



BEDIENUNGSANLEITUNG

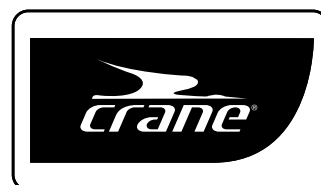
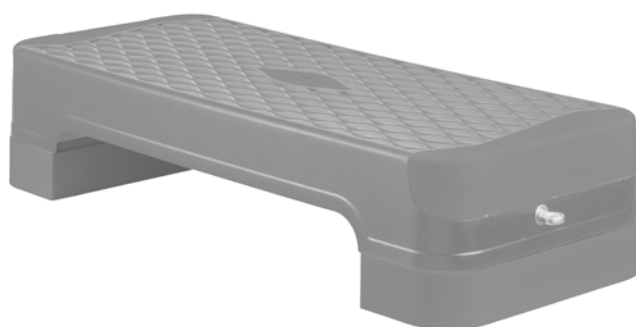
MODE D'EMPLOI

ISTRUZIONI PER L'USO

AEROBIC STEPBOARD

STEP AEROBIC

STEP PER AEROBICA



DEUTSCH01

FRANÇAIS.....07

ITALIANO13

CH

MODELL/MODÈLE/MODELLO:

PW6900

840208

01/2025

1 Allgemeines	2
2 Sicherheit	2
2.1 Hinweiserklärung	2
2.2 Zeichenerklärung	2
2.3 Allgemeine Sicherheitshinweise	2
2.4 Zusätzliche Sicherheitshinweise	2
2.5 Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
3 Produktübersicht	3
4 Erstinbetriebnahme	3
4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen	3
4.2 Grundreinigung	3
4.3 Aufbau	3
5 Training	4
5.1 Training mit dem Stepper	4
5.2 Training mit dem Balanceboard	4
5.3 Training mit den Fitnessbändern	5
6 Reinigung und Wartung	5
6.1 Reinigung	5
6.2 Wartung und Pflege	5
6.3 Aufbewahrung	6
7 Technische Daten	6
8 Entsorgung	6
8.1 Verpackung entsorgen	6
8.2 Produkt entsorgen	6

1 ALLGEMEINES



Diese Bedienungsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil des Produkts und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung.

Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel **SICHERHEIT**, sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

2 SICHERHEIT

2.1 HINWEISERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Anleitung verwendet.

⚠️ WARNUNG!

» Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠️ VORSICHT!

» Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

» Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

ℹ️ HINWEIS

» Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Betrieb.

2.2 ZEICHENERKLÄRUNG

Die folgenden Symbole werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Lesen Sie die Anleitung.

Klasse H Klasse H: Das Produkt ist für die Verwendung im Heimbereich vorgesehen.

2.3 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

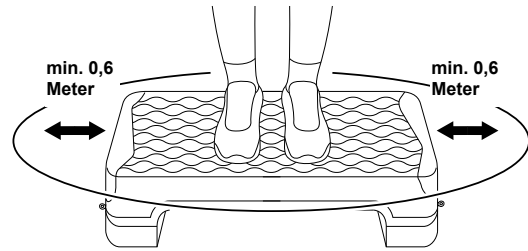
⚠️ WARNUNG! GEFAHREN FÜR KINDER UND PERSONEN MIT VERRINGERTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER MENTALEN FÄHIGKEITEN (BEISPIELSWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINSCHRÄNKUNG IHRER PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSWEISE ÄLTERE KINDER).

- » Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- » Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- » Lassen Sie das Produkt während des Gebrauchs nicht unbeaufsichtigt.
- » Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- » Achten Sie darauf, dass Kinder keine Kleinteile verschlucken.
- » Das Produkt muss durch einen Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Verletzungen führen.
- » Das Produkt darf erst verwendet werden, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde.
 - » Das Produkt ist für Personen mit einem maximalen Körpergewicht von 150 kg ausgelegt.
 - » Das Körpergewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen oder Sachschäden die Folge sein.
 - » Fragen Sie vor der Anwendung des Produkts Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
 - » Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Produkts. Trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
 - » Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten.
 - » Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
 - » **Warnung:** Wenn eine der Einstellvorrichtungen hervorsteht, kann sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers beeinträchtigen.
 - » Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Schäden. Das Sicherheitsniveau des Produkts kann sonst nicht gehalten werden.

- » Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche oder Brustschmerzen beenden Sie umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- » Das Produkt ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Produkt trainieren.
- » Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder einklemmen kann.



- » Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Freibereich, aus dem der Zugang zum Produkt erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Dieser Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.
- » Für alle Übungen gilt: Halten Sie Ihren Rücken gerade. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- » Legen Sie die Fitnessbänder immer breitflächig um Körperteile, um ein Abschnüren zu vermeiden.
- » **Warnung!** Die Fitnessbänder dürfen nicht überdehnt werden. Dehnen Sie die Fitnessbänder nur so weit, wie sie noch elastisch nachgeben.
- » Die Fitnessbänder dürfen keiner Belastung über ca. 44 N ausgesetzt werden, auch nicht in Teillängen. Das entspricht einer Dehnung – ausgehend von der unbelasteten Länge – von 60 cm bis max. 180 cm.
- » Legen Sie nach jedem Durchgang zur Dehnung der beanspruchten Muskeln eine aktive Pause ein.
- » Befestigen Sie die Fitnessbänder niemals an Türen oder anderen Gegenständen. Befestigen Sie die Fitnessbänder ausschließlich am Stepper.
- » Wir empfehlen, dass Sie mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche ca. 30 bis 60 Minuten mit dem Produkt trainieren.

2.4 ZUSÄTZLICHE SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

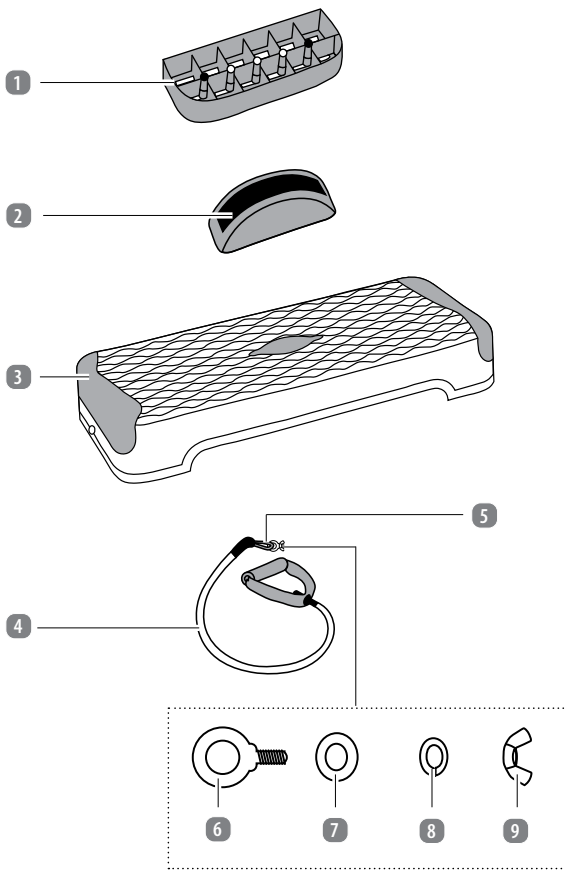
Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Schäden am Produkt führen.

- » Lassen Sie alle defekten Teile sofort austauschen, das Produkt darf bis zur Instandsetzung nicht benutzt werden.
- » Verwenden Sie das Produkt nicht mehr, wenn die Bauteile des Produkts Risse oder sich verformt haben.
- » Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.

2.5 BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Das Produkt ist ausschließlich zum Training von Ausdauer, Beweglichkeit und Muskulatur konzipiert. Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Das Produkt ist kein Kinderspielzeug.
- Das Produkt entspricht den Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1:2013 und DIN 32935.
- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.
- Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

3 PRODUKTÜBERSICHT



- | | |
|--|-------------------|
| 1 Steppbrett, 2× | 6 Öse |
| 2 Balancefuß, 2× | 7 Unterlegscheibe |
| 3 Stepper | 8 Federring |
| 4 Fitnessband mit Griff und Karabinerbefestigung, 2× | 9 Flügelmutter |
| 5 Karabinerhaken | |

4 ERSTINBETRIEBNAHME

4.1 PRODUKT UND LIEFERUMFANG PRÜFEN

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Produkt schnell beschädigt werden.

» Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

- Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Kapitel **PRODUKTÜBERSICHT**).
- Kontrollieren Sie, ob das Produkt oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Produkt nicht.

4.2 GRUNDREINIGUNG

- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
- Reinigen Sie vor der erstmaligen Benutzung alle Teile des Produkts wie im Kapitel **REINIGUNG UND WARTUNG** beschrieben.

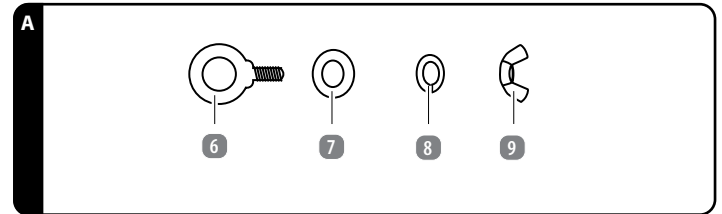
4.3 AUFBAU

1 HINWEIS

» Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden.

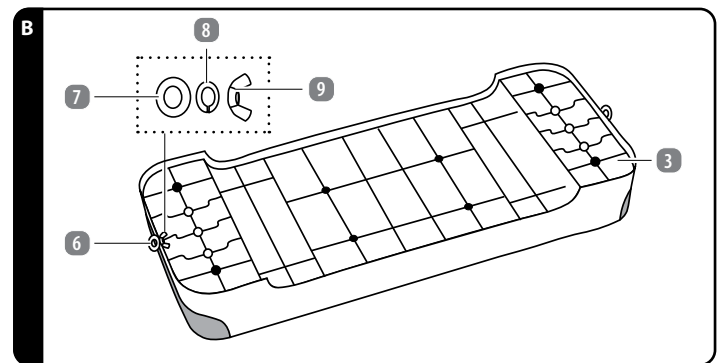
4.3.1 ÖSEN AUSBAUEN

- Lösen Sie die Öse **6** aus dem Fitnessband **4**.



- Nehmen Sie die Unterlegscheibe **7**, den Federring **8** und die Flügelmutter **9** ab (Abb. A).

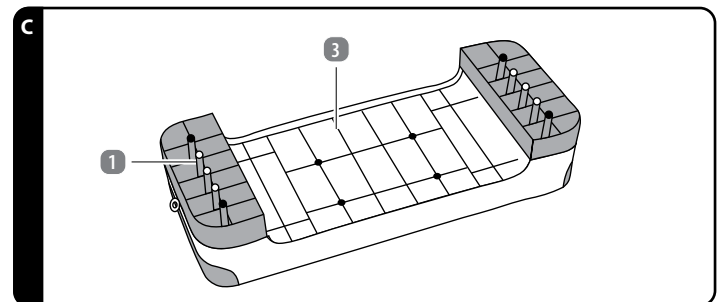
4.3.2 ÖSEN BEFESTIGEN



- Stecken Sie die Öse **6** in das Loch auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**. Befestigen Sie die Öse mit der Unterlegscheibe **7**, Federring **8** und Flügelmutter **9** (Abb. B). Achten Sie auf die richtige Reihenfolge.

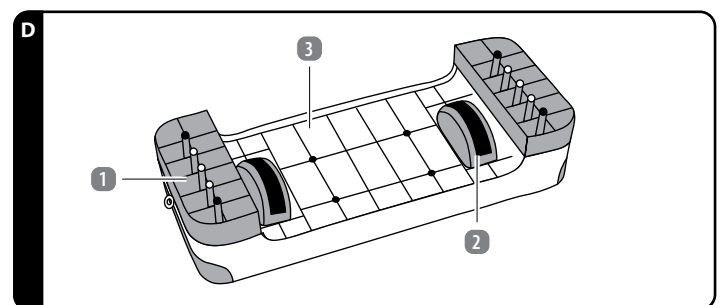
4.3.3 HÖHEN EINSTELLEN

Sie können die Intensität Ihres Trainings erhöhen oder verringern, indem Sie die Höhe des Steppers **3** einstellen. Das Produkt ist Höhenverstellbar auf ca. 10, 15 oder 20 cm.



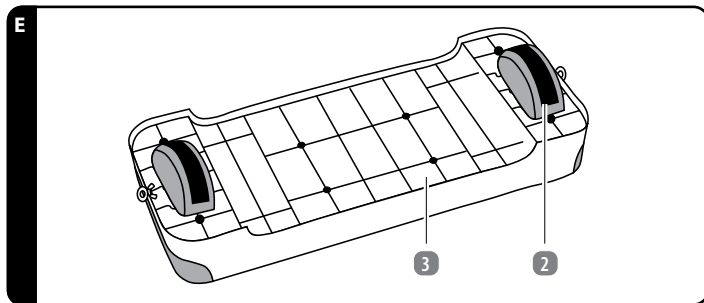
- Drücken Sie jeweils ein Steppbrett **1** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**, um die Höhe zu erhöhen (Abb. C).
- Entfernen Sie die Steppbretter vom Stepper, um die Höhe zu verringern.

4.3.4 STEPPER AUFBAUEN



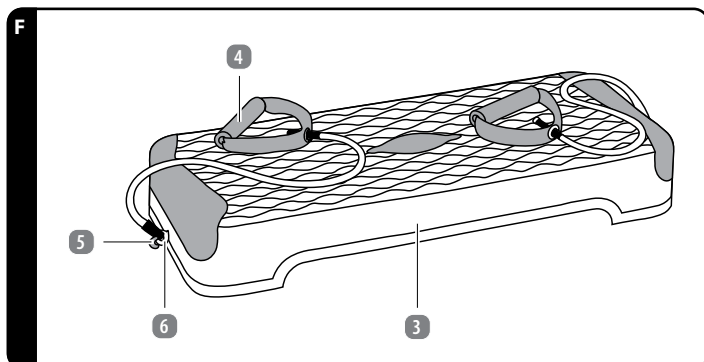
- Drücken Sie jeweils ein Steppbrett **1** und einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3** (Abb. D).

4.3.5 BALANCEBOARD AUFBAUEN



- Drücken Sie jeweils einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3** (Abb. E).

4.3.6 FITNESSBÄNDER BEFESTIGEN

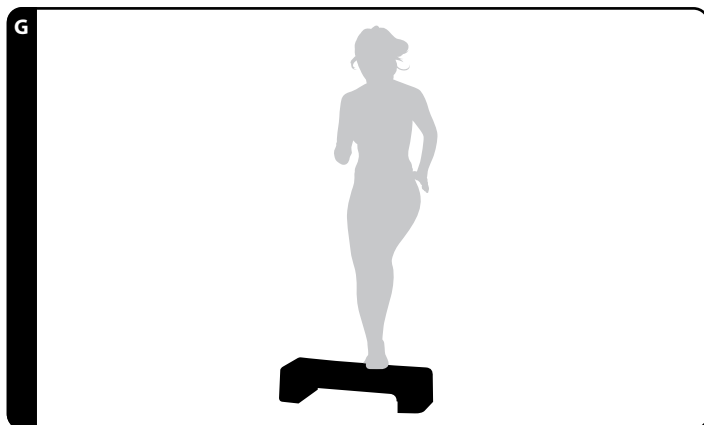


- Haken Sie den Karabinerhaken **5** des Fitnessbands **4** in der Öse **6** am Stepper **3** ein (Abb. F).

5 TRAINING

5.1 TRAINING MIT DEM STEPPER

5.1.1 KLASSISCHER STEP



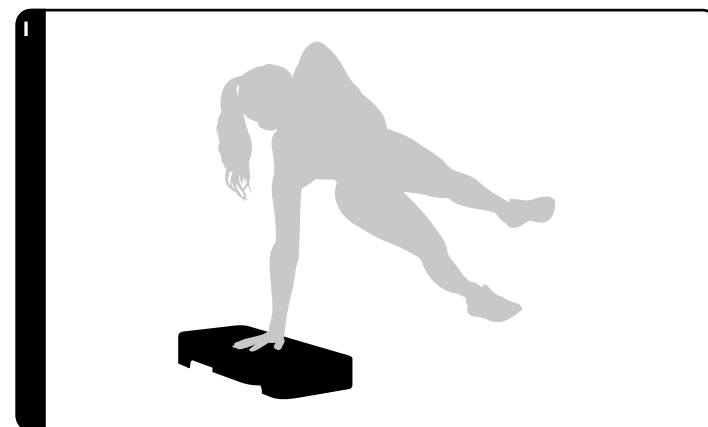
1. Steigen Sie mit dem linken Fuß auf den Stepper **3** (Abb. G).
2. Steigen Sie mit dem rechten Fuß auf den Stepper.
3. Steigen Sie mit dem linken Fuß wieder herunter.
4. Steigen Sie mit dem rechten Fuß wieder herunter.
5. Wiederholen Sie die Schrittfolge 1–4.

5.1.2 KNEE LIFT



1. Setzen Sie den rechten Fuß auf den Stepper **3** (Abb. H).
2. Heben Sie das linke Bein vom Boden. Winkeln Sie es an und heben Sie es im 90°-Winkel vor Ihrem Körper in die Luft. Das Knie sollte jetzt etwa auf Höhe der Hüfte sein.
3. Setzen Sie das linke Bein wieder am Boden ab. Die Arme schwingen diagonal mit.
4. Stellen Sie das rechte Bein vom Stepper auf den Boden.
5. Wechseln Sie die Körperseite und wiederholen Sie die Schrittfolge 1–3.

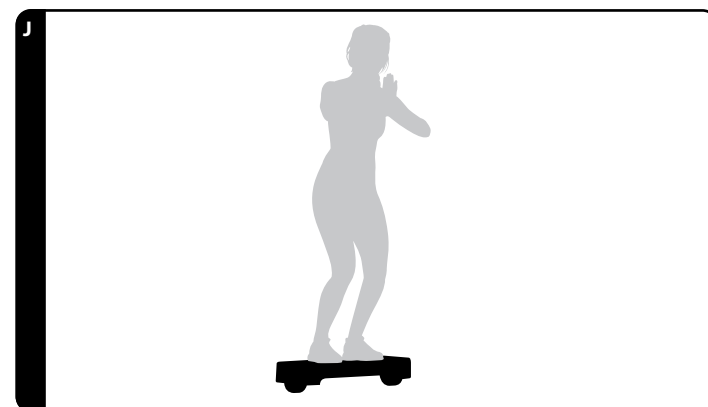
5.1.3 EINARMIGES HALTEN BEINÜBUNG



1. Stützen Sie eine Hand auf dem Stepper **3** ab (siehe Abb. I).
2. Strecken und spannen Sie Ihren Körper und halten Sie diese Position.
3. Heben und senken Sie das gegenüberliegende Bein mit mehreren Wiederholungen.
4. Wechseln Sie die Körperseite und wiederholen Sie die Schrittfolge 1–3.

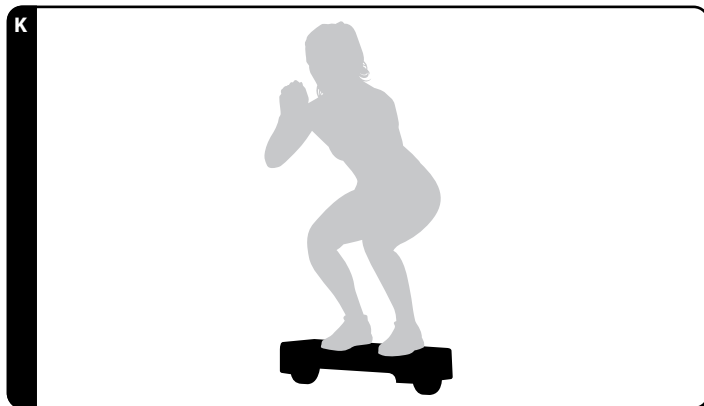
5.2 TRAINING MIT DEM BALANCEBOARD

5.2.1 KLASSISCHE BALANCEÜBUNG



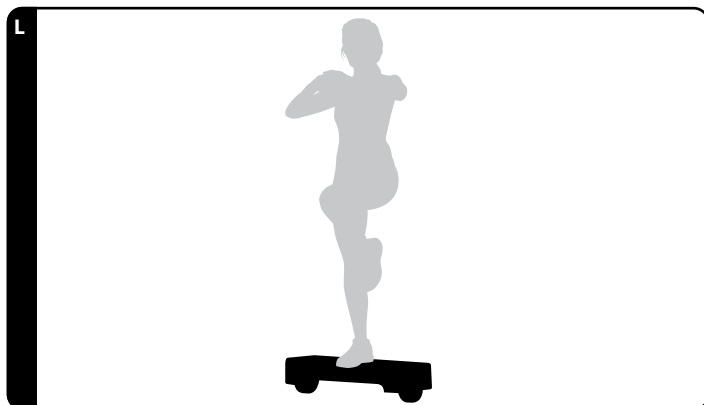
1. Setzen Sie vorsichtig einen Fuß auf das Balanceboard und ziehen Sie zügig den zweiten Fuß nach (Abb. J).
2. Gehen Sie in eine stabile Körperhaltung und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten.

5.2.2 GEHOCKTE BALANCEÜBUNG



1. Setzen Sie vorsichtig einen Fuß auf das Balanceboard und ziehen Sie zügig den zweiten Fuß nach (Abb. K).
2. Gehen Sie in eine stabile Körperhaltung und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten.
3. Gehen Sie nun langsam in die Kniebeuge und versuchen Sie weiterhin das Gleichgewicht zu halten.

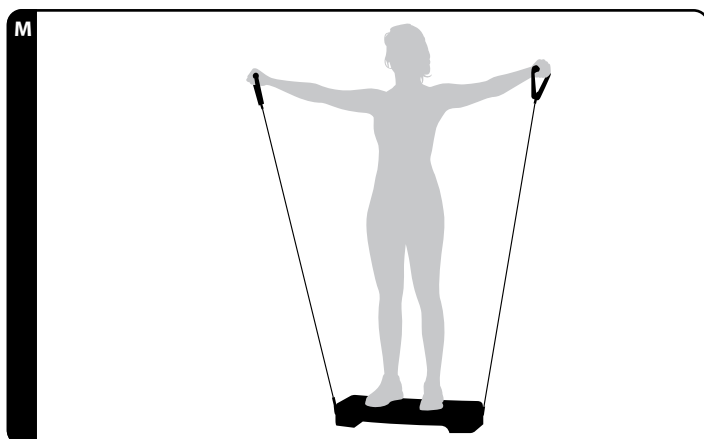
5.2.3 EINBEINIGE BALANCEÜBUNG



1. Setzen Sie vorsichtig den rechten Fuß auf das Balanceboard (Abb. L).
2. Heben Sie das linke Bein langsam und versuchen Sie das Gleichgewicht zu halten. Winkeln Sie Ihr Bein an und heben Sie es im 90°-Winkel vor Ihrem Körper in die Luft. Das Knie sollte jetzt etwa auf Höhe der Hüfte sein.
3. Wechseln Sie die Körperseite und wiederholen Sie die Schrittfolge 1–2.

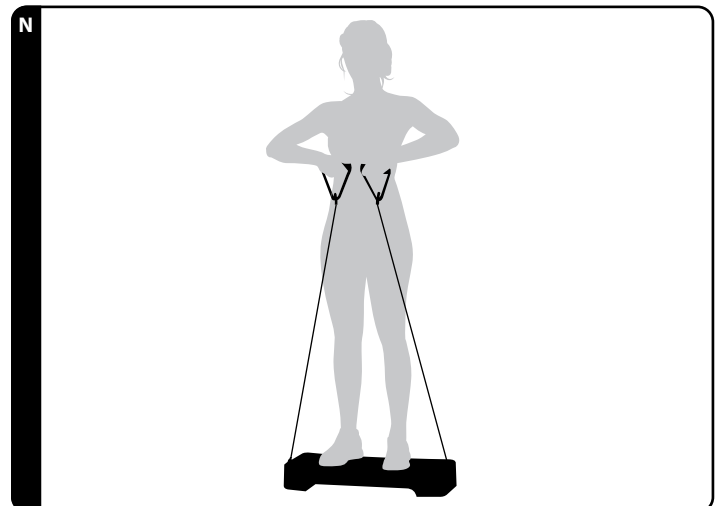
5.3 TRAINING MIT DEN FITNESSBÄNDERN

5.3.1 SEITLICHES ARMHEBEN



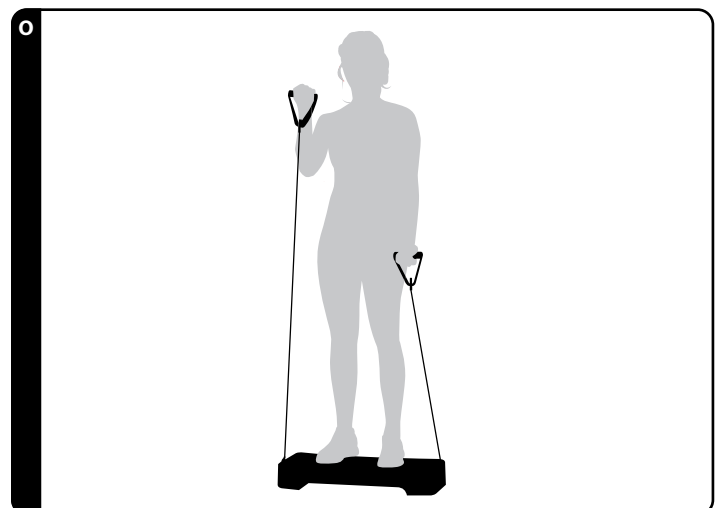
1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. M).
2. Halten Sie die Handgriffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie beide Handgriffe nach oben.
4. Senken Sie die Handgriffe mit ruhigen Bewegungen wieder nach unten in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Schrittfolge 3–4.

5.3.2 FRONTZIEHEN



1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. N).
2. Halten Sie die Handgriffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie beide Handgriffe mit gebeugten Armen bis auf Brusthöhe.
4. Halten Sie die Position kurz und führen Sie kontrolliert zurück.
5. Wiederholen Sie die Schrittfolge 3–4.

5.3.3 BIZEPS CURL



1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. O).
2. Halten Sie die Handgriffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie mit Ihrem rechten Arm den Handgriff nach oben.
4. Senken Sie den rechten Arm.
5. Wiederholen Sie die Schrittfolge 3–4 abwechselnd mit dem rechten und dem linken Arm.

6 REINIGUNG UND WARTUNG

6.1 REINIGUNG

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.

» Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können das Produkt beschädigen.

1. Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch und mildem Reinigungsmittel.
2. Wischen Sie das Produkt mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

6.2 WARTUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden.

6.3 AUFBEWAHRUNG

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie das Produkt stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie das Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Lagern Sie das Produkt für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen und bei einer Lagertemperatur zwischen 5 °C und 20 °C (Zimmertemperatur).

7 TECHNISCHE DATEN

Modell:	PW6900
Max. Belastbarkeit:	150 kg
Verwendungsklasse:	H
Länge (Fitnessband):	60 cm
Max. Dehnungslänge (Fitnessband):	180 cm
Oberfläche, auf die bei der Benutzung getreten wird:	680 × 280 mm
Artikelnummer:	840208

8 ENTSORGUNG

8.1 VERPACKUNG ENTSORGEN



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wetstoffsammlung.

8.2 PRODUKT ENTSORGEN

- Entsorgen Sie das Produkt entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

RÉPERTOIRE

1 Généralités	8
2 Sécurité	8
2.1 Légende des avis	8
2.2 Légende des symboles	8
2.3 Consignes de sécurité générales	8
2.4 Consignes de sécurité supplémentaires	8
2.5 Usage prévu	8
3 Vue d'ensemble du produit	9
4 Première mise en service	9
4.1 Vérifier le produit et le contenu de la livraison	9
4.2 Premier nettoyage	9
4.3 Montage	9
5 Entraînement	10
5.1 Entraînement avec le step	10
5.2 Entraînement avec la planche d'équilibre	10
5.3 Entraînement avec les bandes de fitness	11
6 Nettoyage et entretien	11
6.1 Nettoyage	11
6.2 Maintenance et entretien	11
6.3 Rangement	12
7 Données techniques	12
8 Élimination	12
8.1 Élimination de l'emballage	12
8.2 Éliminer le produit	12

1 GÉNÉRALITÉS



Ce mode d'emploi (ci-après dénommé «mode d'emploi») fait partie du produit et contient des informations importantes concernant la mise en service et l'utilisation.

Lisez attentivement le mode d'emploi, en particulier le chapitre **SÉCURITÉ**, avant d'utiliser le produit. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou

endommager le produit.

Conservez ce mode d'emploi pour une utilisation et une référence futures. Si vous transmettez le produit à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi. Si vous avez besoin d'une copie numérique du mode d'emploi, veuillez vous adresser au service après-vente.

2 SÉCURITÉ

2.1 LÉGENDE DES AVIS

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans cette notice.

⚠ AVERTISSEMENT!

» Ce symbole/mot signalétique indique qu'il existe un risque de degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut entraîner la mort ou une blessure grave.

⚠ ATTENTION!

» Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure légère ou moyenne.

ATTENTION!

» Ce mot signalétique met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

ℹ AVIS

» Ce symbole vous fournit des informations complémentaires utiles sur l'utilisation.

2.2 LÉGENDE DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le produit ou sur l'emballage.



Lisez le mode d'emploi.

Klasse H Catégorie H: le produit est conçu pour une utilisation domestique.

2.3 CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

⚠ AVERTISSEMENT! DANGERS POUR LES ENFANTS ET PERSONNES À CAPACITÉS PHYSIQUES, SENSORIELLES OU MENTALES RÉDUITES (P. EX.: DES PERSONNES PARTIELLEMENT HANDICAPÉES, DES PERSONNES ÂGÉES AVEC RÉDUCTION DE LEURS CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES) OU MANQUANT D'EXPÉRIENCE ET DE CONNAISSANCES (P. EX.: DES ENFANTS PLUS ÂGÉS).

- » Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit.
- » Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- » Ne laissez pas le produit sans surveillance lors de son fonctionnement.
- » Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- » Veillez à ce que les enfants n'avalent pas de petites pièces.
- » Le produit doit être monté par un adulte afin d'éviter toute blessure résultant d'une mauvaise manipulation.

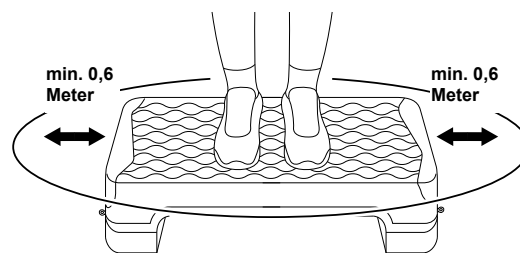
⚠ ATTENTION! RISQUE DE BLESSURE!

- Toute manipulation non conforme du produit peut provoquer des blessures.
- » Le produit ne doit pas être utilisé avant d'avoir été correctement assemblé.
 - » Le produit est conçu pour les personnes ayant un poids maximal de 150 kg.
 - » Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg. Dans le cas contraire, des blessures ou des dommages matériels peuvent en résulter.
 - » Demandez conseil à votre médecin de famille avant d'utiliser le produit. Les femmes enceintes devront faire particulièrement attention.
 - » Veillez à ce que le produit repose solidement sur le sol. Entraînez-vous uniquement sur une surface rigide, plane et antidérapante.
 - » Évitez les surfaces délicates, car elles pourraient être endommagées.
 - » Des effets néfastes sur la santé ne peuvent être exclus en cas d'entraînement inadéquat ou excessif.
 - » Avertissement: Si l'un des dispositifs de réglage est saillant, il peut gêner les mouvements de l'utilisateur.
 - » Contrôlez régulièrement que le produit n'est pas endommagé. Le niveau de sécurité du produit ne peut pas être maintenu autrement.

» En cas de douleur, nausées, vertiges, faiblesse ou douleur thoracique, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

» Le vélo d'exercice pliable est conçu pour une personne. Il est interdit à plusieurs personnes de s'entraîner simultanément sur le vélo d'exercice pliable.

» Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer pendant l'exercice.



» Un espace supplémentaire d'au moins 0,6 m devrait rester libre autour de la zone d'entraînement. L'espace libre par lequel s'effectue l'accès au produit d'entraînement doit être au moins 0,6 m plus vaste que la zone d'entraînement. Cet espace libre doit inclure la zone vous permettant de descendre en cas d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement se trouvent à proximité directe, ils peuvent se partager un espace libre.

» Pour tous les exercices: Tenez votre dos bien droit. Contractez les muscles abdominaux.

» Placez toujours les bandes de fitness sur une large surface autour des parties du corps afin d'éviter qu'elles ne s'emmêlent.

» Avertissement! Les bandes de fitness ne doivent pas trop être étirées. N'étirez les bandes de fitness que dans la mesure où elles cèdent encore élastiquement.

» Les bandes de fitness ne doivent pas être exposées à une charge supérieure à 44 N environ, même en longueur partielle. Cela correspond à un allongement, à partir de la longueur non chargée, de 60 cm à 180 cm maximum.

» Après chaque passage, faites une pause active pour étirer les muscles sollicités.

» Ne fixez jamais les bandes de fitness aux portes ou à d'autres objets. Attachez les bandes de fitness exclusivement au step.

» Nous vous recommandons de vous entraîner au moins 2 à 3 fois par semaine pendant environ 30 à 60 minutes avec le produit.

2.4 CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUPPLÉMENTAIRES

⚠ ATTENTION! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT!

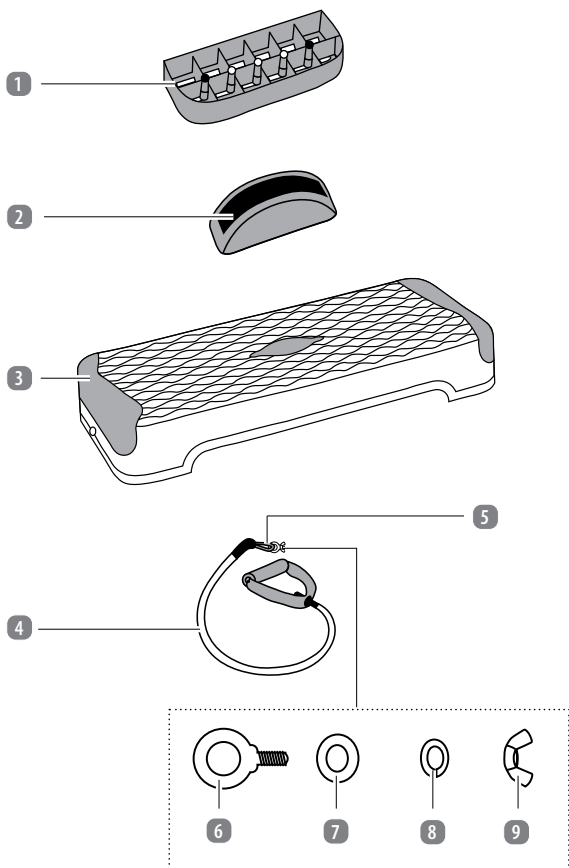
La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages sur celui-ci.

- » Faites immédiatement remplacer toutes les pièces défectueuses, le produit ne doit pas être utilisé avant la réparation.
- » N'utilisez plus le produit si des composants présentent des fissures ou se sont déformées.
- » Tenez les bandes de fitness à l'abri des rayons directs du soleil.

2.5 USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu exclusivement pour l'entraînement de l'endurance, de la mobilité et de la musculature. Il est destiné exclusivement à l'usage privé et n'est pas adapté au domaine professionnel. Le produit n'est pas un jouet pour enfants.
- Le produit est conforme aux normes européennes EN ISO 20957-1:2013 et DIN 32935.
- Utilisez le produit uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels.
- Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT



- | | | | |
|---|---|---|------------------|
| 1 | Planche de step, 2x | 6 | Œillet |
| 2 | Pied d'équilibre, 2x | 7 | Rondelle |
| 3 | Step | 8 | Rondelle-ressort |
| 4 | Bande de fitness avec poignée et mousqueton de fixation, 2x | 9 | Écrou à oreilles |
| 5 | Mousqueton | | |

4 PREMIÈRE MISE EN SERVICE

4.1 VÉRIFIER LE PRODUIT ET LE CONTENU DE LA LIVRAISON

ATTENTION! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau très tranchant ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le produit.

» Ouvrez l'emballage avec précaution.

1. Retirez le produit de l'emballage.
2. Retirez le matériel d'emballage.
3. Vérifiez que la livraison est complète (voir chapitre **VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT**).
4. Vérifiez que le produit ou les pièces détachées ne sont endommagés. Si c'est le cas, n'utilisez pas le produit.

4.2 PREMIER NETTOYAGE

1. Enlevez le matériel d'emballage.
2. Avant d'utiliser le produit pour la première fois, nettoyez-en tous les éléments de la manière décrite au chapitre **NETTOYAGE ET ENTRETIEN**.

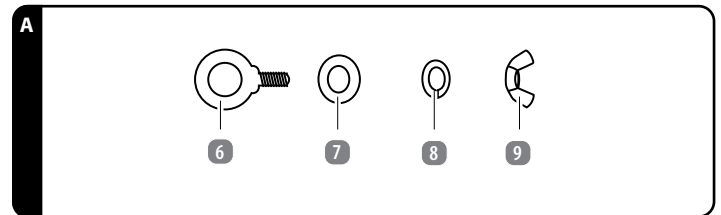
4.3 MONTAGE

AVIS

» Suivez ces instructions étape par étape pour éviter toute erreur lors du montage et de l'utilisation.

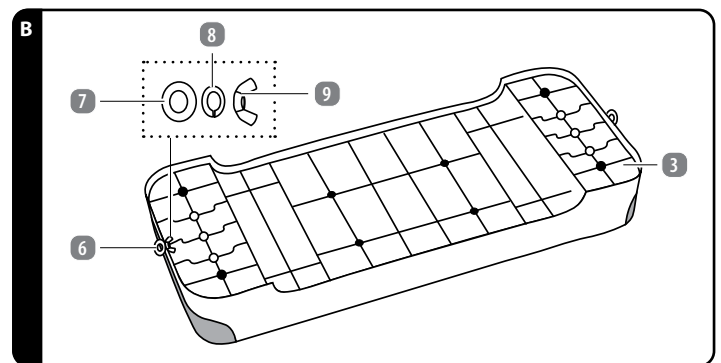
4.3.1 DÉMONTÉ LES ŒILLETS

1. Détachez l'œillet (6) de la bande de fitness (4).



2. Retirez la rondelle (7), la rondelle-ressort (8) et l'écrou à oreilles (9) (fig. A).

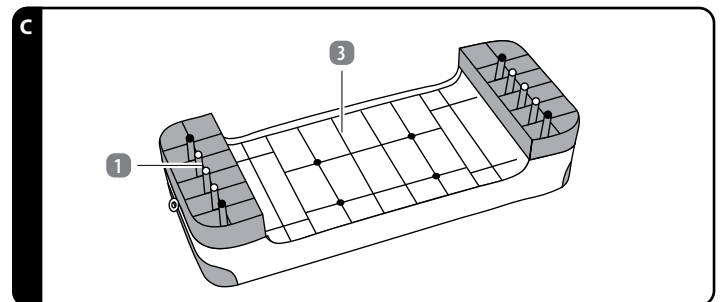
4.3.2 FIXER LES ŒILLETS



- Insérez l'œillet (6) dans le trou sur les côtés gauche et droit du step (3). Fixez l'œillet à la rondelle (7), à la rondelle-ressort (8) et à l'écrou à oreilles (9) (fig. B). Veillez à respecter l'ordre correct.

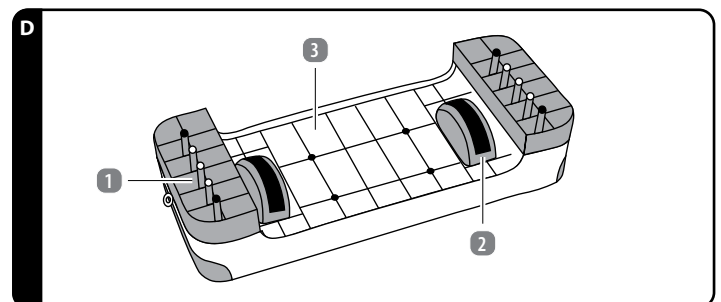
4.3.3 RÉGLER LA HAUTEUR

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de votre entraînement en réglant la hauteur du step (3). Le produit est réglable en hauteur à environ 10, 15 ou 20 cm.



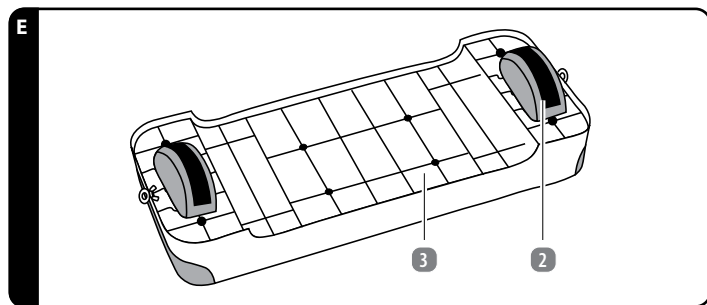
- Enfoncez une planche de step (1) dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step (3) pour augmenter la hauteur (fig. C).
- Retirez les planches de step du step pour réduire la hauteur.

4.3.4 MONTER LE STEP



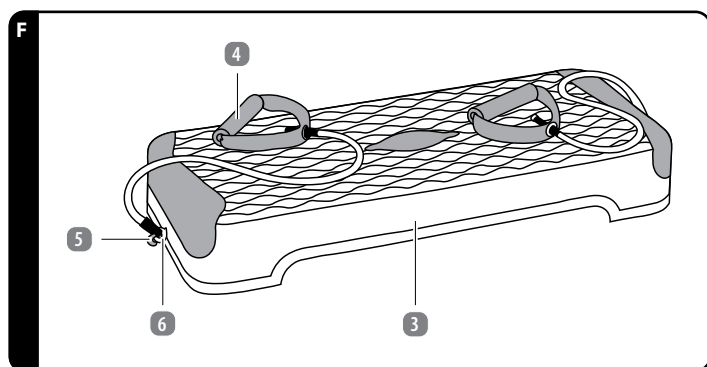
- Enfoncez une planche de step (1) et un pied d'équilibre (2) dans les supports prévus à cet effet sur les côtés gauche et droit du step (3) (fig. D).

4.3.5 MONTER LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE



- Enfoncez un pied d'équilibre 2 dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step 3 (fig. E).

4.3.6 FIXER LES BANDES DE FITNESS

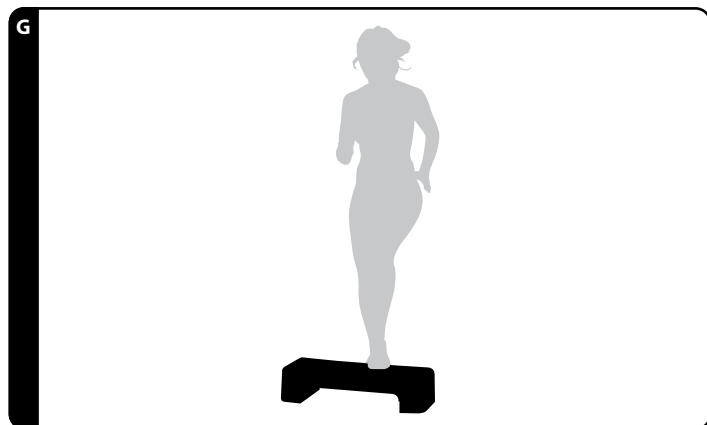


- Accrochez le mousqueton 5 de la bande de fitness 4 dans l'œillet 6 sur le step 3 (fig. F).

5 ENTRAÎNEMENT

5.1 ENTRAÎNEMENT AVEC LE STEP

5.1.1 STEP CLASSIQUE



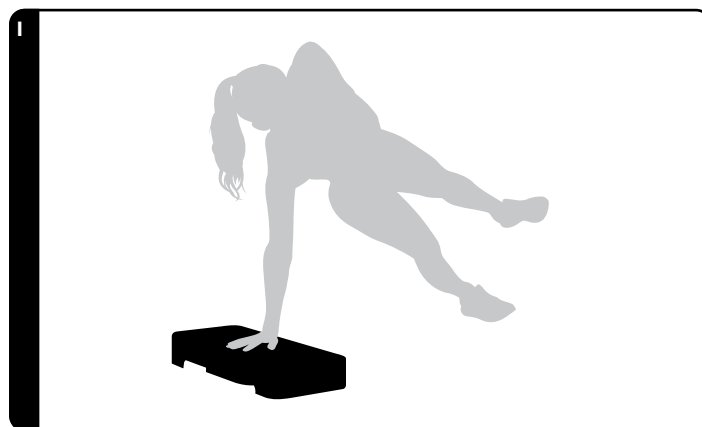
1. Montez sur le step 3 avec le pied gauche (fig. G).
2. Montez sur le step avec le pied droit.
3. Redescendez avec le pied gauche.
4. Redescendez avec le pied droit.
5. Répétez les étapes 1 à 4.

5.1.2 LEVÉE DU GENOU



1. Placez le pied droit sur le step 3 (fig. H).
2. Soulevez la jambe gauche du sol. Pliez-la et soulevez-la en l'air à un angle de 90° devant votre corps. Le genou doit maintenant être à peu près à la hauteur de la hanche.
3. Remplacez la jambe gauche sur le sol. Les bras se balancent en diagonale.
4. Descendez la jambe droite du step sur le sol.
5. Changez de côté du corps et répétez les étapes 1 à 3.

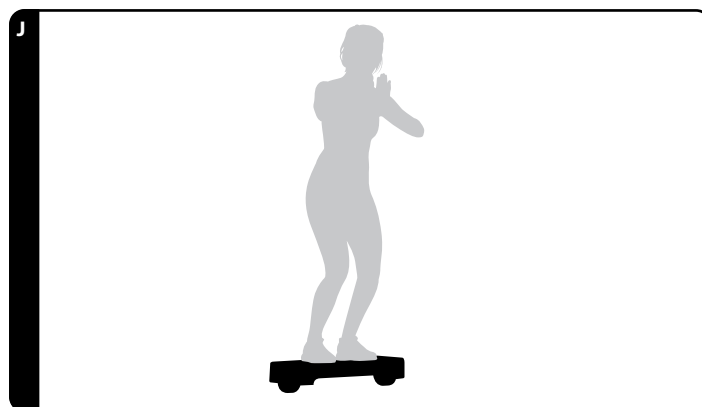
5.1.3 EXERCICE DES JAMBES AVEC MAINTIEN SUR UN SEUL BRAS



1. Placez une main sur le step 3 (voir fig. I).
2. Étirez et tendez votre corps et maintenez cette position.
3. Soulevez et abaissez la jambe opposée en effectuant plusieurs répétitions.
4. Changez de côté du corps et répétez les étapes 1 à 3.

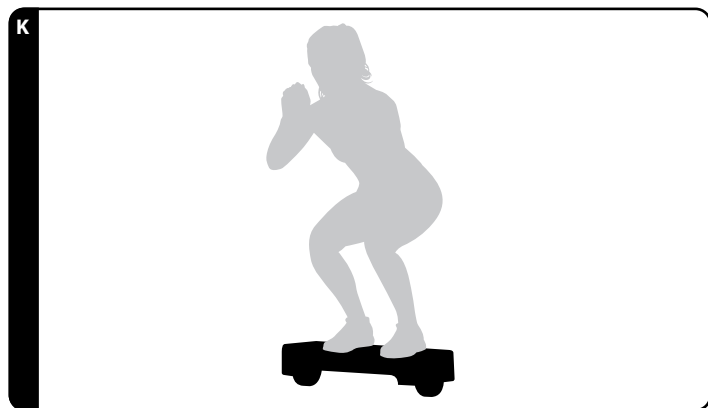
5.2 ENTRAÎNEMENT AVEC LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE

5.2.1 EXERCICE D'ÉQUILIBRE CLASSIQUE



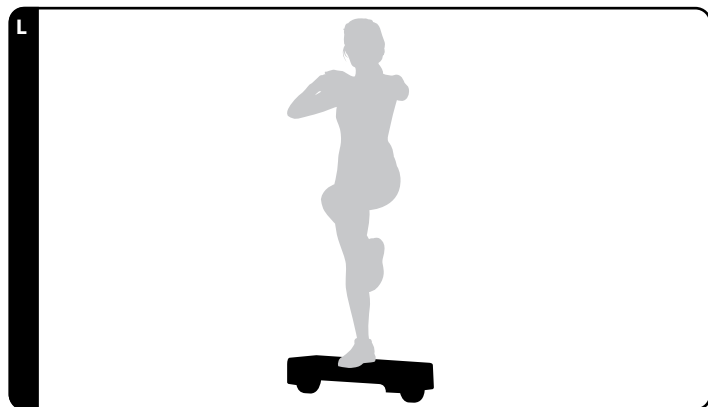
1. Placez prudemment un pied sur la planche d'équilibre et suivez rapidement avec le deuxième pied (fig. J).
2. Adoptez une posture stable et essayez de garder l'équilibre.

5.2.2 EXERCICE D'ÉQUILIBRE ACCROUPI



1. Placez prudemment un pied sur la planche d'équilibre et suivez rapidement avec le deuxième pied (fig. K).
2. Adoptez une posture stable et essayez de garder l'équilibre.
3. Faites lentement une flexion des genoux et continuez à essayer de garder l'équilibre.

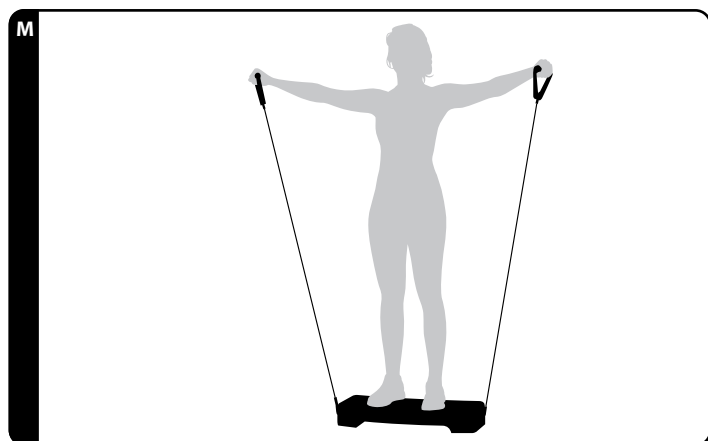
5.2.3 EXERCICE D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE



1. Placez prudemment le pied droit sur la planche d'équilibre (fig. L).
2. Levez lentement la jambe gauche et essayez de garder l'équilibre. Pliez votre jambe et soulevez-la en l'air à un angle de 90° devant votre corps. Le genou doit maintenant être à peu près à la hauteur de la hanche.
3. Changez de côté du corps et répétez les étapes 1 à 2.

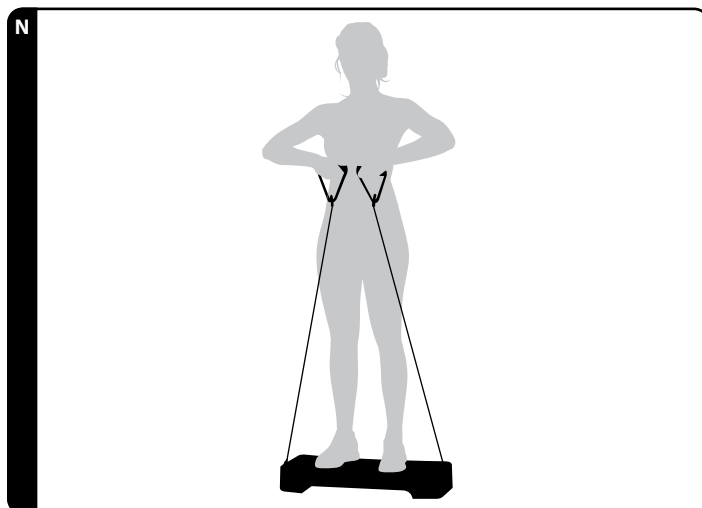
5.3 ENTRAÎNEMENT AVEC LES BANDES DE FITNESS

5.3.1 LEVAGE LATÉRAL DES BRAS



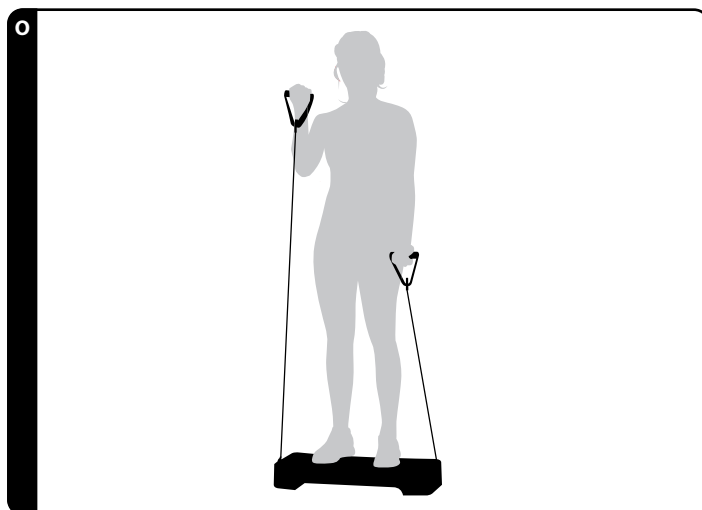
1. Montez sur le step 3 (fig. M).
2. Tenez les poignées des bandes de fitness 4.
3. Tirez les deux poignées vers le haut.
4. Abaissez les poignées en position initiale avec des mouvements calmes.
5. Répétez les étapes 3 et 4.

5.3.2 TRACTION FRONTALE



1. Montez sur le step 3 (fig. N).
2. Tenez les poignées des bandes de fitness 4.
3. Tirez les deux poignées avec les bras pliés jusqu'à la hauteur de la poitrine.
4. Maintenez brièvement la position et revenez de manière contrôlée.
5. Répétez les étapes 3 et 4.

5.3.3 BICEP CURL (FLEXION DES BICEPS)



1. Montez sur le step 3 (fig. O).
2. Tenez les poignées des bandes de fitness 4.
3. Tirez la poignée vers le haut avec votre bras droit.
4. Baissez le bras droit.
5. Répétez les étapes 3 et 4, en alternant les bras droit et gauche.

6 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

6.1 NETTOYAGE

ATTENTION! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT!

La manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages sur celui-ci.

» N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent abîmer le produit.

1. Nettoyez le produit avec un chiffon légèrement humide et du nettoyant doux.
2. Essuyez le produit avec un chiffon légèrement humide. Ensuite, laissez toutes les pièces sécher complètement.

6.2 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

- Inspectez le produit avant et après l'utilisation pour vérifier qu'il n'est pas endommagé.

6.3 RANGEMENT

Toutes les pièces doivent être totalement sèches avant de pouvoir être rangées.

- Rangez toujours le produit à un endroit sec.
- Protégez le produit des rayons directs du soleil.
- Rangez le produit dans un endroit inaccessible aux enfants, bien fermé et à une température de stockage comprise entre 5 °C et 20 °C (température ambiante).

7 DONNÉES TECHNIQUES

Modèle:	PW6900
Charge maximale:	150 kg
Classe d'utilisation:	H
Longueur (bande de fitness):	60 cm
Longueur max. d'étirement (bande de fitness):	180 cm
Surface piétinée pendant l'utilisation:	680 × 280 mm
Numéro de référence:	840208

8 ÉLIMINATION

8.1 ÉLIMINATION DE L'EMBALLAGE



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

8.2 ÉLIMINER LE PRODUIT

- Éliminez le produit conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

SOMMARIO

1	Informazioni generali	14
2	Sicurezza	14
2.1	Descrizione delle avvertenze	14
2.2	Descrizione pittogrammi	14
2.3	Avvertenze generali di sicurezza	14
2.4	Ulteriori avvertenze di sicurezza	14
2.5	Uso conforme	14
3	Panoramica del prodotto	15
4	Prima messa in funzione	15
4.1	Controllo del prodotto e della dotazione	15
4.2	Pulizia preliminare	15
4.3	Montaggio	15
5	Allenamento	16
5.1	Allenamento con lo step	16
5.2	Allenamento con la tavola di bilanciamento	16
5.3	Allenamento con le fasce di fitness	17
6	Pulizia e manutenzione	17
6.1	Pulizia	17
6.2	Manutenzione e cura	17
6.3	Conservazione	18
7	Dati tecnici	18
8	Smaltimento	18
8.1	Smaltimento dell'imballaggio	18
8.2	Smaltire il prodotto	18

1 INFORMAZIONI GENERALI



Il presente manuale d'istruzioni (di seguito "istruzioni") è parte integrante del prodotto e contiene importanti informazioni relative alla messa in servizio e all'uso.

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo **SICUREZZA**, prima di utilizzare il prodotto. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi e/o danni al prodotto.

Conservare queste istruzioni per riferimento e utilizzo futuro. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso. Se si ha bisogno di una copia digitale delle istruzioni per l'uso, contattare il servizio clienti.

2 SICUREZZA

2.1 DESCRIZIONE DELLE AVVERTENZE

Nelle istruzioni vengono utilizzati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.

⚠ AVVERTIMENTO!

- » Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.

⚠ ATTENZIONE!

- » Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.

ATTENZIONE!

- » Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.

ℹ NOTARE

- » Questo simbolo fornisce ulteriori informazioni utili riguardanti l'utilizzo.

2.2 DESCRIZIONE PITTORAMMI

Nelle istruzioni per l'uso, sul prodotto stesso o sull'impallaggio sono riportati i seguenti simboli.



Leggere le istruzioni.

Klasse H Classe H: Il prodotto è concepito per l'uso domestico.

2.3 AVVERTENZE GENERALI DI SICUREZZA

⚠ AVVERTIMENTO! PERICOLI PER BAMBINI E PERSONE CON RIDOTTE CAPACITÀ FISICHE, SENSORIALI O MENTALI (PER ESEMPIO PERSONE PARZIALMENTE DISABILI, PERSONE ANZIANE CON RIDOTTE CAPACITÀ PSICHICHE E MENTALI) O RIDOTTA ESPERIENZA E CONOSCENZA (PER ESEMPIO BAMBINI PIÙ GRANDI).

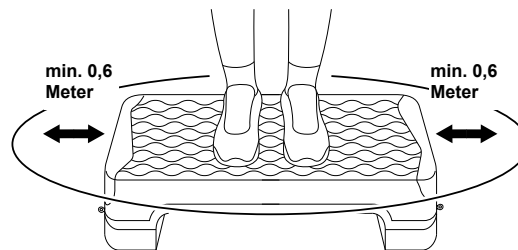
- » Non permettere ai bambini di giocare con il prodotto.
- » La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- » Non lasciare mai incustodito il prodotto mentre è in funzione.
- » Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'impallaggio. I bambini potrebbero restarvi imprigionati e soffocare.
- » Prestare attenzione che i bambini non ingeriscano piccole parti.
- » Il prodotto deve essere montato da un adulto per evitare lesioni dovute a una manipolazione impropria.

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- » Un utilizzo scorretto del prodotto potrebbe causare lesioni.
- » Il prodotto non deve essere usato se non è stato montato correttamente.
- » Il prodotto è adatto a persone con un peso massimo di 150 kg.
- » Il peso corporeo dell'utente non deve superare i 150 kg. In caso contrario, sussiste il pericolo di lesioni o danni a cose.
- » Chiedere consiglio al proprio medico prima di usare questo prodotto. Le donne incinte devono prestare particolare attenzione.
- » Accertarsi che il prodotto sia in posizione sicura. Allenarsi solo su una superficie solida, piana e antiscivolo.
- » Evitare superfici sensibili, perché potrebbero essere danneggiate.
- » In caso di allenamento improprio o eccessivo non si possono escludere danni alla salute.
- » Avvertimento: Se uno dei dispositivi di regolazione è sporgente, può limitare la libertà di movimento dell'utente.
- » Verificare regolarmente la tenuta del prodotto. Il livello di sicurezza del prodotto non può essere altrimenti mantenuto.
- » Se si avverte dolore, nausea, vertigini, debolezza o dolore al petto, sospendere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

» Il prodotto è stato progettato per l'uso da parte di una persona alla volta. Non è consentito l'allenamento contemporaneo di più persone sul prodotto.

» Durante l'allenamento indossare sempre un abbigliamento e calzature idonei, ad es. scarpe da ginnastica. Non usare indumenti larghi. In caso contrario, questi potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo durante l'allenamento.



» Mantenere un distanza di almeno 0,6 m intorno all'area di allenamento. Lo spazio libero nella direzione di accesso al dispositivo di allenamento dev'essere maggiore di almeno 0,6 m rispetto alla zona dell'esercizio. Lo spazio libero deve includere lo spazio per la discesa di emergenza. Nel caso in cui degli attrezzi di allenamento debbano essere posizionati in stretta vicinanza l'uno all'altro, essi possono condividere uno spazio libero.

» Per tutti gli esercizi: Tenere la schiena dritta. Tendere i muscoli addominali.

» Posizionare sempre le fasce di fitness su una superficie ampia intorno alle parti del corpo per evitare di bloccare la circolazione.

» Avvertenza! Le fasce di fitness non devono essere tese troppo. Tendere le fasce di fitness solo fino a quando non cedono in modo elastico.

» Le fasce di fitness non devono sopportare un carico superiore a ca. 44 N, anche a lunghezza parziale. Ciò corrisponde a una tensione, a partire dalla lunghezza libera, da 60 cm fino a massimo 180 cm.

» Dopo ogni fase di allungamento, prendere una pausa attiva per i muscoli da allenare.

» Non fissare mai le fasce di fitness a porte o ad altri oggetti. Fissare le bande di fitness esclusivamente allo step.

» Consigliamo di fare allenamento col prodotto da almeno 2 fino a 3 volte alla settimana per ca. 30-60 minuti.

2.4 ULTERIORI AVVERTENZE DI SICUREZZA

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

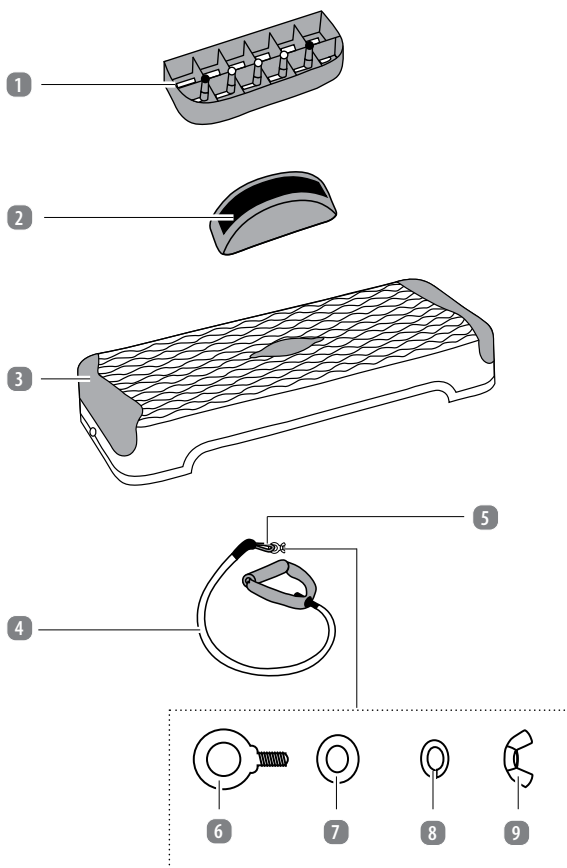
Un utilizzo improprio potrebbe danneggiare il prodotto.

- » Sostituire immediatamente tutti i componenti difettosi; il prodotto non deve essere utilizzato fino a quando non viene riparato.
- » Non utilizzare più il prodotto se i suoi componenti presentano crepe o deformazioni.
- » Proteggere le fasce di fitness dai raggi solari diretti.

2.5 USO CONFORME

- Il prodotto è progettato esclusivamente per allenare la resistenza, la mobilità e la muscolatura. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non è idoneo a un utilizzo commerciale. Il prodotto non è un giocattolo per bambini.
- Il prodotto è conforme alle norme europee EN ISO 20957-1:2013 und DIN 32935.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme all'uso previsto e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali.
- Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni dovuti ad un uso scorretto o non conforme a quello previsto.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO



- | | | | |
|---|--|---|-----------------|
| 1 | Tavole step, 2x | 6 | Occhiello |
| 2 | Piede di bilanciamento, 2x | 7 | Rondella |
| 3 | Step | 8 | Anello elastico |
| 4 | Fasce di fitness con impugnatura e attacco con moschettone, 2x | 9 | Dado ad alette |
| 5 | Moschettone | | |

4 PRIMA MESSA IN FUNZIONE

4.1 CONTROLLO DEL PRODOTTO E DELLA DOTAZIONE

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, si rischia di danneggiare subito il prodotto.

» Nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Estrarre il prodotto dall'imballaggio.
2. Rimuovere l'imballo.
3. Controllare se la fornitura è completa (vedi capitolo **PANORAMICA DEL PRODOTTO**).
4. Verificare che il prodotto o le singole parti non siano danneggiati. In tale eventualità, non utilizzare il prodotto.

4.2 PULIZIA PRELIMINARE

1. Rimuovere il materiale d'imballo.
2. Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, pulire tutte le parti del prodotto come descritto nel capitolo **PULIZIA E MANUTENZIONE**.

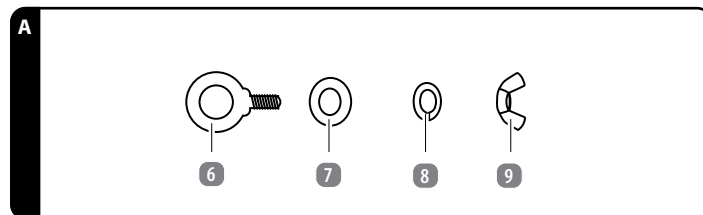
4.3 MONTAGGIO

NOTARE

» Seguire questa guida passo passo per evitare errori durante la costruzione e l'uso.

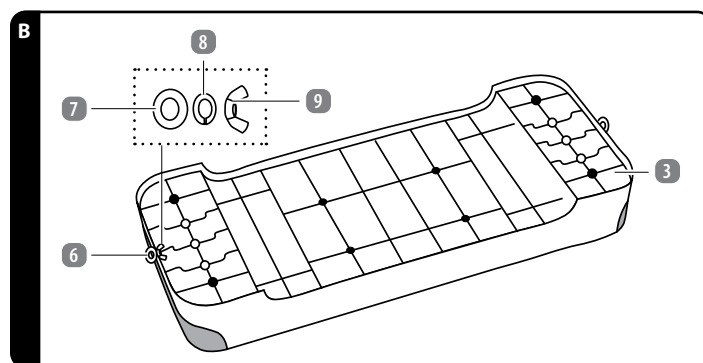
4.3.1 MONTARE GLI OCCHIELLI

1. Liberare l'occhiello **6** dalla fascia di fitness **4**.



2. Procurarsi la rondella **7**, l'anello elastico **8** e il dado ad alette **9** (fig. A).

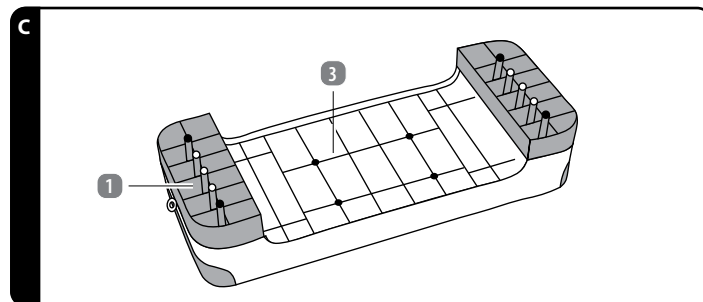
4.3.2 FISSARE GLI OCCHIELLI



- Inserire l'occhiello **6** nel foro a sinistra e a destra dello step **3**. Fissare l'occhiello con la rondella **7**, l'anello elastico **8** e il dado ad alette **9** (fig. B). Prestare attenzione all'ordine corretto.

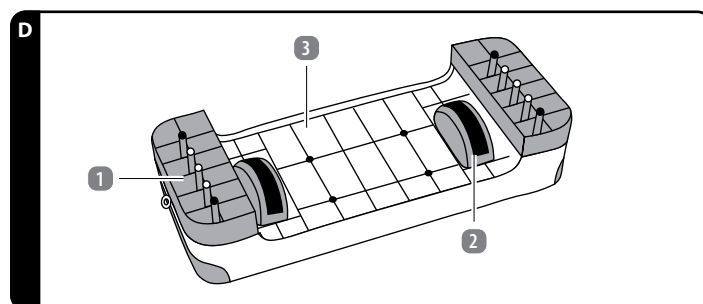
4.3.3 IMPOSTARE LE ALTEZZE

È possibile aumentare o ridurre l'intensità del proprio allenamento aumentando o diminuendo l'altezza dello step **3**. Il prodotto è regolabile in altezza a ca. 10, 15 o 20 cm.



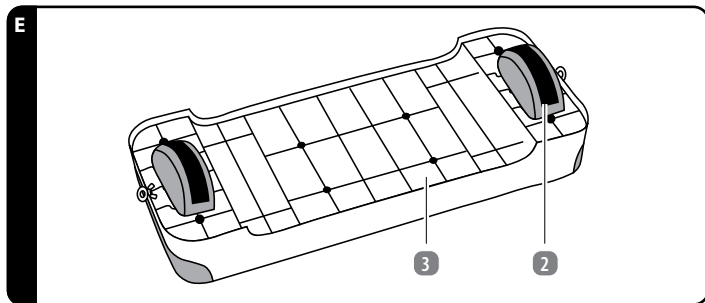
- Premere rispettivamente una tavola step **1** nel supporto previsto sul lato sinistro e destro dello step **3** per aumentarne l'altezza (fig. C).
- Rimuovere le tavole step dallo step per ridurre l'altezza.

4.3.4 MONTARE LO STEP



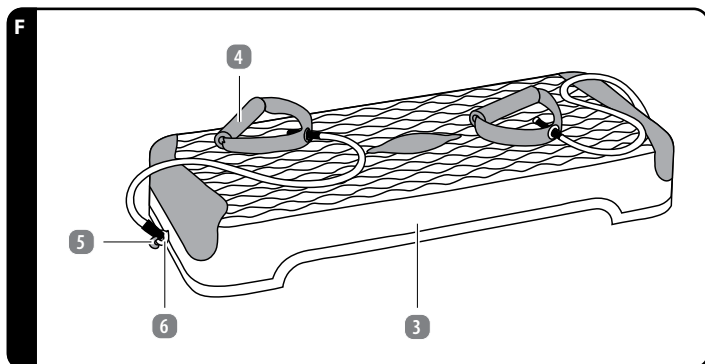
- Premere rispettivamente una tavola step **1** e un piede di bilanciamento **2** sul supporto previsto a sinistra e a destra dello step **3** (fig. D).

4.3.5 MONTARE LA TAVOLA DI BILANCIAMENTO



- Premere rispettivamente un piede di bilanciamento **2** sul supporto previsto a sinistra e a destra dello step **3** (fig. E).

4.3.6 FISSARE LE FASCE DI FITNESS

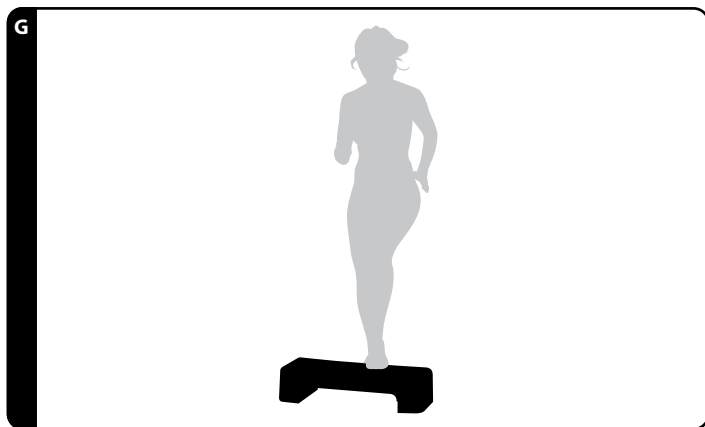


- Inserire il moschettone **5** della fascia di fitness **4** nell'occhiello **6** sullo step **3** (fig. F).

5 ALLENAMENTO

5.1 ALLENAMENTO CON LO STEP

5.1.1 STEP CLASSICO



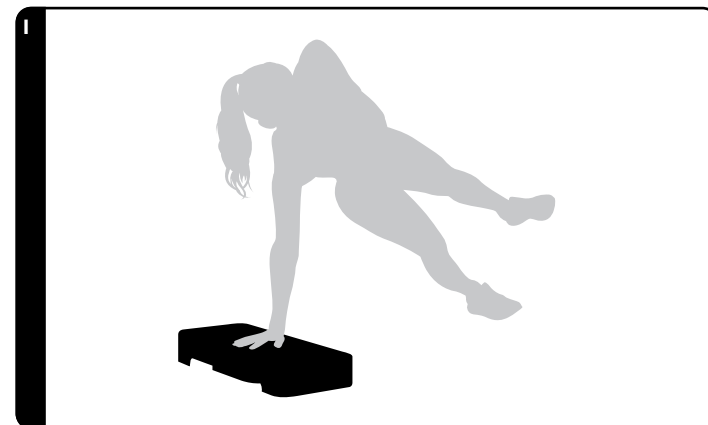
1. Salire con il piede sinistro sullo step **3** (fig. G).
2. Salire con il piede destro sullo step.
3. Scendere con il piede sinistro.
4. Scendere con il piede destro.
5. Ripetere i passi 1-4.

5.1.2 SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO



1. Mettere il piede destro sullo step **3** (fig. H).
2. Sollevare la gamba sinistra dal pavimento. Angolarla e sollevarla in aria con un angolo di 90° davanti al corpo. Il ginocchio dovrebbe essere ora più o meno all'altezza delle anche.
3. Ripoggiare la gamba sinistra a terra. Le braccia oscillano contemporaneamente nella direzione opposta.
4. Spostare la gamba destra dallo step sul pavimento.
5. Cambiare il lato del corpo e ripetere la sequenza 1-3.

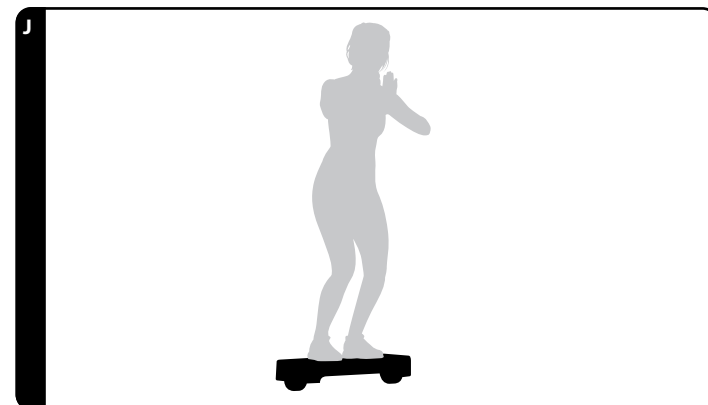
5.1.3 ESERCIZIO DELLA GAMBA A BRACCIO SINGOLO



1. Posizionare una mano sullo step **3** (vedere fig. I).
2. Allungare e tendere il corpo e mantenere questa posizione.
3. Sollevare e abbassare la gamba opposta ripetendo più volte.
4. Cambiare il lato del corpo e ripetere la sequenza 1-3.

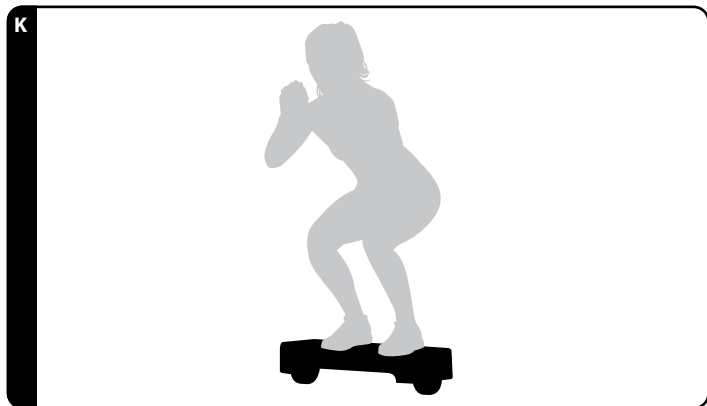
5.2 ALLENAMENTO CON LA TAVOLA DI BILANCIAMENTO

5.2.1 ESERCIZIO DI BILANCIAMENTO CLASSICO



1. Poggiare con cautela un piede sulla tavola di bilanciamento e spostare rapidamente il secondo piede (fig. J).
2. Assumere una postura stabile e cercare di mantenere l'equilibrio.

5.2.2 ESERCIZIO DI BILANCIAMENTO CON SQUAT



1. Poggiare con cautela un piede sulla tavola di bilanciamento e spostare rapidamente il secondo piede (fig. K).
2. Assumere una postura stabile e cercare di mantenere l'equilibrio.
3. Ora piegare lentamente le ginocchia facendo lo squat e cercando di mantenere l'equilibrio.

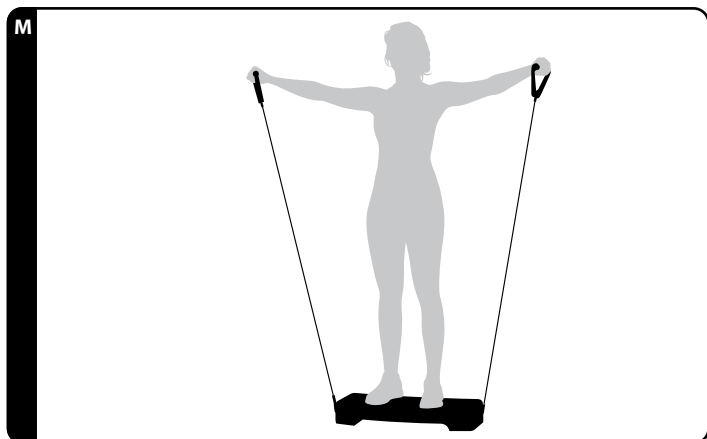
5.2.3 ESERCIZIO DI BILANCIAMENTO CON UNA GAMBA



1. Poggiare con cautela il piede destro sulla tavola di bilanciamento (fig. L).
2. Alzare lentamente la gamba sinistra e cercare di mantenere l'equilibrio. Angolare la gamba e sollevarla in aria con un angolo di 90° davanti al corpo. Il ginocchio dovrebbe essere ora più o meno all'altezza delle anche.
3. Cambiare il lato del corpo e ripetere la sequenza 1–2.

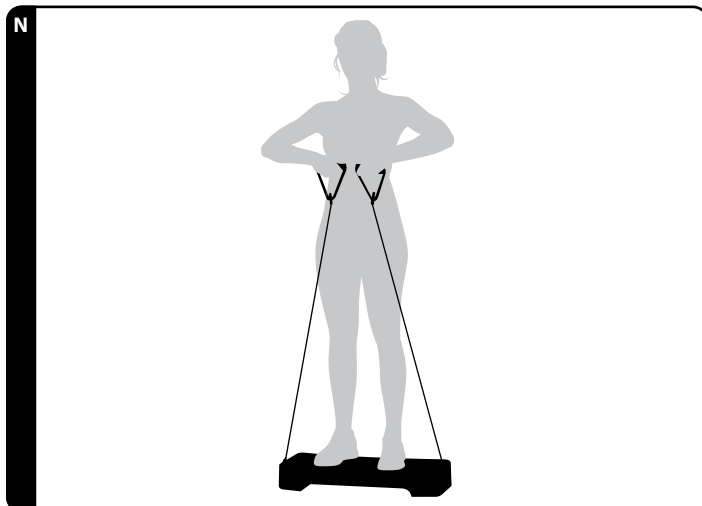
5.3 ALLENAMENTO CON LE FASCE DI FITNESS

5.3.1 SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA LATERALE



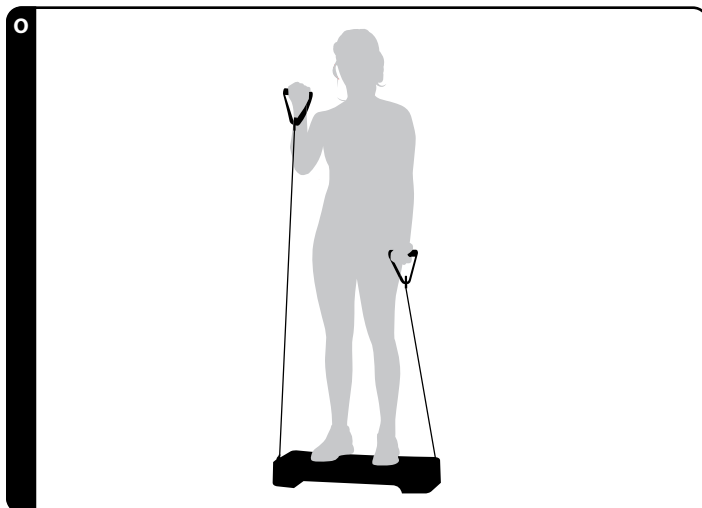
1. Salire sullo step 3 (fig. M).
2. Tenere le maniglie delle fasce di fitness 4.
3. Tirare entrambe le maniglie verso l'alto.
4. Abbassare le maniglie con movimenti calmi di nuovo verso il basso nella posizione iniziale.
5. Ripetere i passi 3–4.

5.3.2 TRASCINAMENTO ANTERIORE



1. Salire sullo step 3 (fig. N).
2. Tenere le maniglie delle fasce di fitness 4.
3. Tirare entrambe le maniglie con le braccia piegate fino all'altezza del torace.
4. Tenere la posizione per poco tempo e in modo controllato tornare alla posizione di partenza.
5. Ripetere i passi 3–4.

5.3.3 CURL PER I BICIPITI



1. Salire sullo step 3 (fig. O).
2. Tenere le maniglie delle fasce di fitness 4.
3. Con il braccio destro, tirare la maniglia verso l'alto.
4. Abbassare il braccio destro.
5. Ripetere i passaggi 3–4 alternando le braccia destra e sinistra.

6 PULIZIA E MANUTENZIONE

6.1 PULIZIA

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.

» Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Questi possono danneggiare il prodotto.

1. Pulire il prodotto utilizzando un panno leggermente inumidito e del detersivo delicato.
2. Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito. In seguito, far asciugare completamente tutte le parti.

6.2 MANUTENZIONE E CURA

- Controllare il prodotto prima e dopo l'uso per individuare eventuali danni.

6.3 CONSERVAZIONE

Prima di riporre l'apparecchio, tutti i pezzi devono essere completamente asciutti.

- Conservare sempre il prodotto in un luogo asciutto.
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti.
- Conservare il prodotto in un luogo non accessibile ai bambini, chiuso in modo sicuro e a una temperatura tra 5 °C e 20 °C (temperatura ambiente).

7 DATI TECNICI

Modello:	PW6900
Capacità di carico massima:	150 kg
Classe di utilizzo:	H
Lunghezza (nastro fitness):	60 cm
Max. lunghezza di tensione (fascia di fitness):	180 cm
Superficie calpestata durante l'uso:	680 × 280 mm
Codice articolo:	840208

8 SMALTIMENTO

8.1 SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

8.2 SMALTIRE IL PRODOTTO

- Smaltire il prodotto secondo le leggi e le disposizioni in vigore nel proprio Paese di residenza.



VERTRIEBEN DURCH
COMMERCIALISÉ PAR
COMMERCIALIZZATO DA

**ASCE - ALDI SÜD GROUP SUPPLY CHAIN ENTITY
GMBH**
MICHAEL-WALZ-GASSE 18D
5020 SALZBURG
AUSTRIA