

Handleiding voor de Smart-Shop Laterale Stepper

Welkom bij de Smart-Shop Laterale Stepper! Deze handleiding zal je helpen om optimaal gebruik te maken van je laterale stepper, zodat je thuis effectief kunt trainen en je fitnessdoelen kunt bereiken. Volg deze instructies zorgvuldig om het meeste uit je workout te halen.

1. Overzicht van de Onderdelen:

- Laterale Stepper frame
- Elektronisch beeldscherm met controlepaneel
- Gewatteerde handgrepen
- Verstelbare buisvormige voet
- Antislipsysteem

2. Installatie:

- Plaats de laterale stepper op een vlakke en stabiele ondergrond.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen stevig zijn bevestigd en goed functioneren voordat je begint met trainen.

3. Gebruik:

- Stap op de stepper en houd de gewatteerde handgrepen stevig vast.
- Gebruik het elektronische beeldscherm om je voortgang bij te houden, zoals tijd, stappen en calorieën verbruikt.
- Pas de weerstand aan met de digitale controller voor een uitdagende workoutervaring.
- Train je bilspieren, buikspieren en beenspieren door de beweging van traplopen na te bootsen.
- Na gebruik, zet de laterale stepper uit en berg hem op een veilige plaats op.

4. Onderhoud:

- Houd de laterale stepper schoon en vrij van stof en vuil.
- Controleer regelmatig de bevestigingen en onderdelen om ervoor te zorgen dat alles goed werkt.
- Smeer indien nodig de bewegende delen voor een soepele werking.

5. Veiligheidsinstructies:

- Zorg ervoor dat de laterale stepper stevig op de grond staat voordat je begint met trainen.
- Begin altijd met een rustig tempo en verhoog geleidelijk de intensiteit van je workout.
- Houd je handen en voeten weg van bewegende delen tijdens het gebruik van de laterale stepper.

6. Veelgestelde vragen:

- *Is de Laterale Stepper Jocca gemakkelijk te gebruiken?* Ja, de laterale stepper is voorzien van een eenvoudig te gebruiken digitaal controlepaneel voor een moeiteloze workoutervaring.
- *Hoe helpt de Laterale Stepper Jocca bij het versterken van het lichaam?* Door de beweging van traplopen na te bootsen, helpt de laterale stepper bij het versterken van de bilspieren, buikspieren en beenspieren.
- *Zijn de handgrepen van de Laterale Stepper Jocca comfortabel?* Ja, de gewatteerde handgrepen zorgen voor stabiliteit en comfort tijdens het trainen.
- *Kan de hoogte van de voetbuis van de Laterale Stepper Jocca worden aangepast?* Ja, de voetbuis kan in hoogte worden versteld voor een optimale stabiliteit tijdens het gebruik.
- *Voor wie is de Laterale Stepper Jocca bedoeld?* De laterale stepper is bedoeld voor iedereen die graag thuis wil trainen en zijn fitnessdoelen wil bereiken op een eenvoudige en effectieve manier.

Volg deze handleiding en geniet van je workout met de Smart-Shop Laterale Stepper!