

Ursprunglig bruksanvisning Stegbänk



Följ alla säkerhetsåtgärder i detta
bruksanvisning för att säkerställa en säker användning.

Innehållsförteckning

1 Inledning och
Säkerhets
instruktioner

2 Leveransens
omfattning

3 Exempel på
övningar

4 Tips för underhåll

5 Tekniska data

6 Miljömässigt fiendly förfogande

7 EU:s förklaring av Överensstämmelse



Tack!

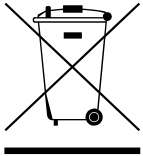
Tack för att du köpte vår produkt. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten för första gången. Om du ger produkten till en tredje part måste denna handbok överlämnas med den. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Ritningarna i den här handboken kanske inte matchar de fysiska objekten. Se de fysiska objekten.



Ursprunglig bruksanvisning



Varning! Läs säkerhetsinstruktionerna noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsanvisningarna kan orsaka elektriska stötar, brand och allvarliga skador. **Spara alla säkerhetsinstruktioner och instruktioner för framtiden.**



Denna produkt får inte kasseras med hushållsavfall!



WARNING! Denna enhet kan utgöra faror om den används felaktigt eller inte som avsett av personer som inte har blivit instruerade! Observera att enheten inte är en leksak och inte hör hemma i barns händer.

Kvävning! Lämna inte förpackningsmaterialet slarvigt. Det kan bli en djävulsk leksak för barn.

1

Viktiga säkerhetsinstruktioner

Säkerhetsinstruktioner

- Din säkerhet är viktigast för oss. Så se till att du läser användarhandboken innan du installerar och använder produkten. Om du är osäker om någon information i den här handboken, kontakta återförsäljaren från vilken du köpte enheten.
- **Använd INTE** produkten om du ännu inte har läst bruksanvisningen.
- Se till att du har läst bruksanvisningen noggrant och förstått innehållet innan du påbörjar installationen.
- Instruktionerna är av intresse för din säkerhet.

VARNING!

- Av säkerhetsskäl är följande skyddsåtgärder viktiga. Underlåtenhet att läsa och följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga skador.
- För din hälsa och säkerhet, personer med högt blodtryck, hjärtsjukdomar, och andra kardiovaskulära och cerebrovaskulära sjukdomar bör undvika att använda denna produkt.
- Funktionshindrade bör inte använda utrustningen ensam utan övervakning från specialister eller vårdpersonal.
- Vi rekommenderar att du talar med din läkare innan du påbörjar någon ny övning om du har genomgått någon ny operation, är gravid, har en skada eller om du har oro över din hälsa eller kondition som du tror att ytterligare träning kan förvärra.
- Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller andfådd.
- Om du känner illamående, smärta, obehag eller andra akuta avvikelser, var noga med att sluta träna och kontakta din läkare innan du återupptar träningen.
- Var försiktig när du bär produkten eftersom den kan vara för tung för dig. Du kan behöva en vän eller familjemedlem som hjälper dig att packa upp, montera och flytta produkten.
- Håll förpackningskomponenterna borta från barn, särskilt från spädbarn och småbarn, eftersom det finns risk för kvävning.
- Se till att produkten är helt intakt före användning; Om någon skada uppstår, sluta använda den omedelbart och kontakta oss.
- Använd inte produkten utomhus.
- Förvara alla förpackningar och tillbehör för framtida bruk och förvara dem säkert borta från barn och djur.

Nr



2

Leveransens omfattning



No.	Beteckning
1.	Fitness Stepper
2.	2 x Ökar
3.	1 x PVC-matta

Exempel på övningar

Grundläggande steg (en sidoledning)



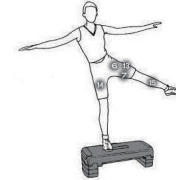
Stå framför det aeroba steget med fötterna i en rak linje mot höfterna, låt händerna vila i midjan. Steg först upp med höger fot på det aeroba steget och steg sedan upp med vänster fot. Sätt tillbaka höger fot först till marken och sedan vänster fot. Bär dessa fotsteg i en fyra fots hastighet: Upp-upp-ner-ner.

Sittande rad



Stå framför det aeroba steget och låt armarna hänga löst. Sätt höger fot på det aeroba steget och lyft vänster knä och båda armarna, max 90°. Sätt tillbaka vänster fot på marken följt av höger, låt armarna falla ner på sidan igen. Upprepa genom att börja med vänster fot.

Lyftsteg på sidan



Stå framför det aeroba steget och låt armarna hänga löst. Steg upp på det aeroba steget med höger fot. Flytta vänster ben rakt åt sidan och flytta även vänster arm rakt åt sidan. Sätt vänster fot först tillbaka till marken följt av höger. Upprepa detta med motsatt fot. Upp-och-ner-ner.

Tap-step



Stå framför det aeroba steget och låt armarna hänga löst. Sätt höger fot på det aeroba steget. Låt vänster fot bara tippa bredvid höger och flytta den sedan direkt tillbaka till marken igen. Sätt också flytta höger fot tillbaka på marken. Upprepa dessa steg med motsatt fot. Låt armarna svänga som vid normal gång. Upp-tryck-ner-ner.

Kick- steg



Stå framför det aeroba steget och låt armarna hänga löst. Steg upp på det aeroba steget med vänster fot. Sparka med höger ben rakt framåt (som att spela fotboll). Vänster arm svänger framåt med sparken. Sätt höger ben först, sedan vänster ben tillbaka till marken. Upprepa detta med motsatt ben.

Baksidan av låret



Placera ett ben rakt med hälen på det aeroba steget. Böj det andra benet och luta överkroppen framåt tills du känner en lätt spänd på baksidan av låret. Upprepa med motsatt ben.

Alternativt steg



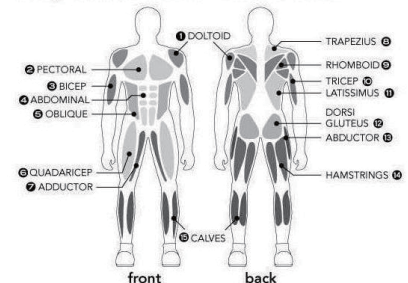
Ta samma position som det grundläggande steget. Sätt höger fot på det aeroba steget och dra dig upp med hjälp av höger ben. Sätt vänster fot bredvidhöger på det aeroba steget. Sätt tillbaka höger fot på marken och låt vänster fot bara tippa marken och direkt tillbaka upp på det aeroba steget igen. Armarna ska vara i 90° vinkel medan höger fot rätas ut. Upprepa detta med motsatt fot.

Calf



Sätt ett ben på det aeroba steget och räta ut det andra benet bakåt. Luta dig framåt tills du känner en lätt spänd i vaden. Hälen ska ständigt röra marken.

Muskelområde



Tips för underhåll

- Kontrollera brädet för skador eller brott före användning.
- Rengör brädans yta endast med en fuktig trasa.

Tekniska data

Stegstorlek	68*28*15 cm
Material	PP + PVC-matta
Färg	Svart, röd
Lastkapacitet	200 kg
Justerbar höjd	10-15 cm

I samband med produktförbättringar förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och visuella ändringar i artikeln.

Miljövänligt bortskaffande

⚠ Varning: Risk för kvävning! Förpackningsmaterial är dangerous för barn. Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial.

1. Förfogande

Förpackningen i din enhet består av material som är nödvändiga för att garantera effektivt skydd under transport. Dessa material är helt återvinningsbara och minskar därför miljöpåverkan. Kassera förpackningen i en behållare för återvinningsbart material.

2. Bortskaffande av

Gamla apparater måste kasseras i enlighet med riktlinjerna och föreskrifterna för den lokala avfallshanteringsmyndigheten. Kontrollera med din lokala administration adressen till närmaste återvinningscentral och lämna din apparat där.



Ursprunglig bruksanvisning
Stegbänk

EU-försäkran om överensstämmelse

vi

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

intygar härmed att den utrustning som beskrivs nedan, på grund av dess design och konstruktion och i de versioner som släpps ut på marknaden av oss, uppfyller de relevanta grundläggande hälso- och säkerhetskraven i EU-direktiven.

Produktnamn: stepbench

Modellnamn: KM-HE-VST102

Artikelnummer:

4252023114448

Ort och datum för utfärdande: 03.08.2023

Underskrift:



Dipl.-Informera. (Univ.)
Korhan Canbolat, VD

Om enheten ändras utan vårt medgivande förlorar denna försäkran om överensstämmelse sin giltighet.

Kontakta oss

Telefon: +49 931 90 80 3000

E-post: info@km-fit.de

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

Returadressen finns i avtrycket: <https://www.km-fit.de>

Momsregistreringsnummer: DE 263752326 Court of

Commercial Registration är Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nej. DE 61617071



km-fit.de