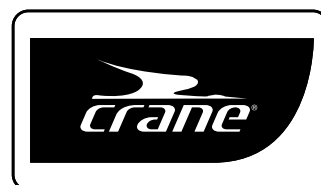
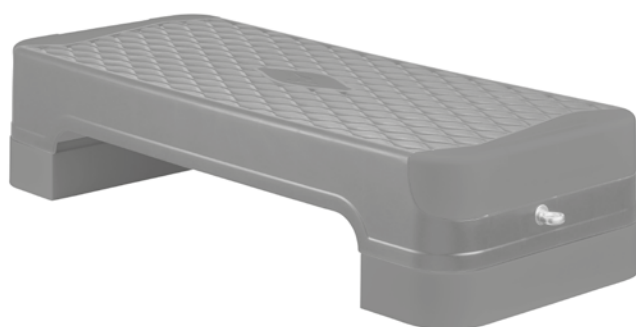




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

AEROBIK STEP PAD



HU

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
PW6900

840208

01/2025

TARTALOMJEGYZÉK

1	Általános tudnivalók	2
2	Biztonság	2
2.1	Megjegyzések magyarázata	2
2.2	Jelmagyarázat	2
2.3	Általános biztonsági utasítások	2
2.4	Kiegészítő biztonsági utasítások	2
2.5	Rendeltetésszerű használat	2
3	Termékáttekintés	3
4	Első használatba vétel	3
4.1	A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése	3
4.2	Alaptisztítás	3
4.3	Összeszerelés	3
5	Edzés	4
5.1	Edzés a step paddal	4
5.2	Edzés az egyensúlyozó deszkával	4
5.3	Edzés a fitnessszalagokkal	5
6	Tisztítás és karbantartás	5
6.1	Tisztítás	5
6.2	Karbantartás és ápolás	5
6.3	Tárolás	6
7	Műszaki adatok	6
8	Leselejtezés	6
8.1	A csomagolás leselejtezése	6
8.2	A termék leselejtezése	6

1 ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK



Ez a használati útmutató (a továbbiakban: útmutató) a termék részét képezi, és fontos információkat tartalmaz annak üzembe helyezésével és használatával kapcsolatban. A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, különösen a **BIZTONSÁG** című fejezetet. Az útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez és a termék károsodásához

vezethet.

Őrizze meg ezt az útmutatót későbbi használatához és hivatkozáshoz. Ha a terméket továbbadja, feltétlenül mellékelje az útmutatót is. Ha szüksége van az útmutató digitális másolatára, forduljon a szervizközpontoz.

2 BIZTONSÁG

2.1 MEGJEGYZÉSEK MAGYARÁZATA

Az útmutatóban a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

- » Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

⚠ VIGYÁZAT!

- » Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

VIGYÁZAT!

- » Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

ℹ ÉRTESETÉS

- » Ez a jel a használatról nyújt hasznos kiegészítő információkat.

2.2 JELMAGYARÁZAT

Az útmutatóban, a terméken és a csomagoláson a következő jelölések kerülnek alkalmazásra:



Olvassa el az útmutatót.

Klasse H H osztály: A terméket otthoni használatra terveztük.

2.3 ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ FIGYELMEZTETÉS! A TERMÉK VESZÉLYES A GYERMEKEKRE ÉS A KORLÁTOZOTT FIZIKAI, ÉRZÉKELÉSI VAGY MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ SZEMÉLYEKRE (PÉLDÁUL AZ IDŐSEBB EMBEREKRE, ÉS AZOKRA, AKIK NINCSENEK FIZIKAI VAGY SZELLEMI KÉPESSÉGEIK TELJES BIRTOKÁBAN), VAGY AZON SZEMÉLYEKRE, AKIK NEM RENDELKEZNEK MEGFELELŐ TAPASZTALATTAL ÉS TUDÁSSAL (PÉLDÁUL A NAGYOBB GYERMEKEKRE).

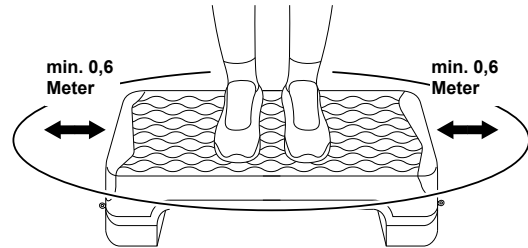
- » Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- » Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhet tisztítást és karbantartást.
- » Használat közben ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- » Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- » Ügyeljen rá, hogy a gyermekek le ne nyeljék az apróbb alkatrészeket.
- » A nem megfelelő kezelés miatti sérülések elkerülése érdekében a terméket felnőtteknek kell összeszerelnie.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- A termék szakszerűtlen használata sérülést okozhat.
- » A termék csak megfelelő összeszerelés után használható.
- » A terméket legfeljebb 150 kg testsúlyú személyek használhatják.
- » Használójának testsúlya nem haladhatja meg a 150 kg-ot. Ellenkező esetben sérülés vagy dologi kár következhet be.
- » A termék használata előtt kérdezze meg kezelőorvosát. A terhes nők különösen legyenek óvatosak.
- » Gondoskodjon arról, hogy a termék biztonságos egyensúlyi helyzetben legyen. Csak kemény, sík és csúszásmentes felületen edzen.
- » Kerülje az érzékeny felületeket, mivel azok megsérülhetnek.
- » Nem megfelelő vagy túlzott edzés esetén nem zárható ki az egészségkárosodás.
- » Figyelmeztetés: Ha valamelyik beállító szerkezet kiáll, az befolyásolhatja a felhasználó mozgási szabadságát.
- » Rendszeresen ellenőrizze a terméket sérülések szempontjából. Ellenkező esetben a termék biztonsági színvonalá tartható fenn.
- » Ha fájdalmat, hányingert, szédülést, gyengeséget vagy mellkasi fájdalmat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.

» A terméket egyszerre csak egy személy használhatja. Több személy egyidejűleg nem végezhet edzést a termékkel.

» Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit, pl. edzőcipőt. Ne viseljen bő ruházatot, amely edzés közben a termékbe akadhat vagy szorulhat.



» Az edzési terület körül legalább 0,6 méternyi további területet szabadon kell hagyni. A termékhez vezető szabad területnek legalább 0,6 méterrel nagyobbak kell lennie az edzési területnél. Ennek a szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzet esetén való leállításához szükséges területet is. Amennyiben több edzőgépet helyezett el közvetlenül egymás mellett, úgy ezek között megosztható a szükséges szabad terület.

» Minden gyakorlat esetében érvényesek a következők: Tartsa egyenesen a hátát. Feszítse meg a hasizmait.

» A fitneszszalagokat mindig széles körben kell elhelyezni a testrészek körül, hogy elkerüljük a fulladást.

» Figyelmeztetés! A fitneszszalagokat nem szabad túlfeszíteni. Csak addig nyújtsa a fitneszszalagokat, ameddig azok rugalmasan engednek.

» A fitneszszalagokat még részben sem szabad kitenni semmilyen, körülbelül 44 N-t meghaladó igénybevételnek. Ez, a terhelés nélküli hosszából kiindulva, 60 cm-es, de legfeljebb 180 cm-es nyújtásnak felel meg.

» Minden nyújtási ciklus után tartson egy aktív szünetet.

» Soha ne rögzítse a fitneszszalagokat ajtókhöz vagy egyéb tárgyakhoz. A fitneszszalagokat csak a step padhoz rögzítse.

» Javasoljuk, hogy a termékkel hetente legalább 2-3 alkalommal, körülbelül 30-60 percen át edzen.

2.4 KIEGÉSZÍTŐ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

⚠ VIGYÁZAT! MEGHIBÁSODÁS VESZÉLYE!

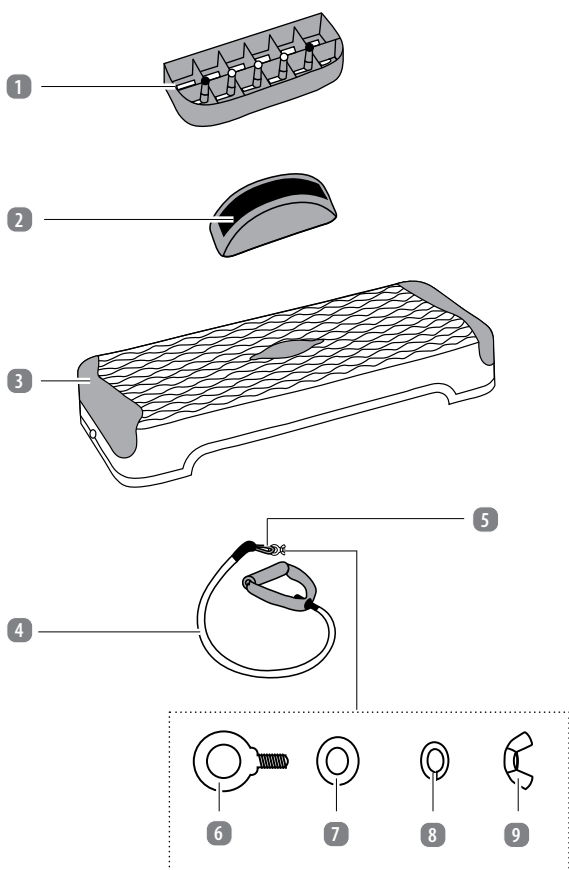
A termék szakszerűtlen használata a termék károsodásához vezethet.

- » Az összes hibás alkatrészt azonnal cseréltesse ki, a terméket a javításig tilos használni.
- » Ne használja tovább a terméket, ha alkatrészein repedés vagy deformálódás látható.
- » Óvja a fitneszszalagokat a közvetlen napsugárzástól.

2.5 RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT

- A terméket kizárólag az állóképesség, a mozgékonyág és az izmok fejlesztésére tervezték. Kizárólag személyes használatra készült, ipari, kereskedelmi használatra nem alkalmas. A termék nem játékszer.
- A termék megfelel az EN ISO 20957-1:2013 és a DIN 32935 európai szabványok követelményeinek.
- A terméket kizárólag a jelen útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat.
- A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

3 TERMÉKÁTTEKINTÉS



- | | |
|--|-----------------|
| 1 Magasító alátét, 2x | 6 Karika |
| 2 Kiegyensúlyozó láb, 2x | 7 Alátét |
| 3 Step pad | 8 Rugós gyűrű |
| 4 Fitneszszalag fogantyúval és karabineres rögzítéssel, 2x | 9 Szárnyas anya |
| 5 Karabinerhorog | |

4 ELSŐ HASZNÁLTATBA VÉTEL

4.1 A TERMÉK ÉS A CSOMAG TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

VIGYÁZAT! MEGHIBÁSODÁS VESZÉLYE!

Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, akkor a termék könnyen megsérülhet.

» A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

1. Vegye ki a terméket a csomagolásból.
2. Távolítsa el a csomagolóanyagot.
3. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd a **TERMÉKÁTTEKINTÉS** c. fejezetet).
4. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a terméken vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja a terméket.

4.2 ALAPTISZTÍTÁS

1. Távolítsa el a csomagolóanyagot.
2. Az első használat előtt tisztítsa meg a termék minden részét a **TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS** című fejezetben leírtak szerint.

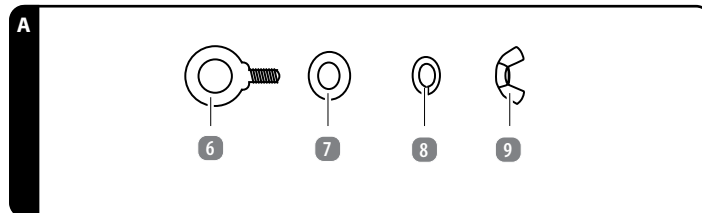
4.3 ÖSSZESZERELÉS

1. ÉRTESÍTÉS

» Kövesse lépésről lépésre ezeket az utasításokat, hogy elkerülje az összeszerelési és alkalmazási hibákat.

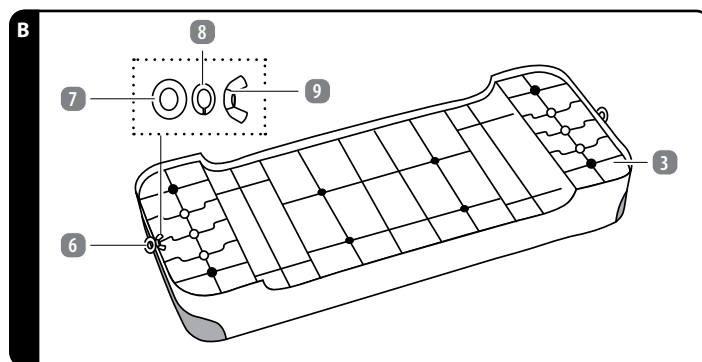
4.3.1 A KARIKÁK ELTÁVOLÍTÁSA

1. Lazítsa meg a karikát **6** a fitnessszalagon **4**.



2. Távolítsa el az alátétet **7**, a rugós gyűrűt **8** és a szárnyas anyát **9** (A ábra).

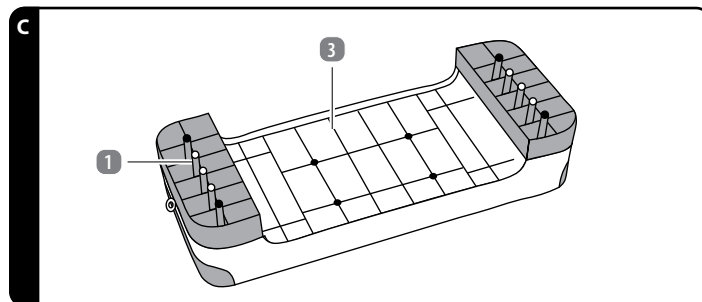
4.3.2 KARIKÁK RÖGZÍTÉSE



- Helyezze be a karikát **6** a step pad **3** bal és jobb oldalán lévő lyukba. Rögzítse a karikát az alátéttel **7**, a rugós gyűrűvel **8** és a szárnyas anyával **9** (B ábra). Ügyeljen a helyes sorrendre.

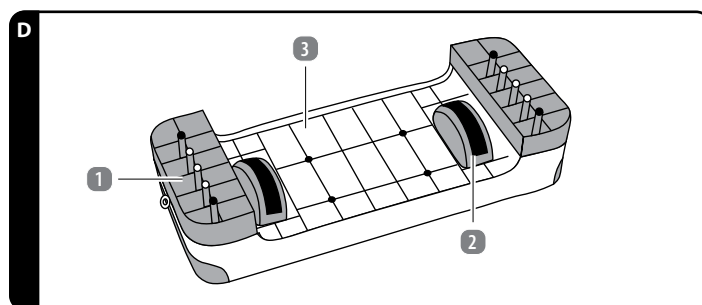
4.3.3 MAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

Növelheti vagy csökkentheti az edzés intenzitását a step pad **3** magasságának módosításával. A termék magassága kb. 10, 15 vagy 20 cm-re állítható.



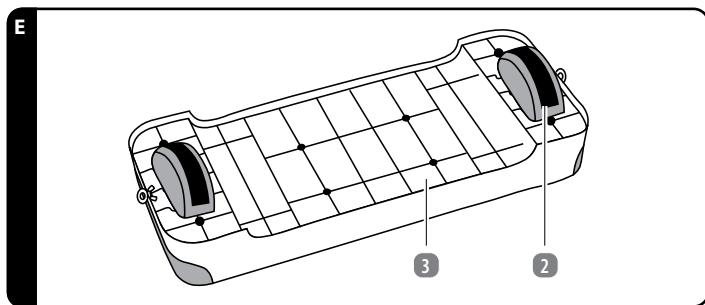
- A magasság növeléséhez nyomjon egy-egy magasító alátétet **1** a step pad **3** bal és jobb oldalán található tartóba (C ábra).
- A magasság csökkentéséhez távolítsa el a magasító alátéteket a step padról.

4.3.4 A STEP PAD ÖSSZESZERELÉSE



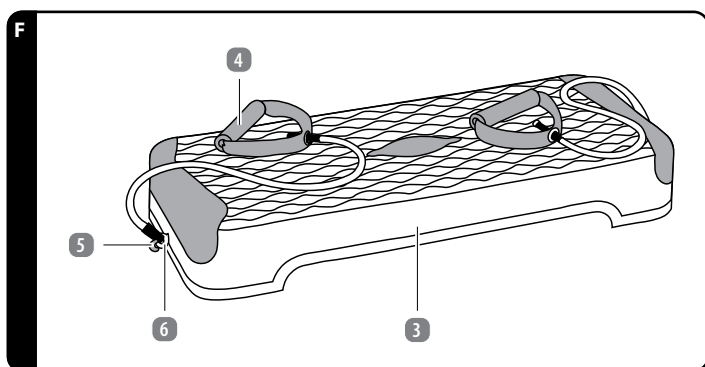
- Nyomjon be egy-egy magasító alátétet **1** és kiegyensúlyozó lábat **2** a step pad **3** bal és jobb oldalán található tartóba (D ábra).

4.3.5 AZ EGYENSÚLYOZÓ DESZKA ÖSSZESZERELÉSE



- Nyomjon be egy-egy kiegyensúlyozó lábat (2) a step pad (3) bal és jobb oldalán található tartóba (E ábra).

4.3.6 A FITNESZSZALAGOK RÖGZÍTÉSE

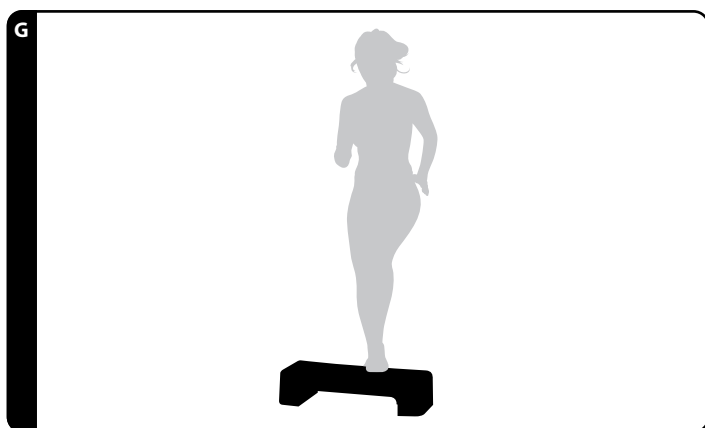


- Akassza a fitnesszalag (4) karabinerhorgát (5) a step padon (3) lévő karikába (6) (F. ábra).

5 EDZÉS

5.1 EDZÉS A STEP PADDAL

5.1.1 KLASSZIKUS LÉPÉS



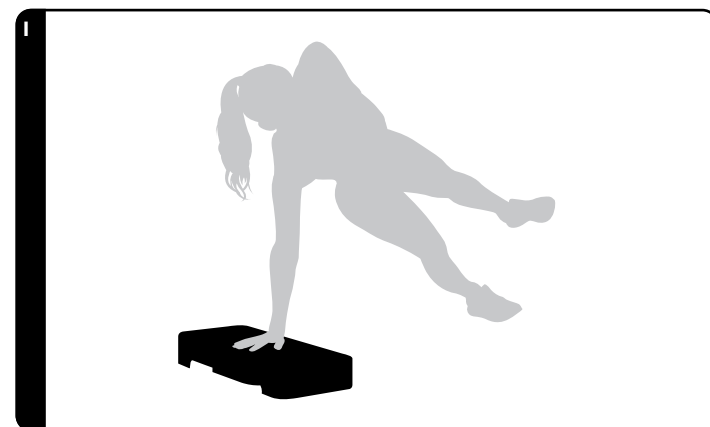
1. Lépjön bal lábbal a step padra (3) (G. ábra).
2. Lépjön jobb lábbal a step padra.
3. Lépjön le bal lábbal.
4. Lépjön le jobb lábbal.
5. Ismétlje meg az 1. és 4. lépést.

5.1.2 TÉRDEMELEÉS



1. Helyezze a jobb lábát a step padra (3) (H. ábra).
2. Emelje fel a bal lábát a talajról. Hajlítsa be, és emelje 90°-os szögben a levegőbe a teste előtt. A térdének most körülbelül egy szinten kell lennie a csipőjével.
3. Helyezze vissza a bal lábát a talajra. A mozdulattal együtt lendítse átlósan a karját.
4. A jobb lábát vegye le a step padról és helyezze a talajra.
5. Váltson oldalt, és ismétlje meg az 1-3. lépéseket.

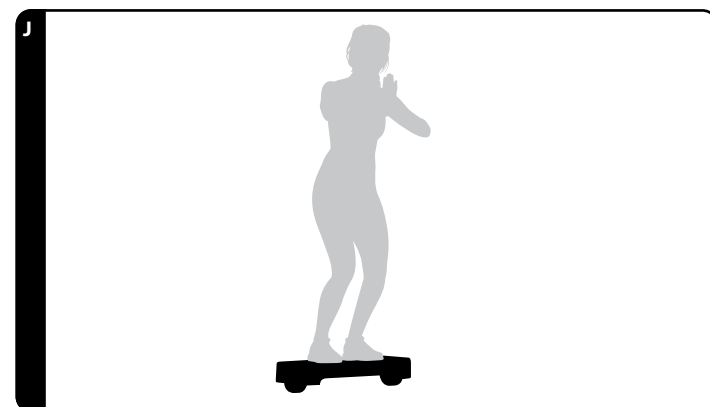
5.1.3 EGYKAROS TARTÁS LÁBGYAKORLAT



1. Támassza az egyik kezét a step padra (3) (lásd az I. ábrát).
2. Nyújtsa ki és feszítse meg a testét, és tartsa meg ezt a pozíciót.
3. Emelje fel és engedje le az ellenkező lábat több ismétléssel.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg az 1-3. lépéseket.

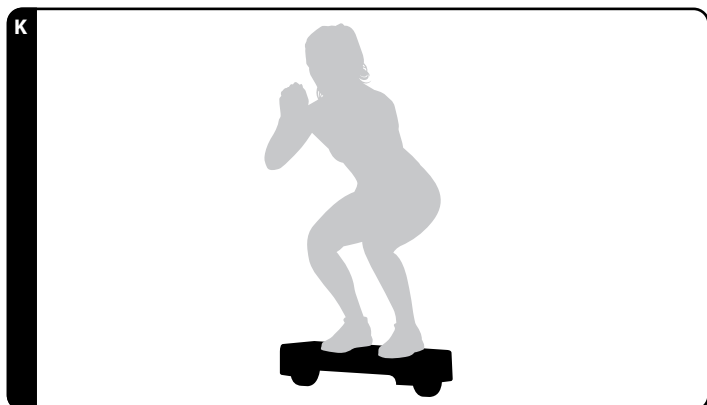
5.2 EDZÉS AZ EGYENSÚLYOZÓ DESZKÁVAL

5.2.1 KLASSZIKUS EGYENSÚLYOZÓ GYAKORLAT



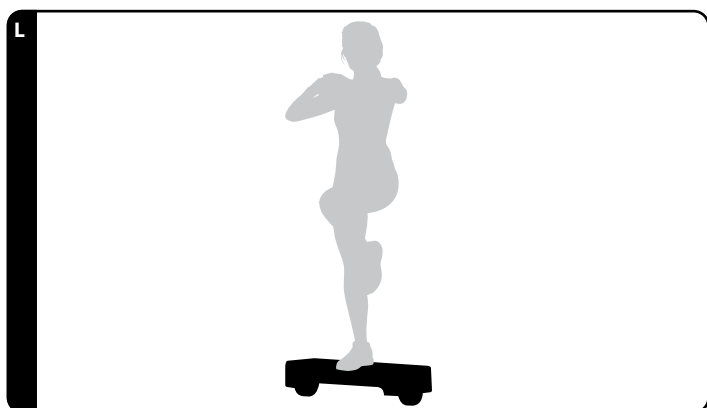
1. Óvatosan helyezze egyik lábát az egyensúlyozó deszkára, és gyorsan húzza utának a másik lábát (J. ábra).
2. Vegyen fel stabil testtartást és próbálja fenntartani az egyensúlyt.

5.2.2 GUGGOLÓS EGYENSÚLYI GYAKORLAT



1. Óvatosan helyezze egyik lábát az egyensúlyozó deszkára, és gyorsan húzza utának a másik lábát (K. ábra).
2. Vegyen fel stabil testtartást és próbálja fenntartani az egyensúlyt.
3. Most lassan guggoljon le, és próbálja megtartani az egyensúlyát.

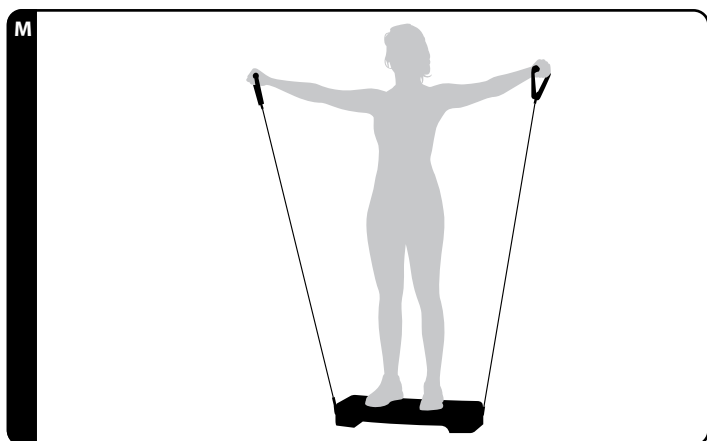
5.2.3 EGYLÁBAS EGYENSÚLYI GYAKORLAT



1. Óvatosan helyezze a jobb lábát a egyensúlyozó deszkára (L. ábra).
2. Lassan emelje fel a bal lábát, és próbáljon egyensúlyozni. Hajlítsa be a lábát, és emelje 90°-os szögben a levegőbe a teste előtt. A térdének most körülbelül egy szinten kell lennie a csipőjével.
3. Váltson oldalt, és ismételje meg az 1-2. lépéseket.

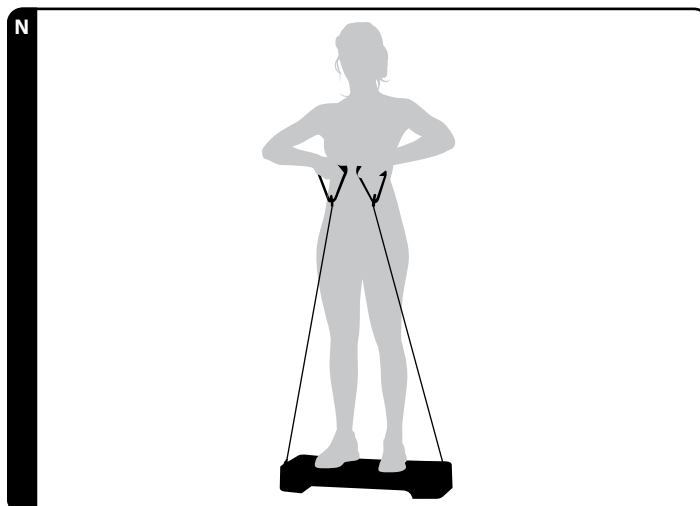
5.3 EDZÉS A FITNESSZALAGOKKAL

5.3.1 ÖLDALSÓ KAREMELÉS



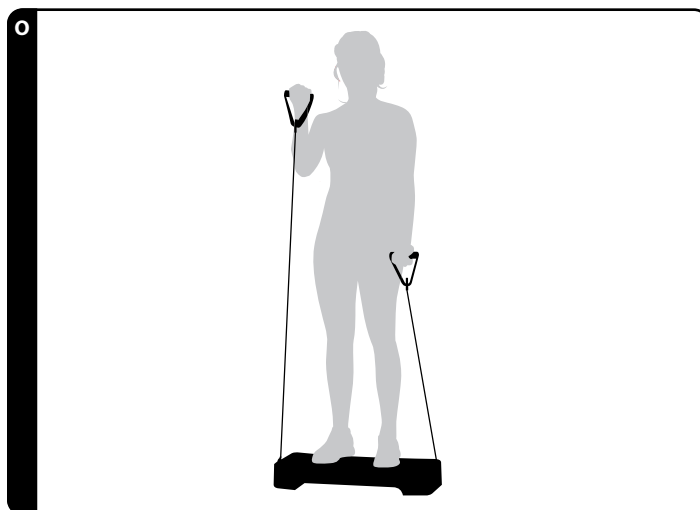
1. Lépjen fel a step padra (3. (M. ábra).
2. Fogja meg a fitnesszalagok fogantyúit (4.).
3. Húzza fel mindkét fogantyút felfelé.
4. A fogantyúkat lassú mozdulattal engedje vissza a kiindulási helyzetbe.
5. Ismételje meg az 3. és 4. lépést.

5.3.2 ELŐRE HÚZÁS



1. Lépjen fel a step padra (3. (N. ábra).
2. Fogja meg a fitnesszalagok fogantyúit (4.).
3. Hajlított karral húzza mindkét fogantyút a mellkas magasságába.
4. Tartsa a pozíciót röviden, majd ellenőrzött módon engedje le.
5. Ismételje meg az 3. és 4. lépést.

5.3.3 BICEPSZ-HAJLÍTÁS



1. Lépjen fel a step padra (3. (O. ábra).
2. Fogja meg a fitnesszalagok fogantyúit (4.).
3. Jobb karral húzza a felfelé fogantyút.
4. Engedje le a jobb karját.
5. Ismételje meg a 3-4. lépést váltott karral.

6 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

6.1 TISZTÍTÁS

VIGYÁZAT! MEGHIBÁSODÁS VESZÉLYE!

A szakszerűtlen használat a termék károsodásához vezethet.

» Ne használjon agresszív tisztítószert, fém- vagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek az eszközök kárt tehetnek a termékben.

1. A terméket enyhén benedvesített kendővel és gyenge tisztítószerezellel tisztítsa.
2. Enyhén nedves ruhával törölje át a terméket. Ezt követően hagyja minden részét teljesen megszáradni.

6.2 KARBANTARTÁS ÉS ÁPOLÁS

- Használat előtt és után vizsgálja meg a terméket, hogy az nem sérült-e.

6.3 TÁROLÁS

Csak akkor rakja el, ha minden része teljesen száraz.

- A terméket mindig száraz helyen tartsa.
- Óvja a terméket a közvetlen napsugárzástól.
- A terméket gyermekek számára nem elérhető helyen, biztonságosan elzárva, 5 °C és 20 °C közötti hőmérsékleten (szobahőmérsékleten) tárolja.

7 MŰSZAKI ADATOK

A fogyasztási cikk típusa:	PW6900
Max. terhelhetőség:	150 kg
Alkalmazási osztály:	H
Hosszúság (fitnesz-szalag):	60 cm
Nyújtás max. hossza (fitneszszalag):	180 cm
A használat során használható lépő felület:	680 × 280 mm
Gyártási szám:	840208

8 LESELEJTÉS

8.1 A CSOMAGOLÁS LESELEJTÉSE



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

8.2 A TERMÉK LESELEJTÉSE

- A terméket az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.



ÉRTÉKESÍTŐ

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