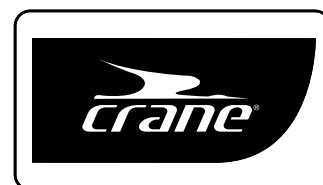
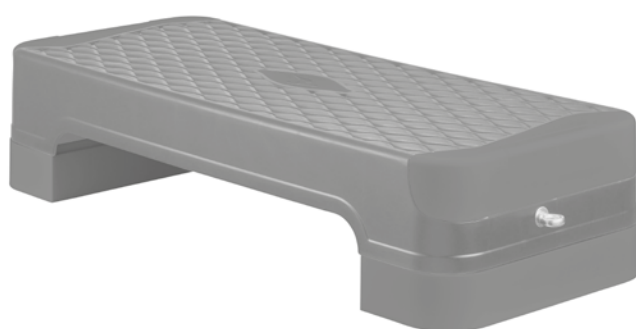




ISTRUZIONI PER L'USO

STEP PER AEROBICA



IT

MODELLO: PW6900

840208

01/2025

SOMMARIO

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

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 PITTORGRAMMI

Nelle istruzioni per l'uso, sul prodotto stesso o sull'imballaggio 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).

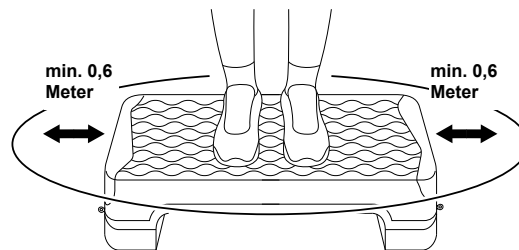
- » Non permettere ai bambini di giocare con il prodotto.
- » La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- » Non lasciare mai incustodito il prodotto mentre è in funzione.
- » Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. 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!

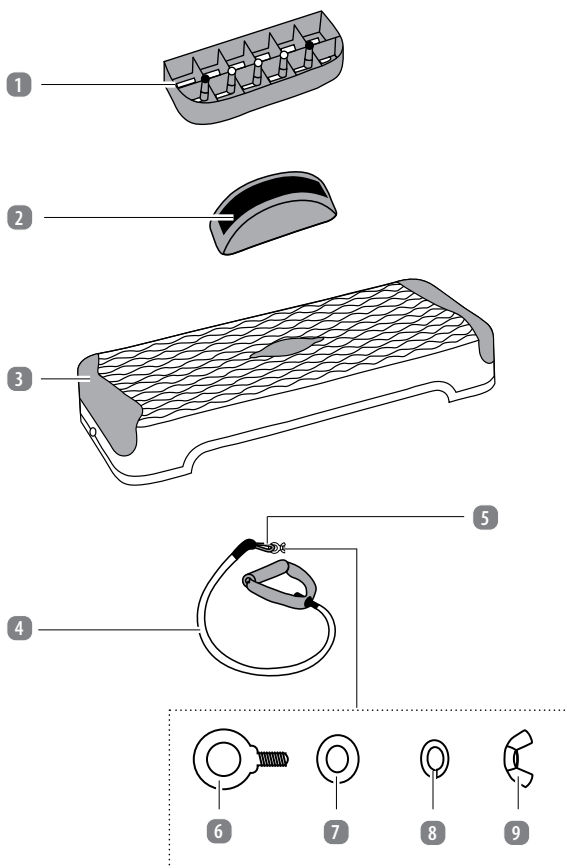
Un utilizzo improprio potrebbe danneggiare il prodotto.

- » 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**.

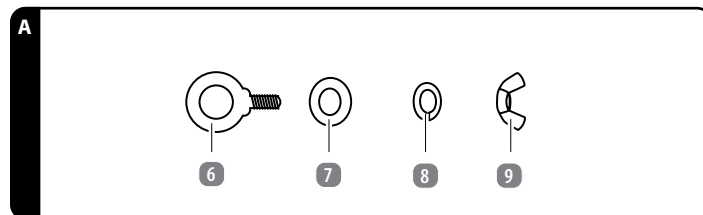
4.3 MONTAGGIO

NOTARE

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

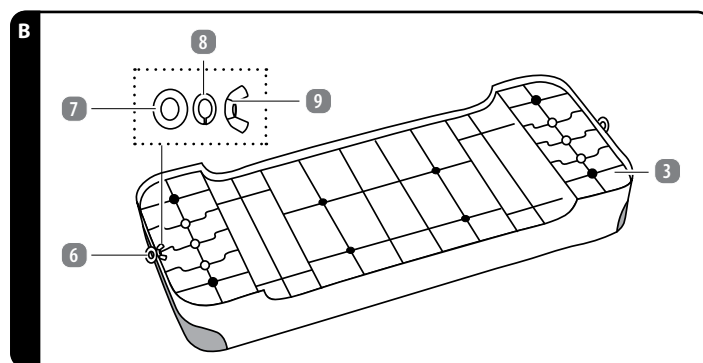
4.3.1 MONTARE GLI OCCHIELLI

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).

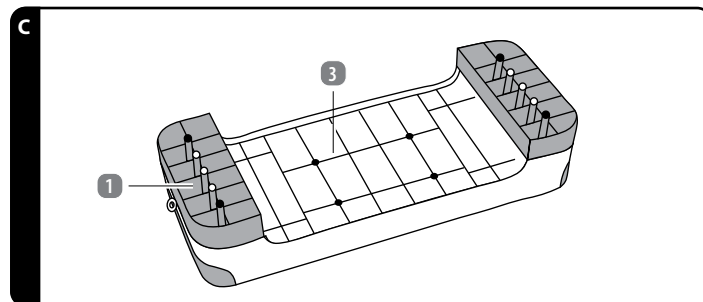
4.3.2 FISSARE GLI OCCHIELLI



- 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.

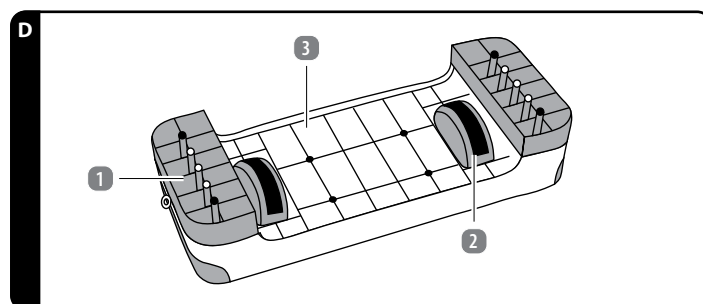
4.3.3 IMPOSTARE LE ALTEZZE

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.



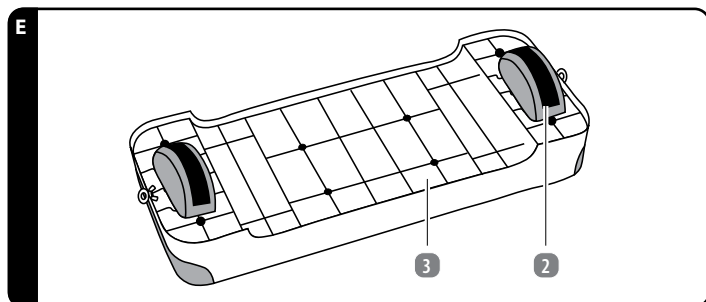
- Premere rispettivamente una tavola step **1** nel supporto previsto sul lato sinistro e destro dello step **3** per aumentarne l'altezza (fig. C).
- Rimuovere le tavole step dallo step per ridurre l'altezza.

4.3.4 MONTARE LO STEP



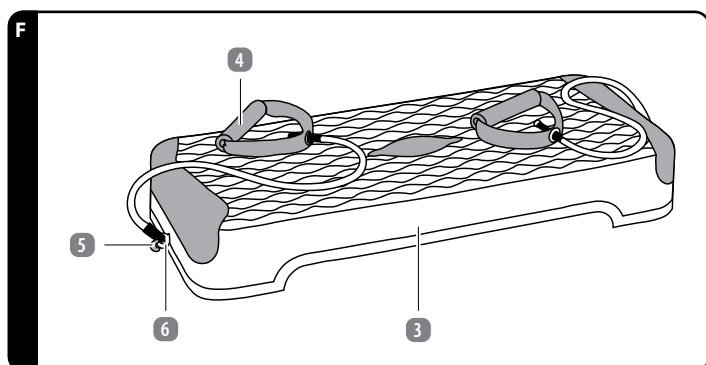
- Premere rispettivamente una tavola step **1** e un piede di bilanciamento **2** sul supporto previsto a sinistra e a destra dello step **3** (fig. D).

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

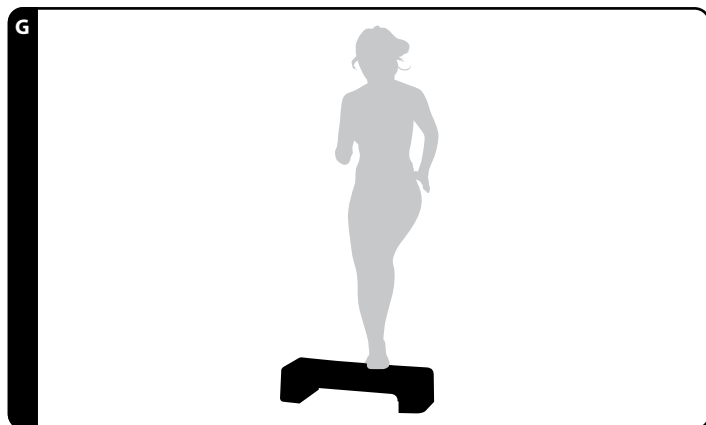


- Inserire il moschettone 5 della fascia di fitness 4 nell'occhiello 6 sullo step 3 (fig. F).

5 ALLENAMENTO

5.1 ALLENAMENTO CON LO STEP

5.1.1 STEP CLASSICO



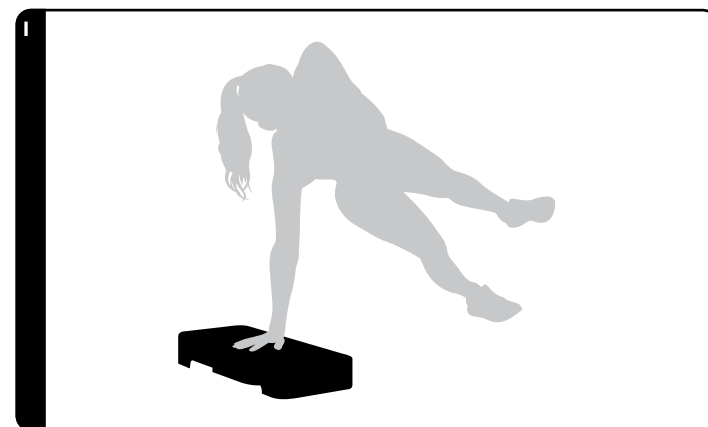
1. Salire con il piede sinistro sullo step 3 (fig. G).
2. Salire con il piede destro sullo step.
3. Scendere con il piede sinistro.
4. Scendere con il piede destro.
5. Ripetere i passi 1-4.

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.

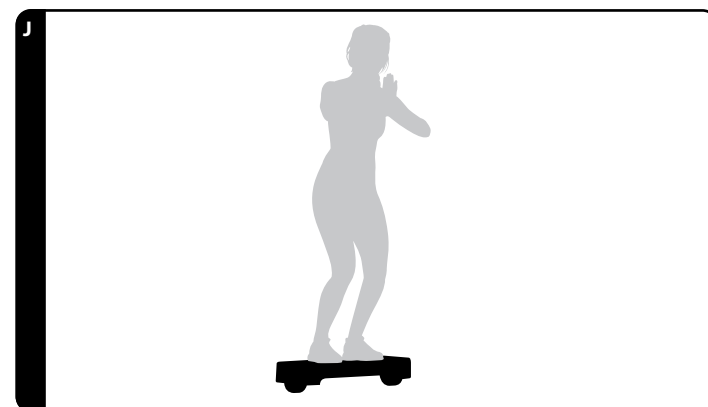
5.1.3 ESERCIZIO DELLA GAMBA A BRACCIO SINGOLO



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.

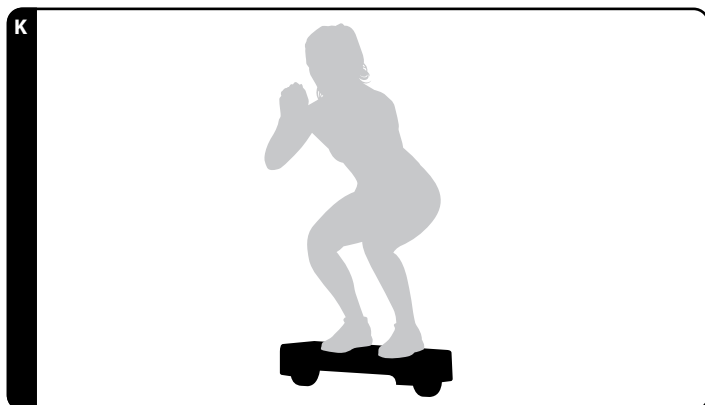
5.2 ALLENAMENTO CON LA TAVOLA DI BILANCIAMENTO

5.2.1 ESERCIZIO DI BILANCIAMENTO CLASSICO



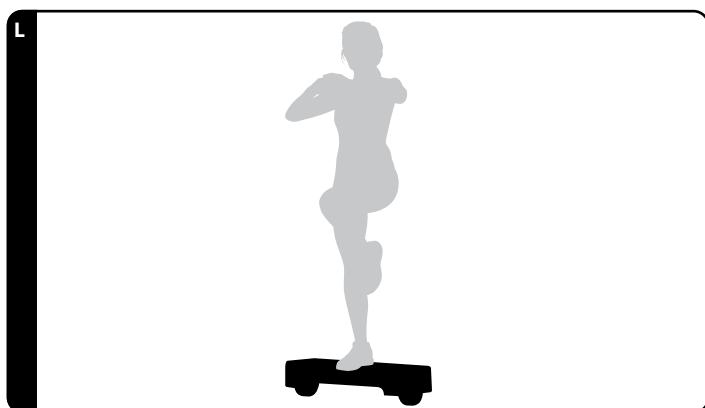
1. Poggiare con cautela un piede sulla tavola di bilanciamento e spostare rapidamente il secondo piede (fig. J).
2. Assumere una postura stabile e cercare di mantenere l'equilibrio.

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.

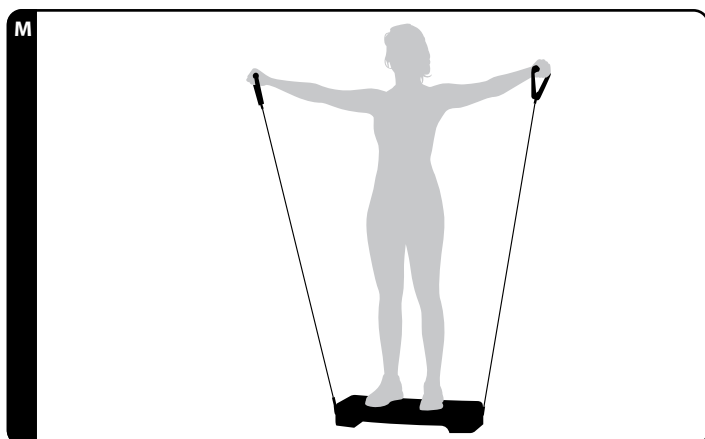
5.2.3 ESERCIZIO DI BILANCIAMENTO CON UNA GAMBA



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.

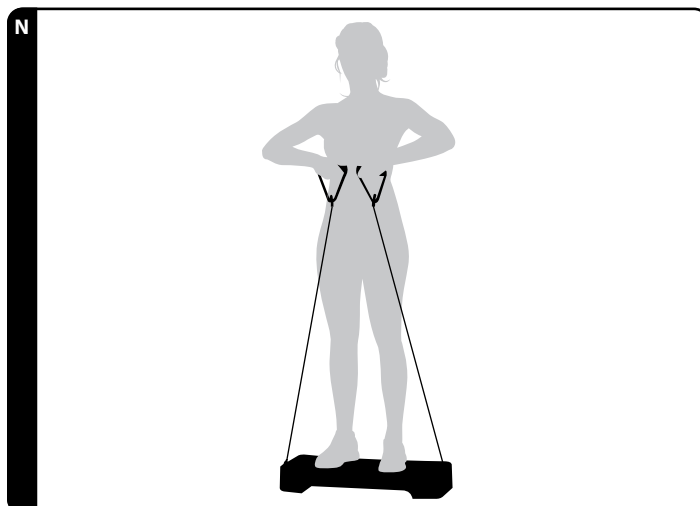
5.3 ALLENAMENTO CON LE FASCE DI FITNESS

5.3.1 SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA LATERALE



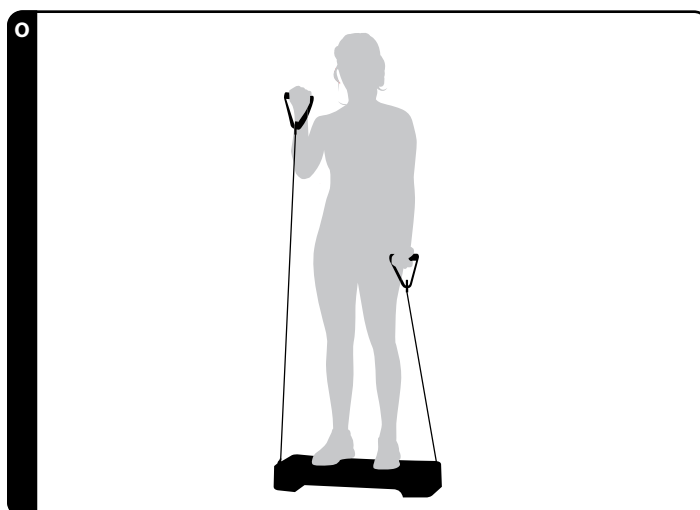
1. Salire sullo step 3 (fig. M).
2. Tenere le maniglie delle fasce di fitness 4.
3. Tirare entrambe le maniglie verso l'alto.
4. Abbassare le maniglie con movimenti calmi di nuovo verso il basso nella posizione iniziale.
5. Ripetere i passi 3-4.

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.



PRODUTTORE

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