz, zaczynając od lewej stopy.

Krok kopa



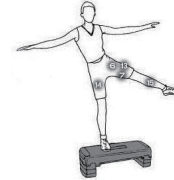
Stań przed stopniem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Podejdź na krok aerobowy lewą stopą. Kopnij prawą nogą wyprostowaną do przodu (jak gra w piłkę nożną). Lewa ręka kołysze się do przodu z kopnięciem. Najpierw połóż prawą nogę, a następnie lewą nogę z powrotem na ziemi. Powtórz to przeciwną nogą.

Calf



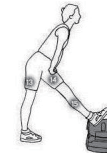
Połóż jedną nogę na kroku aerobowym i wyprostuj drugą nogę do tyłu. Pochyl się do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w łydce. Pięta powinna stałe dotykać ziemi.

Boczny stopień podnoszenia



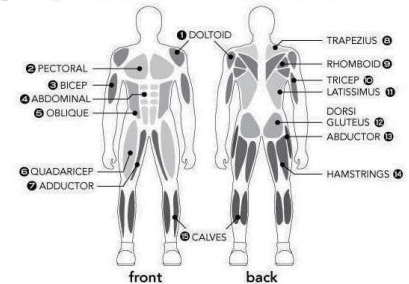
Stań przed stopniem aerobowym i pozwól ramionom zwiisać luźno. Podejdź prawą stopą na aerobowym kroku. Przesuń lewą nogę prosto na bok, a także przesuń lewą rękę prosto na bok. Połóż lewą stopę najpierw z powrotem na ziemi, a następnie prawą. Powtórz to przeciwną stopą. Do góry nogami-do dołu.

Tyłna strona uda



Umieść jedną nogę wyprostowaną piętą na kroku aerobowym. Zegnij drugą nogę i pochyl górną część ciała do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w tylnej części uda. Powtórz przeciwną nogą.

Obszar mięśniowy



Wskazówki dotyczące konserwacji

- Przed użyciem sprawdź, czy płyta nie jest uszkodzona lub pęknięta.
- Wyczyść powierzchnię deski tylko wilgotną szmatką.

Dane techniczne

Rozmiar kroku	68*28*15 cm
Materiał	Mata PP+PVC
Kolor	Czarny, czerwony
Nośność	200 kg
Regulowana wysokość	10-15 cm

W trakcie ulepszania produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych i wizualnych w artykule.

Utylizacja przyjazna dla środowiska

⚠ Uwaga: niebezpieczeństwo uduszenia! Materiały opakowaniowe są przeznaczone dla dzieci. Nigdy nie pozwól dzieciom bawić się materiałami opakowaniowymi.

1. Dyspozycji

Opakowanie urządzenia składa się z materiałów, które są niezbędne do zagwarantowania skutecznej ochrony podczas transportu. Materiały te w pełni nadają się do recyklingu, a tym samym zmniejszają wpływ na środowisko. Opakowanie należy wyrzucić do kosza na materiały nadające się do recyklingu.

2. Usuwanie

Stare urządzenia muszą być utylizowane zgodnie z wytycznymi i przepisami lokalnej organizacji zajmującej się utylizacją odpadów. Skontaktuj się z lokalną administracją, aby uzyskać adres najbliższego centrum recyklingu i dostarcz tam swoje urządzenie.



Oryginalna instrukcja obsługi
Ławka schodkowa

Deklaracja zgodności UE

my

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

niniejszym oświadczamy, że sprzęt opisany poniżej, z racji swojej konstrukcji i konstrukcji oraz w wersjach wprowadzanych przez nas do obrotu, spełnia odpowiednie zasadnicze wymagania w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa dyrektyw UE.

Nazwa produktu: stepbench

Nazwa modelu:

KM-HE-VST102

Numer katalogowy:

4252023114448

Miejsce i data wydania: 03.08.2023

Podpis:



Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Dyrektor Zarządzający

Jeśli urządzenie zostanie zmodyfikowane bez naszej zgody, niniejsza deklaracja zgodności traci ważność.

Skontaktuj się z nami

Telefon: +49 931 90 80 3000

Poczta: info@km-fit.de

Adres biura: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Adres zwrotny można znaleźć w stopce redakcyjnej: <https://www.km-fit.de>

Numer identyfikacji podatkowej: DE 263752326

Sądem Rejestracji Handlowej jest Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nie. DE 61617071



km-fit.de