



BEDIENUNGSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

MANUALE D'USO

AEROBIC STEPBOARD

STEP AÉROBIC

STEP PER AEROBICA



DEUTSCH02

FRANÇAIS.....09

ITALIANO16

CH

MODELL/MODÈLE/MODELLO:
BD6801

854368

01/2026

INHALTSVERZEICHNIS

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

1 ALLGEMEINES



Diese Bedienungsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil dieses 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 es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für künftige 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 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, zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann.

VORSICHT!

- » Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

i HINWEIS

- » Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zu seiner Funktion.

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 den Hausgebrauch bestimmt.

2.3 ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

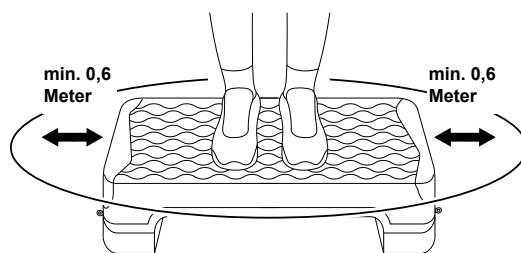
⚠️ WARNUNG! GEFAHREN FÜR KINDER UND PERSONEN MIT VERRINGERTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER MENTALEN FÄHIGKEITEN (BEISPIELSGEWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINGESCHRÄNKTEN PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSGEWEISE ÄLTERE KINDER).

- » Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- » Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- » Lassen Sie das Produkt während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- » Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackung spielen. Sie 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 Verwendung 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. Andernfalls kann das Sicherheitsniveau des Produkts nicht aufrechterhalten 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 Sport immer angemessene Kleidung und Schuhe, 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 in unmittelbarer Nähe zueinander aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.
- » Für alle Übungen: Halten Sie Ihren Rücken gerade. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- » Legen Sie die Fitnessbänder immer breitflächig am 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.
- » Stellen Sie vorsichtig einen Fuß auf den Stepper und vergewissern Sie sich, dass der Stepper stabil ist, bevor Sie den zweiten Fuß hochziehen. Stellen Sie sicher, dass das Gleichgewicht gehalten werden kann.
- » Überprüfen Sie alle Komponenten vor der Verwendung. Wenn Sie Mängel feststellen, verwenden Sie das Produkt bitte sofort nicht mehr. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Fitnessbänder, der Karabinerhaken und alle relevanten Komponenten sicher befestigt und ordnungsgemäß angezogen sind.

2.4 ZUSÄTZLICHE SICHERHEITSHINWEISE

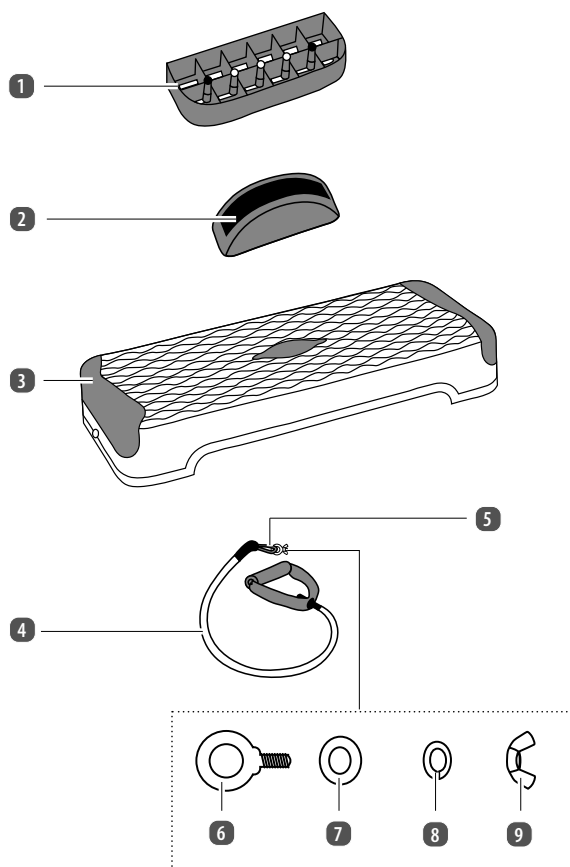
VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.
- » Lassen Sie alle defekten Teile sofort austauschen. Das Produkt darf bis zur Reparatur nicht verwendet werden.
- » Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn irgendein Teil Risse oder Verformungen aufweist.
- » Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.

2.5 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

- Das Produkt ist ausschließlich für das Training von Ausdauer, Beweglichkeit und Muskeln bestimmt. Es ist ausschließlich für den privaten Hausgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Das Produkt ist kein Kinderspielzeug.
- Das Produkt erfüllt die Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1 und DIN 32935-A.
- Verwenden Sie das Produkt nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar Verletzungen führen.
- Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, 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 Karabinerhaken, 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 daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung.
2. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
3. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Kapitel **PRODUKTÜBERSICHT**).
4. Kontrollieren Sie, ob das Produkt oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, verwenden Sie das Produkt nicht.

4.2 GRUNDREINIGUNG

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
2. Reinigen Sie vor der erstmaligen Benutzung alle Teile des Produkts, wie im Kapitel **REINIGUNG UND WARTUNG** beschrieben.

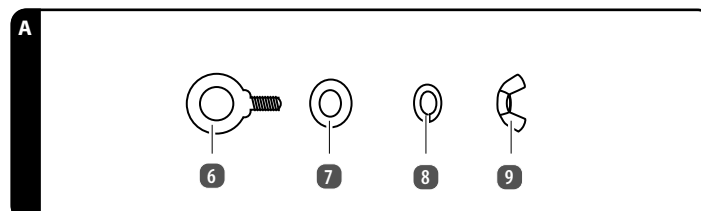
4.3 MONTAGE

1 HINWEIS

» Befolgen Sie diese Anweisungen Schritt für Schritt, um Montage- und Anwendungsfehler zu vermeiden.

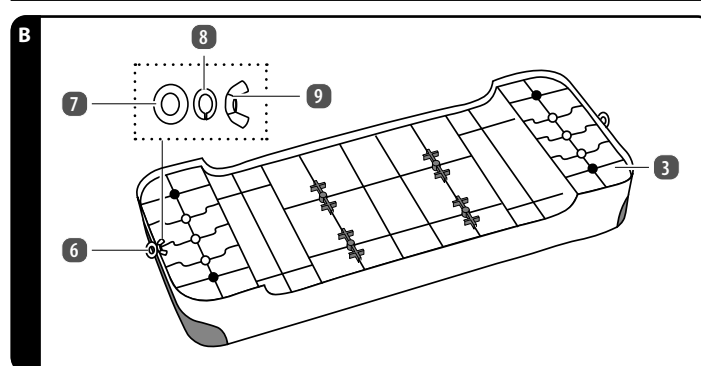
4.3.1 ENTFERNEN DER ÖSEN

1. Entfernen Sie die Öse **6** aus dem Fitnessband **4**.



2. Entfernen Sie die Unterlegscheibe **7**, den Federring **8** und die Flügelmutter **9** (Abb. A).

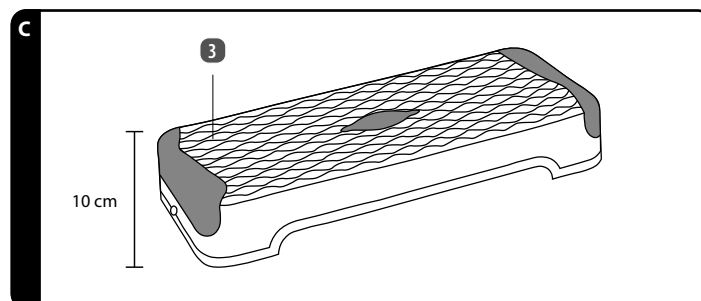
4.3.2 BEFESTIGEN DER ÖSEN



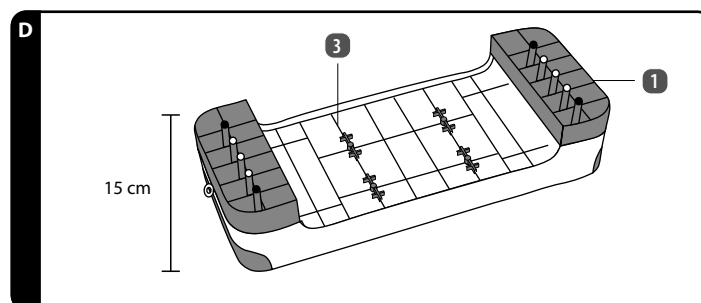
- Stecken Sie die Öse **6** in die Löcher auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**. Sichern Sie die Öse mit der Unterlegscheibe **7**, dem Federring **8** und der Flügelmutter **9** (Abb. B). Achten Sie auf die richtige Reihenfolge.

4.3.3 EINSTELLUNG DER HÖHEN

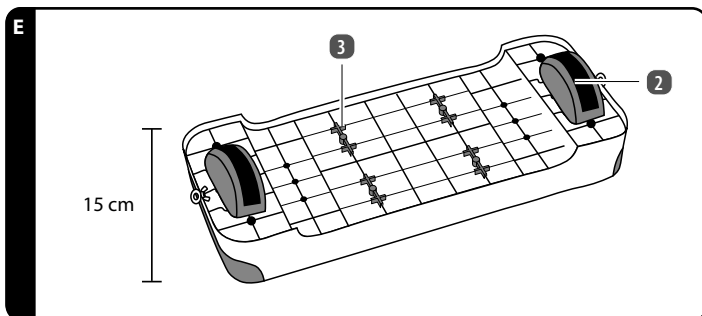
Sie können die Intensität Ihres Trainings erhöhen oder verringern, indem Sie die Höhe des Steppers **3** einstellen. Das Produkt ist höhenverstellbar auf ca. 10, 15 oder 20 cm.



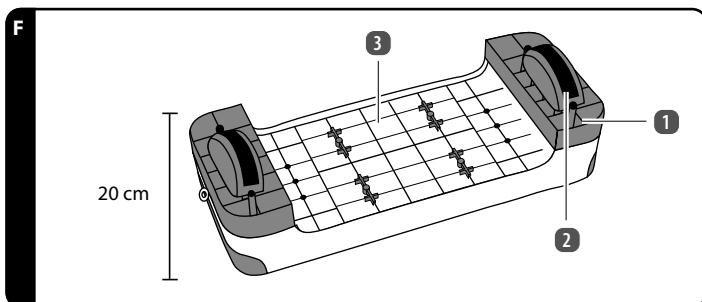
- Die Ausgangshöhe des Steppers **3** beträgt 10 cm (Abb. C).



- Stecken Sie jeweils ein Steppbrett **1** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**, um die Höhe auf 15 cm zu erhöhen (Abb. D).
- Entfernen Sie die Steppbretter vom Stepper, um die Höhe zu verringern.

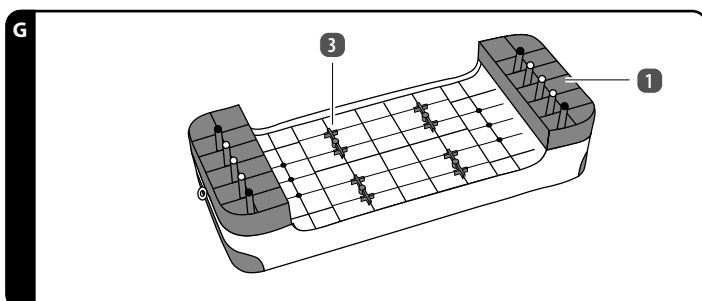


- Stecken Sie jeweils einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**, um die Höhe auf 15 cm zu erhöhen (Abb. E).



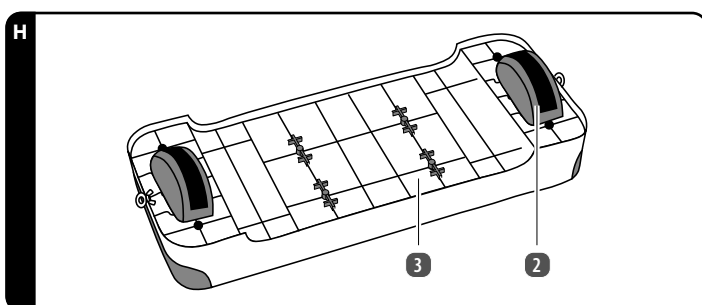
- Stecken Sie jeweils ein Steppbrett **1** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**. Stecken Sie jeweils einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf den Steppbrettern, um die Höhe auf 20 cm zu erhöhen (Abb. F).

4.3.4 ZUSAMMENBAU DES STEPPERS

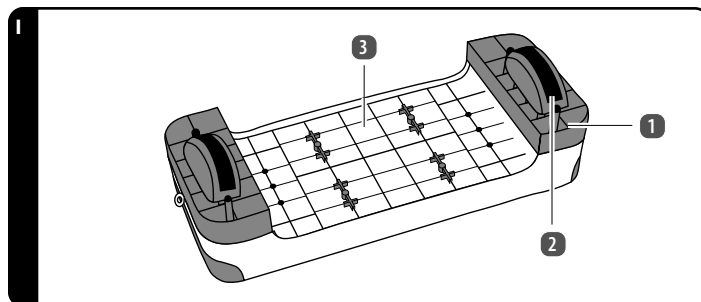


- Stecken Sie jeweils ein Steppbrett **1** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3** (Abb. G).

4.3.5 ZUSAMMENBAU DES BALANCEBOARDS

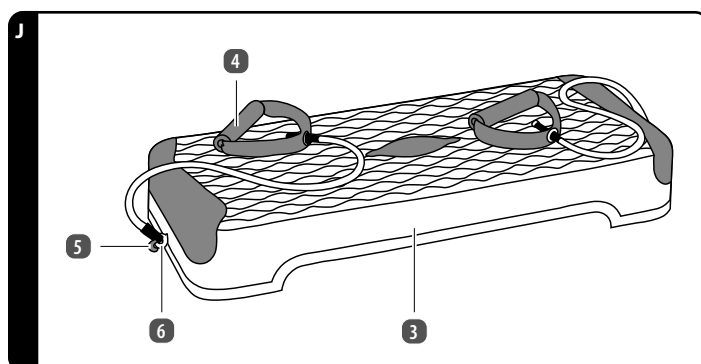


- Stecken Sie jeweils einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3** (Abb. H).
- Die derzeitige Höhe beträgt 15 cm und eignet sich für Benutzer, die eine geringere Trainingsintensität anstreben.



- Um die Trainingsintensität zu steigern, erhöhen Sie die Höhe des Produkts auf 20 cm (Abb. I). Stecken Sie jeweils ein Steppbrett **1** in die dafür vorgesehene Halterung auf der linken und rechten Seite des Steppers **3**. Stecken Sie jeweils einen Balancefuß **2** in die dafür vorgesehene Halterung auf den Steppbrettern.

4.3.6 BEFESTIGEN DER FITNESSBÄNDER

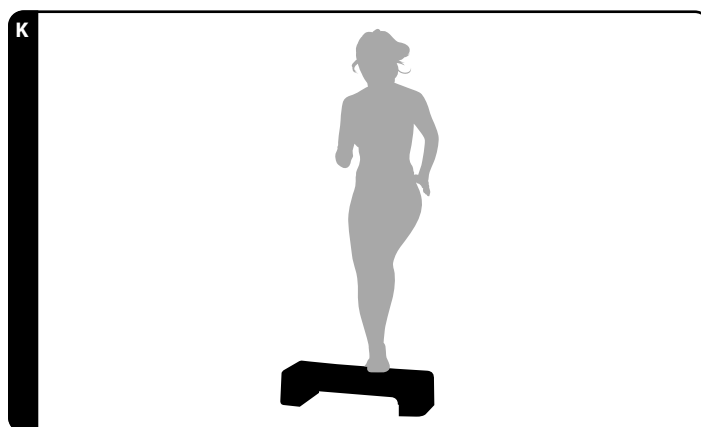


- Haken Sie den Karabinerhaken **5** des Fitnessbands **4** in die Öse **6** am Stepper **3** ein (Abb. J).

5 TRAINING

5.1 TRAINING MIT DEM STEPPER

5.1.1 KLASSISCHER STEP



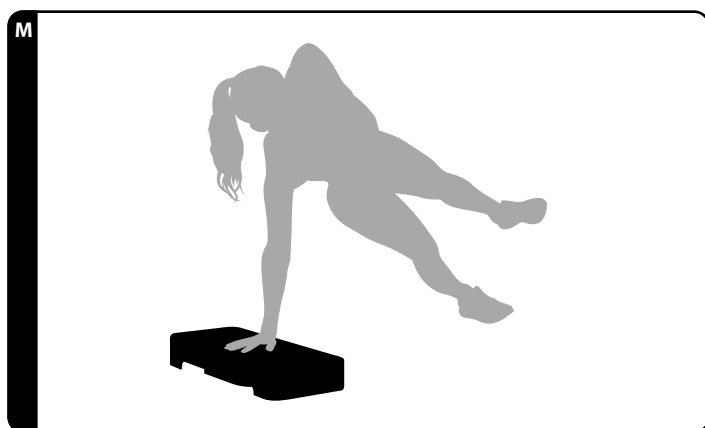
1. Steigen Sie mit dem linken Fuß auf den Stepper **3** (Abb. K).
2. Steigen Sie mit dem rechten Fuß auf den Stepper.
3. Steigen Sie mit dem linken Fuß wieder herunter.
4. Steigen Sie mit dem rechten Fuß wieder herunter.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1-4.

5.1.2 KNIEHEBEN



1. Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf den Stepper **3** (Abb. L).
2. Heben Sie das linke Bein vom Boden. Heben Sie es im 90°-Winkel vor Ihrem Körper an. Das Knie sollte jetzt etwa auf Höhe der Hüfte sein.
3. Stellen Sie das linke Bein wieder auf den Boden. 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 Schritte 1-3.

5.1.3 EINARMIGE BEINÜBUNG



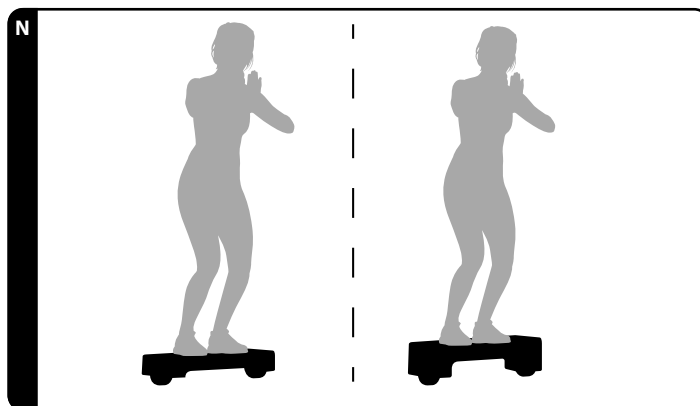
1. Legen Sie eine Hand auf den Stepper **3** (siehe Abb. M).
2. Dehnen und spannen Sie Ihren Körper an und halten Sie diese Position.
3. Heben und senken Sie das gegenüberliegende Bein mit mehreren Wiederholungen.
4. Wechseln Sie die Körperseite und wiederholen Sie die Schritte 1-3.

5.2 TRAINING MIT DEM BALANCEBOARD

1 HINWEIS

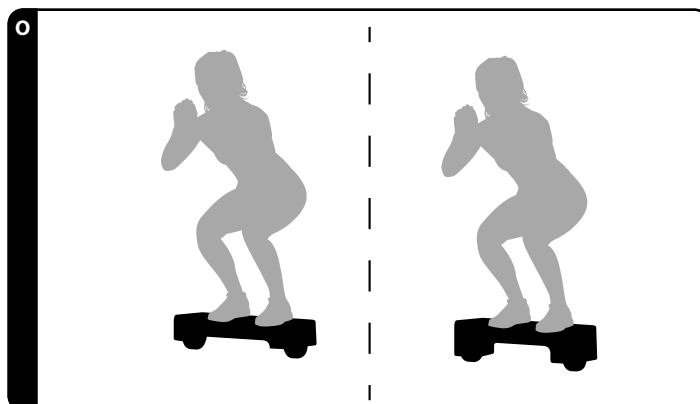
» Um die Trainingsintensität zu steigern, erhöhen Sie das Produkt (siehe Kapitel ZUSAMMENBAU DES BALANCEBOARDS).

5.2.1 KLASSISCHE GLEICHGEWICHTSÜBUNG



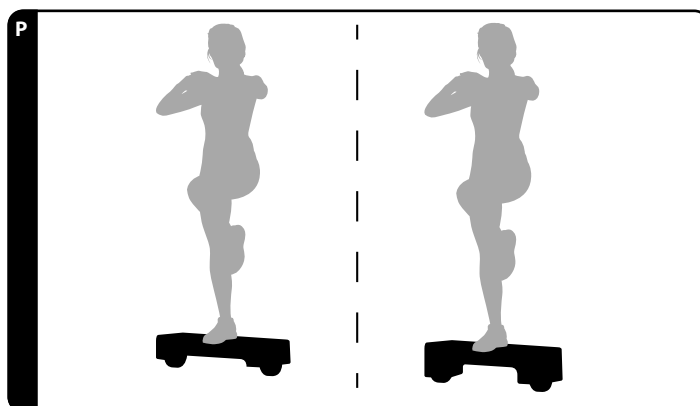
1. Stellen Sie einen Fuß vorsichtig auf das Balanceboard und ziehen Sie den zweiten Fuß zügig nach (Abb. N).
2. Gehen Sie in eine stabile Körperhaltung und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten.

5.2.2 GEHÖCKTE BALANCEÜBUNG



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

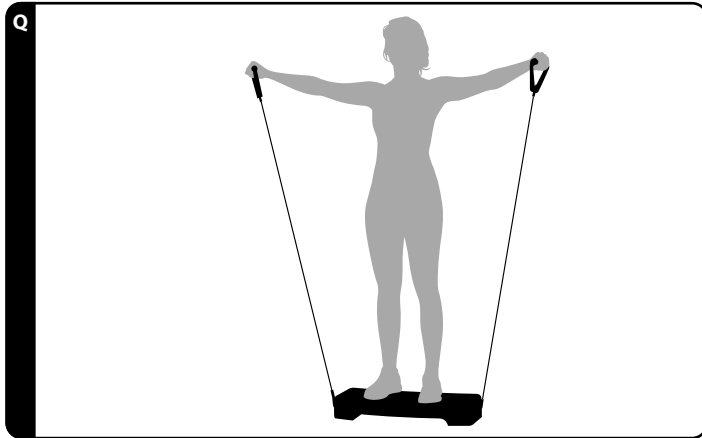
5.2.3 EINBEINIGE BALANCEÜBUNG



1. Stellen Sie Ihren rechten Fuß vorsichtig auf das Balanceboard (Abb. P).
2. Heben Sie das linke Bein langsam an und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten. Winkeln Sie das Bein an und heben Sie es in einem 90°-Winkel vor dem Körper an. Das Knie sollte jetzt etwa auf Höhe der Hüfte sein.
3. Wechseln Sie die Körperseite und wiederholen Sie die Schritte 1-2.

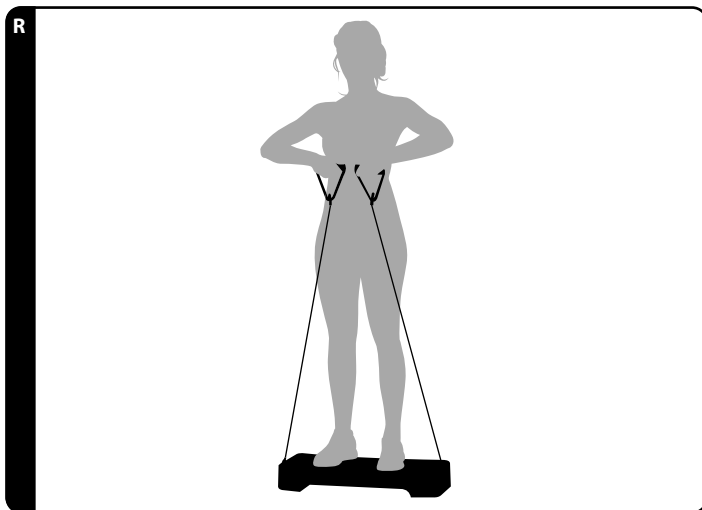
5.3 TRAINING MIT DEN FITNESSBÄNDERN

5.3.1 SEITLICHES ARMHEBEN



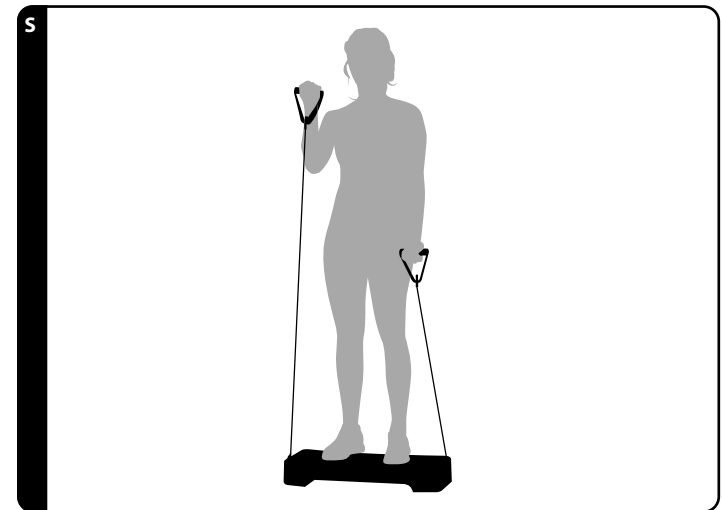
1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. Q).
2. Halten Sie die Griffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie beide Griffe nach oben.
4. Senken Sie die Griffe mit gleichmäßigen Bewegungen zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3-4.

5.3.2 FRONTZIEHEN



1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. R).
2. Halten Sie die Griffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie beide Griffe mit gebeugten Armen auf Brusthöhe.
4. Halten Sie die Position kurz und kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3-4.

5.3.3 BIZEPSCURL



1. Steigen Sie auf den Stepper **3** (Abb. S).
2. Halten Sie die Griffe der Fitnessbänder **4**.
3. Ziehen Sie den Griff mit Ihrem rechten Arm nach oben.
4. Senken Sie den rechten Arm.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3-4 abwechselnd mit dem rechten und linken Arm.

6 REINIGUNG UND WARTUNG

6.1 REINIGUNG

VORSICHT! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen des Produkts führen.

» Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonbürsten, keine scharfen oder metallischen Reinigungsutensilien wie Messer, harte Spachtel. Diese könnten das Produkt beschädigen.

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

6.2 WARTUNG UND PFLEGE

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

6.3 AUFBEWAHRUNG

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie das Produkt immer 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:	BD6801
Maximale Belastbarkeit:	150 kg
Verwendungsklasse:	H
Gewicht:	2,9 kg
Länge (Fitnessband):	60 cm
Maximale Dehnungslänge (Fitnessband):	180 cm
Oberfläche, auf die bei der Benutzung getreten wird:	680 × 280 mm
Artikelnummer:	854368

8 ENTSORGUNG

8.1 VERPACKUNG ENTSORGEN



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

8.2 PRODUKT ENTSORGEN

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

INHALTSVERZEICHNIS

1 Généralités	10
2 Sécurité	10
2.1 Légende des avis	10
2.2 Légende des symboles	10
2.3 Consignes de sécurité générales	10
2.4 Consignes de sécurité supplémentaires	10
2.5 Utilisation conforme à l'usage prévu	10
3 Vue d'ensemble du produit	11
4 Première mise en service	11
4.1 Vérifier le produit et le contenu de la livraison	11
4.2 Premier nettoyage	11
4.3 Montage	11
5 Entraînement	12
5.1 Entraînement avec le step	12
5.2 Entraînement avec la planche d'équilibre	13
5.3 Entraînement avec les bandes de fitness	14
6 Nettoyage et entretien	14
6.1 Nettoyage	14
6.2 Maintenance et entretien	14
6.3 Rangement	14
7 Données techniques	14
8 Élimination	14
8.1 Élimination de l'emballage	14
8.2 Éliminer le produit	15

1 GÉNÉRALITÉS



Ce mode d'emploi (ci-après dénommé «mode d'emploi») fait partie de ce 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 mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi.

⚠ 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 entraîner des blessures légères ou modérées.

ATTENTION!

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

i AVIS

- » Ce symbole vous donne des informations supplémentaires utiles sur sa fonction.

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.

Catégorie H

Catégorie H: Le produit est destiné à un usage domestique.

2.3 CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

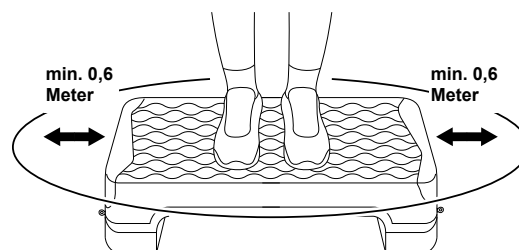
⚠ AVERTISSEMENT! DANGERS POUR LES ENFANTS ET PERSONNES AVEC DES CAPACITÉS PHYSIQUES, SENSORIELLES OU MENTALES RÉDUITES (PAR EXEMPLE DES PERSONNES PARTIELLEMENT HANDICAPÉES, DES PERSONNES ÂGÉES AVEC DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES RÉDUITES), OU MANQUE D'EXPÉRIENCE ET CONNAISSANCE (PAR EXEMPLE DES 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 durant le fonctionnement.
- » Ne laissez pas les enfants jouer avec l'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec ceux-ci.
- » 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. Dans le cas contraire, des blessures ou des dommages matériels peuvent en résulter.
 - » Demandez conseil à votre médecin généraliste avant d'utiliser ce 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. Dans le cas contraire, le niveau de sécurité du produit ne peut pas être maintenu.
- » 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 lorsque vous faites du sport, par exemple des chaussures de sport. 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 les appareils d'entraînement sont installés à proximité les uns des autres, ils peuvent partager un espace extérieur.
- » 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 tirées. 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.
- » Placez délicatement un pied sur le step et assurez-vous que le step est stable avant de lever le deuxième pied. Assurez-vous que l'équilibre peut être maintenu.
- » Vérifiez tous les composants avant de les utiliser. Si vous constatez des défauts, veuillez immédiatement cesser d'utiliser le produit. Avant toute utilisation, assurez-vous que les bandes de fitness, les mousquetons et tous les composants concernés sont bien fixés et correctement serrés.

2.4 CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUPPLÉMENTAIRES

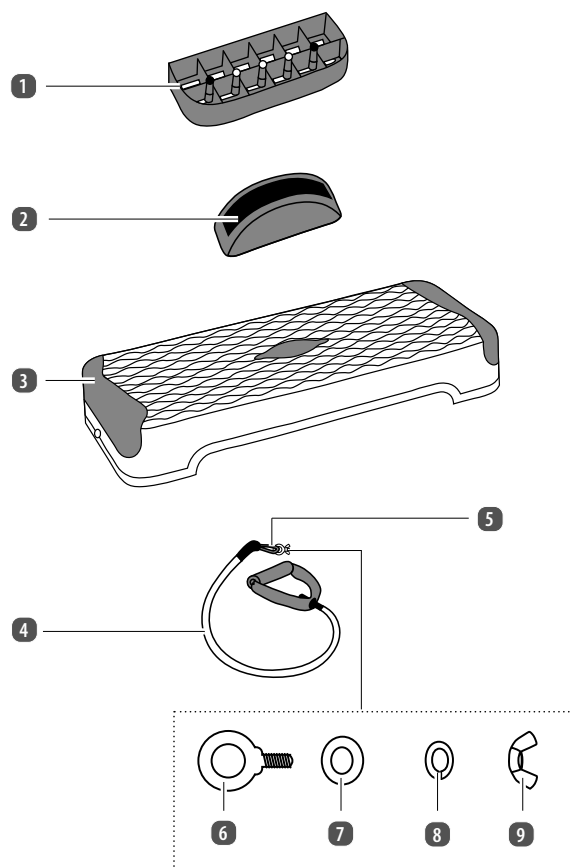
⚠ ATTENTION! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT!

- Une manipulation non conforme du produit peut provoquer des dommages sur celui-ci.
- » Faites remplacer immédiatement toutes les pièces défectueuses. Le produit ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.
 - » N'utilisez pas le produit si une pièce quelconque présente des fissures ou des déformations.
 - » Tenez les bandes de fitness à l'abri des rayons directs du soleil.

2.5 UTILISATION CONFORME À L'USAGE PRÉVU

- Le produit est exclusivement destiné à l'entraînement de l'endurance, de la souplesse et des muscles. 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 exigences des normes européennes EN ISO 20957-1 et DIN 32935-A.
- 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 ou des blessures survenus par une utilisation non conforme à l'usage prévu ou une mauvaise manipulation.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT



- | | |
|---|--------------------|
| 1 Plaque de step, 2x | 6 Cœillet |
| 2 Pied d'équilibre, 2x | 7 Rondelle |
| 3 Step | 8 Rondelle-ressort |
| 4 Bande de fitness avec poignée et mousqueton, 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.

» Pour cette raison, ouvrez l'emballage avec précaution.

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

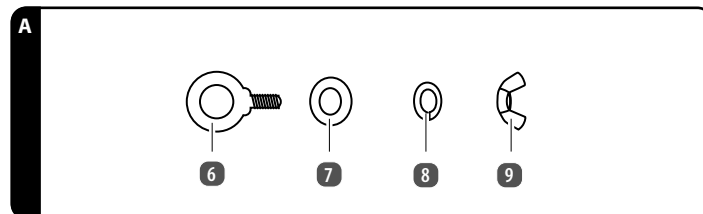
4.3 MONTAGE

1 AVIS

» Suivez ces instructions étape par étape afin d'éviter toute erreur de montage ou d'utilisation.

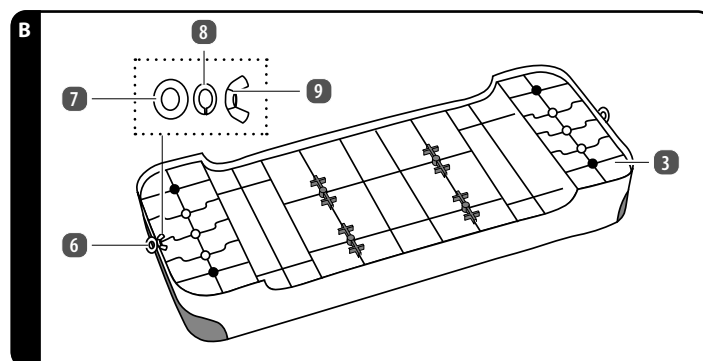
4.3.1 RETIRER LES CŒILLETS

1. Retirez 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).

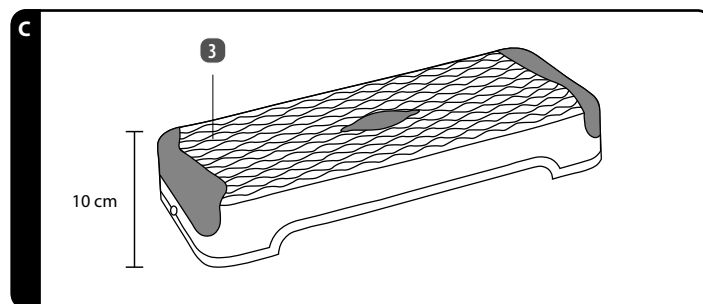
4.3.2 FIXER LES CŒILLETS



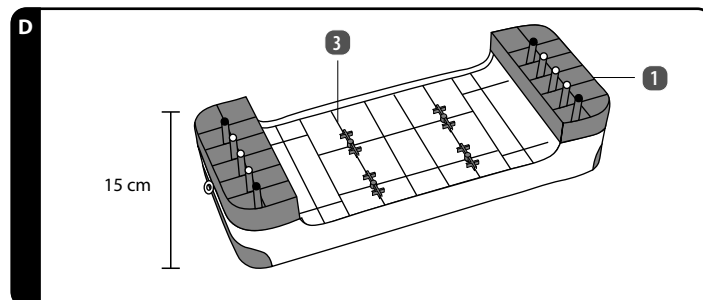
- Insérer l'œillet **6** dans les trous situés sur les côtés gauche et droit du step **3**. Fixez l'œillet avec la rondelle **7**, la rondelle-ressort **8** et l'écrou à oreilles **9** (fig. B). Veillez à respecter l'ordre correct.

4.3.3 RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

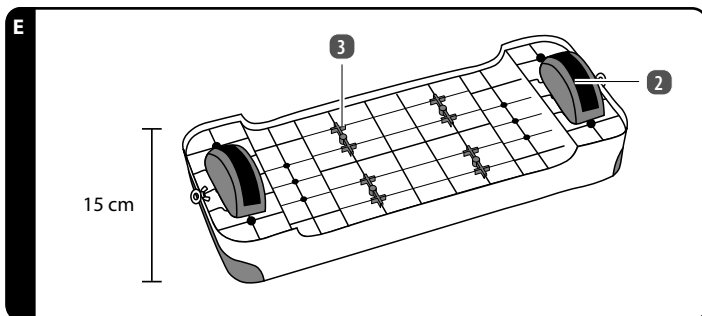
Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de votre entraînement en réglant la hauteur du step **3**. Le produit est réglable en hauteur à environ 10, 15 ou 20 cm.



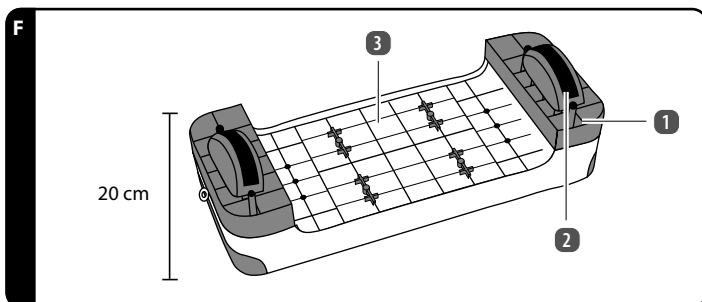
- La hauteur de départ du step **3** est de 10 cm (fig. C).



- Insérez une plaque de step **1** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3** pour augmenter la hauteur à 15 cm (fig. D).
- Retirez les plaques de step du step pour réduire la hauteur.

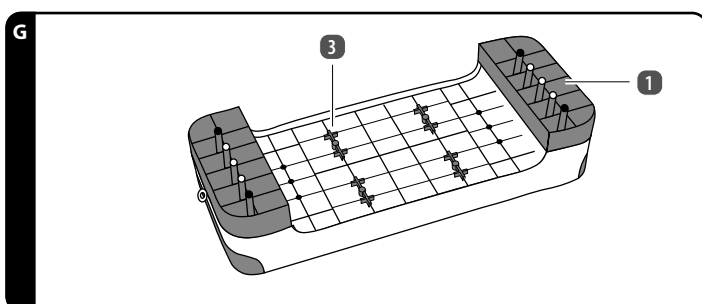


- Insérez un pied d'équilibre **2** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3** afin d'augmenter la hauteur à 15 cm (fig. E).



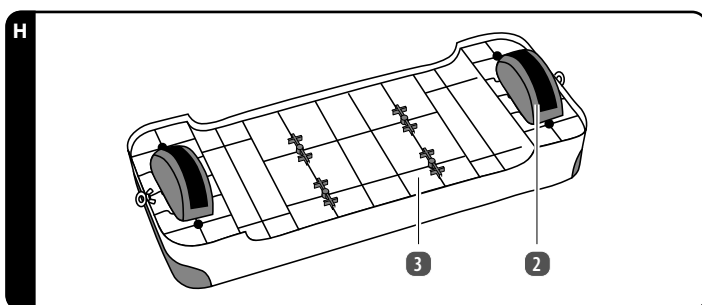
- Insérez une planche de step **1** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3**. Insérez un pied d'équilibre **2** dans chaque support prévu à cet effet sur les planches de step pour augmenter la hauteur à 20 cm (fig. F).

4.3.4 ASSEMBLAGE DU STEP

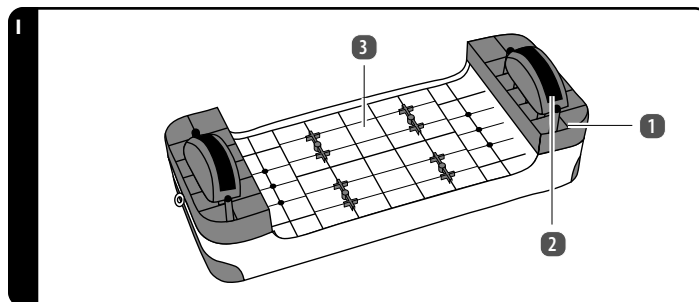


- Insérer une planche de step **1** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3** (fig. G).

4.3.5 ASSEMBLAGE DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE

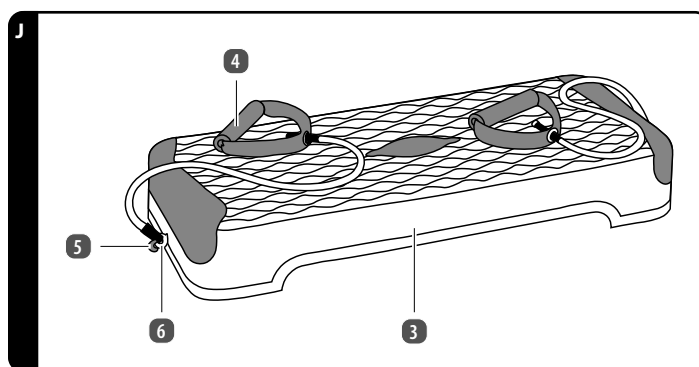


- Insérez un pied d'équilibre **2** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3** (fig. H).
- La hauteur actuelle est de 15 cm et convient aux utilisateurs qui recherchent une intensité d'entraînement moindre.



- Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, augmentez la hauteur du produit à 20 cm (fig. I). Insérez une planche de step **1** dans le support prévu à cet effet sur les côtés gauche et droit du step **3**. Placez un pied d'équilibre **2** dans chaque support prévu à cet effet sur les planches de step.

4.3.6 FIXER LES BANDES DE FITNESS

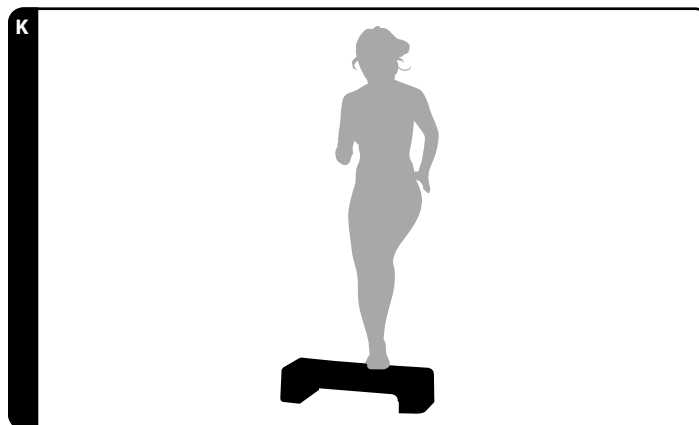


- Accrochez le mousqueton **5** de la bande de fitness **4** dans l'œillet **6** du step **3** (fig. J).

5 ENTRAÎNEMENT

5.1 ENTRAÎNEMENT AVEC LE STEP

5.1.1 STEP CLASSIQUE



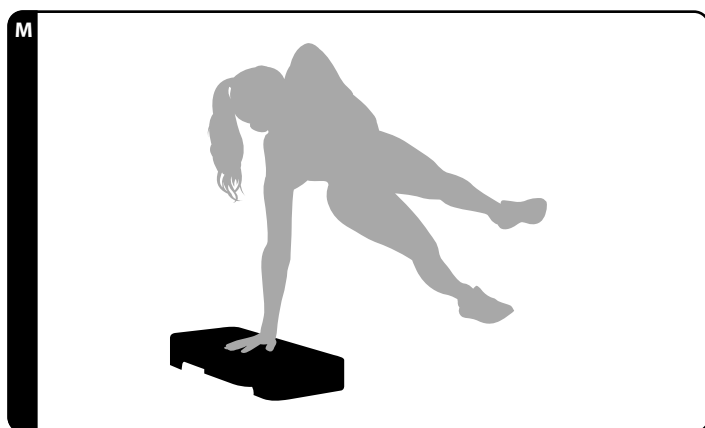
1. Montez sur le step **3** avec le pied gauche (fig. K).
2. Montez sur le step avec le pied droit.
3. Redescendez avec le pied gauche.
4. Redescendez avec le pied droit.
5. Répétez les étapes 1 à 4.

5.1.2 LEVER LES GENOUX



1. Placez votre pied droit sur le step 3 (fig. L).
2. Soulevez la jambe gauche du sol. Soulevez-la à un angle de 90° devant votre corps. Le genou doit maintenant être à peu près à la hauteur de la hanche.
3. Reposez 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 À UN BRAS



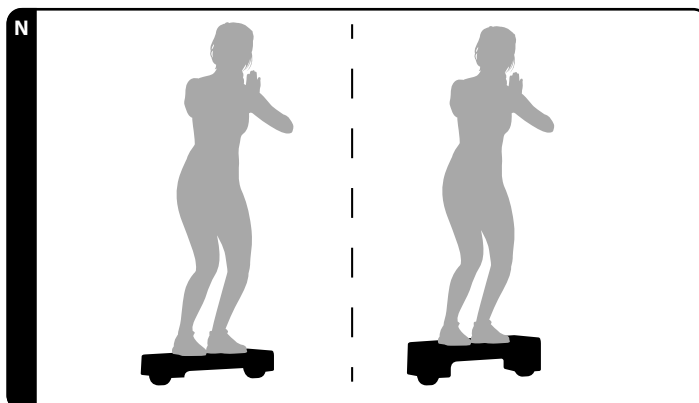
1. Posez une main sur le step 3 (voir fig. M).
2. Étirez et tendez votre corps et maintenez cette position.
3. Soulevez et abaissez la jambe opposée en effectuant plusieurs répétitions.
4. Changez de côté du corps et répétez les étapes 1 à 3.

5.2 ENTRAÎNEMENT AVEC LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE

1 AVIS

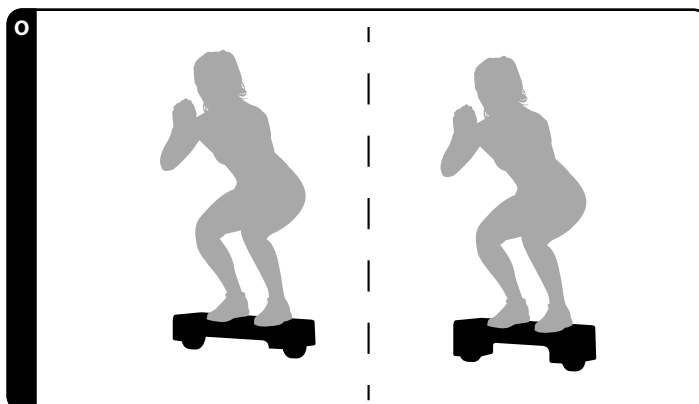
» Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, réglez le produit plus haut (voir le chapitre **ASSEMBLAGE DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE**).

5.2.1 EXERCICE D'ÉQUILIBRE CLASSIQUE



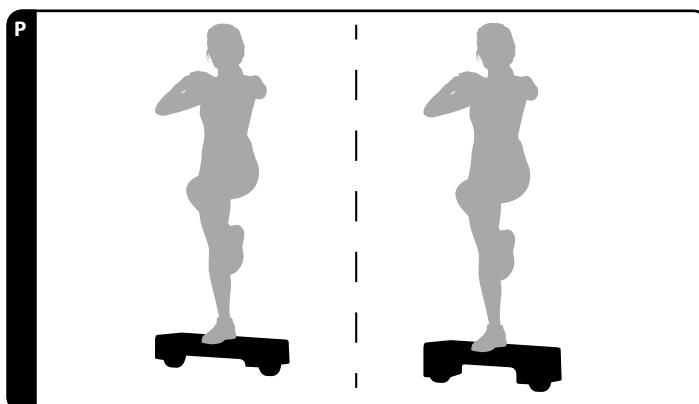
1. Placez un pied avec précaution sur la planche d'équilibre et placez rapidement le deuxième pied (fig. N).
2. Adoptez une posture stable et essayez de garder l'équilibre.

5.2.2 EXERCICE D'ÉQUILIBRE ACCROUPI



1. Placez un pied avec précaution sur la planche d'équilibre et placez rapidement le deuxième pied (fig. O).
2. Adoptez une posture stable et essayez de garder l'équilibre.
3. Maintenant, accroupissez-vous lentement et continuez à essayer de garder votre équilibre.

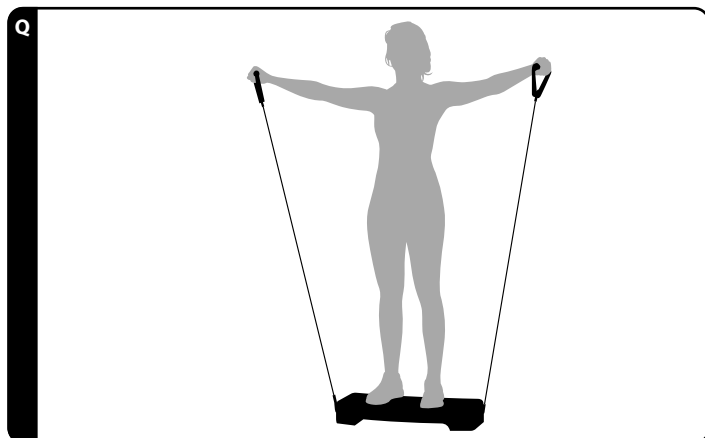
5.2.3 EXERCICE D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE



1. Placez délicatement votre pied droit sur la planche d'équilibre (fig. P).
2. Soulevez lentement la jambe gauche et essayez de garder l'équilibre. Pliez la jambe et soulevez-la 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.

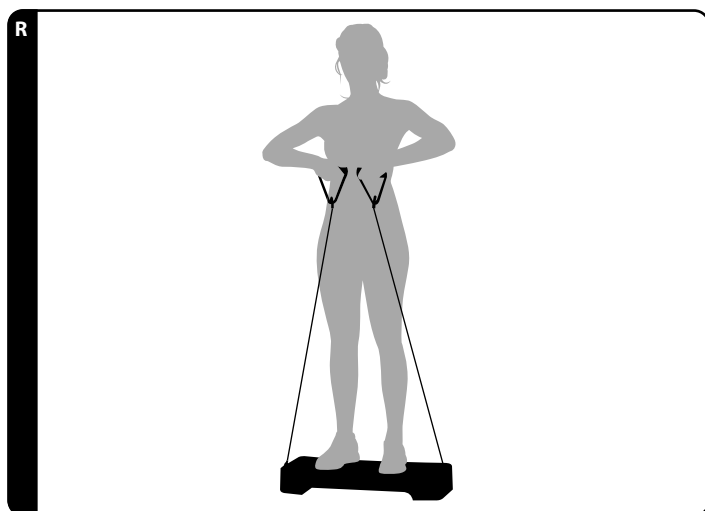
5.3 ENTRAÎNEMENT AVEC LES BANDES DE FITNESS

5.3.1 LEVAGE DE BRAS LATÉRAL



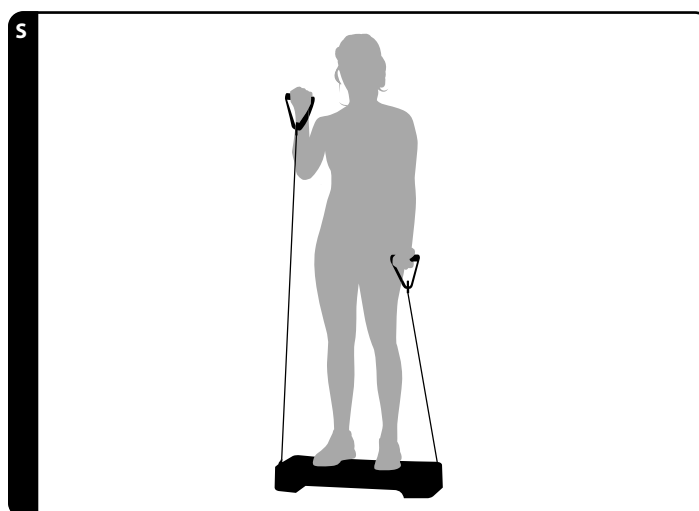
1. Montez sur le step 3 (fig. Q).
2. Tenez les poignées des bandes de fitness 4.
3. Tirez les deux poignées vers le haut.
4. Abaissez les poignées en effectuant des mouvements réguliers pour revenir à la position initiale.
5. Répétez les étapes 3 à 4.

5.3.2 TIRER DE FACE



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

5.3.3 FLEXION DU BICEPS



1. Montez sur le step 3 (fig. S).
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 à 4 en alternant le bras droit et le bras gauche.

6 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

6.1 NETTOYAGE

ATTENTION! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT!

La manipulation non conforme du produit peut endommager ce dernier.

» N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses métalliques ou en nylon, d'ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme des couteaux ou des spatules dures. Ceux-ci pourraient endommager le produit.

1. Nettoyez le produit avec un chiffon légèrement humide et un détergent doux.
2. Essuyez le produit avec un chiffon légèrement humide. Laissez sécher ensuite complètement tous ces éléments.

6.2 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

- Vérifiez que le produit n'est pas endommagé avant et après son utilisation.

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:	BD6801
Charge maximale:	150 kg
Classe d'utilisation:	H
Poids:	2,9 kg
Longueur (bande de fitness):	60 cm
Longueur d'étirement maximale (bande de fitness):	180 cm
Surface piétinée pendant l'utilisation:	680 × 280 mm
Numéro de référence:	854368

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.

INDICE

1 Informazioni generali	17
2 Sicurezza	17
2.1 Descrizione delle avvertenze	17
2.2 Descrizione pittogrammi	17
2.3 Avvertenze generali di sicurezza	17
2.4 Ulteriori avvertenze di sicurezza	17
2.5 Utilizzo conforme all'uso previsto	17
3 Panoramica del prodotto	18
4 Prima messa in funzione	18
4.1 Controllo del prodotto e della dotazione	18
4.2 Pulizia preliminare	18
4.3 Montaggio	18
5 Allenamento	19
5.1 Allenamento con lo step	19
5.2 Allenamento con la tavola di bilanciamento	20
5.3 Allenamento con le fasce di fitness	20
6 Pulizia e manutenzione	21
6.1 Pulizia	21
6.2 Manutenzione e cura	21
6.3 Conservazione	21
7 Dati tecnici	21
8 Smaltimento	21
8.1 Smaltimento dell'imballaggio	21
8.2 Smaltire il prodotto	21

1 INFORMAZIONI GENERALI



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

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo sulla **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 utilizzate 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 grave.

⚠ 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 NOTA

» Questo simbolo indica ulteriori informazioni utili sull'utilizzo.

2.2 DESCRIZIONE PITTOGRAMMI

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



Leggere le istruzioni.

Classe H

Classe H: Il prodotto è destinato all'uso domestico.

2.3 AVVERTENZE GENERALI DI SICUREZZA

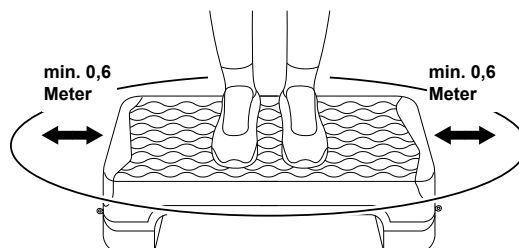
⚠ AVVERTIMENTO! PERICOLI PER BAMBINI E PERSONE CON RIDOTTE CAPACITÀ PSICHICHE, SENSORIALI O MENTALI (PER ESEMPIO PERSONE PARZIALMENTE DISABILI, PERSONE ANZIANE CON RIDOTTE CAPACITÀ PSICHICHE E MENTALI) O RIDOTTA ESPERIENZA E CONOSCENZA (PER ESEMPIO BAMBINI PIÙ GRANDI).

- » 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 possano giocare con l'imballaggio. Potrebbero restarvi intrappolati 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.
- » Consultare il proprio medico di famiglia prima di utilizzare il 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. In caso contrario, non è possibile mantenere il livello di sicurezza del prodotto.

- » 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.
- » Indossare sempre un abbigliamento e delle scarpe adeguate durante l'allenamento, ad esempio scarpe da ginnastica. Non usare indumenti larghi. In caso contrario, questi potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo durante l'allenamento.



- » Mantenere una 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. Se le attrezzature per l'allenamento sono collocate in prossimità l'una dell'altra, possono condividere un'area esterna.
- » 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.
- » Posizionare con cautela un piede sullo step e assicurarsi che lo step sia stabile prima di tirare su il secondo piede. Assicurarsi che l'equilibrio possa essere mantenuto.
- » Controllare tutti i componenti prima dell'uso. Se si notano difetti, interrompere immediatamente l'uso del prodotto. Prima dell'uso, assicurarsi che le cinghie da fitness, il moschettone e tutti i componenti pertinenti siano fissati in modo sicuro e ben serrati.

2.4 ULTERIORI AVVERTENZE DI SICUREZZA

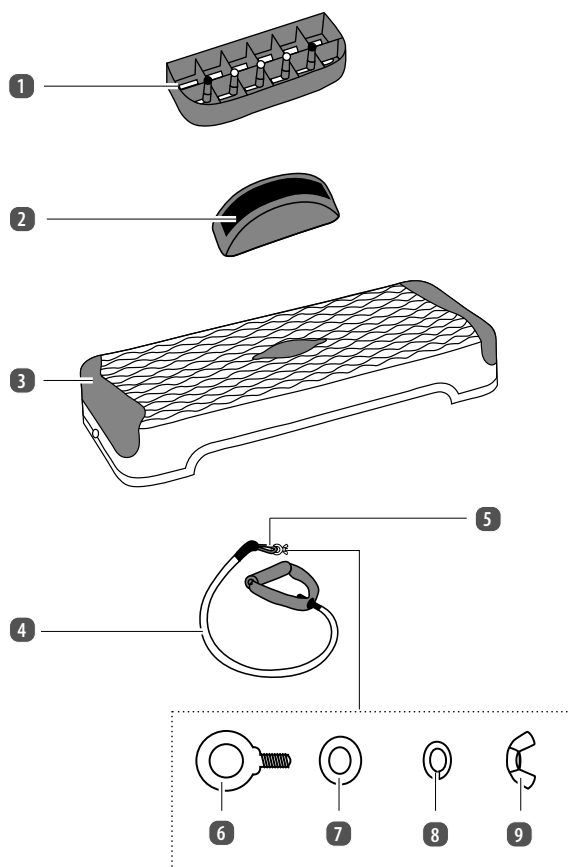
ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

- L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.
- » Far sostituire immediatamente tutte le parti difettose. Il prodotto non deve essere utilizzato finché non è stato riparato.
- » Non utilizzare il prodotto se una parte è incrinata o deformata.
- » Proteggere le fasce di fitness dai raggi solari diretti.

2.5 UTILIZZO CONFORME ALL'USO PREVISTO

- Il prodotto è destinato esclusivamente all'allenamento della resistenza, della mobilità e dei muscoli. 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 soddisfa i requisiti delle norme europee EN ISO 20957-1 e DIN 32935-A.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali o lesioni personali.
- Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per danni o lesioni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO



- | | |
|---|-------------------|
| 1 Tavole step, 2× | 6 Occhiello |
| 2 Piede di bilanciamento, 2× | 7 Rondella |
| 3 Step | 8 Anello elastico |
| 4 Fascia fitness con maniglia e moschettone, 2× | 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.

» Prestare particolare cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

1. Estrarre il prodotto dall'imballaggio.
2. Rimuovere il materiale di imballaggio e tutte le pellicole protettive.
3. Controllare se la fornitura è completa (cfr. 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 di imballaggio e tutte le pellicole protettive.
2. Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, pulire tutte le parti del prodotto come descritto nel capitolo **PULIZIA E MANUTENZIONE**.

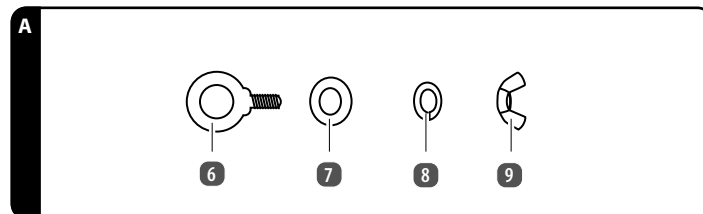
4.3 MONTAGGIO

1 NOTA

» Seguire le istruzioni passo per passo per evitare errori di montaggio e di applicazione.

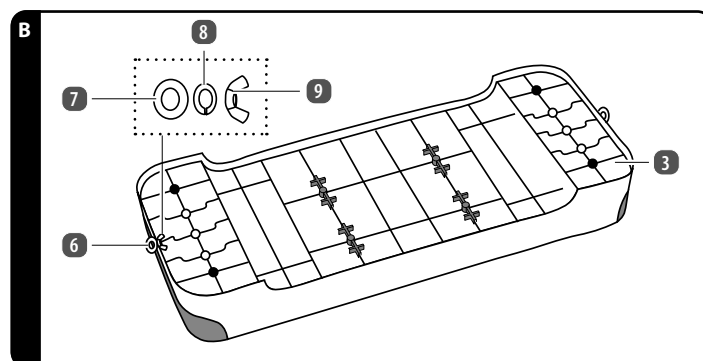
4.3.1 RIMOZIONE DEGLI OCCHIELLI

1. Rimuovere l'occhiello **6** dalla fascia fitness **4**.



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

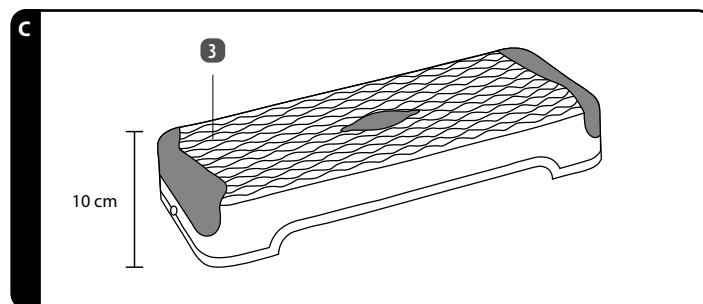
4.3.2 FISSAGGIO DEGLI OCCHIELLI



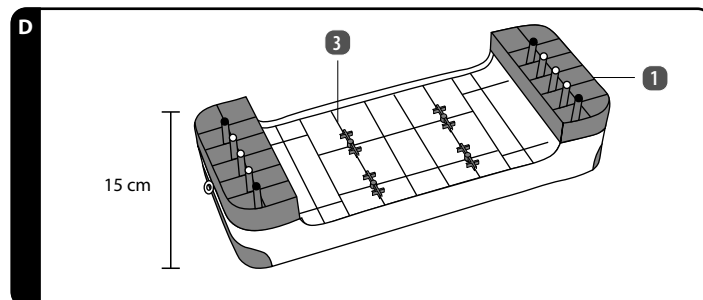
- Inserire l'occhiello **6** nei fori sul lato destro e sinistro dello step **3**. Fissare l'occhiello con la rondella **7**, l'anello elastico **8** e il dado ad alette **9** (fig. B). Prestare attenzione all'ordine corretto.

4.3.3 IMPOSTAZIONE DELLE ALTEZZE

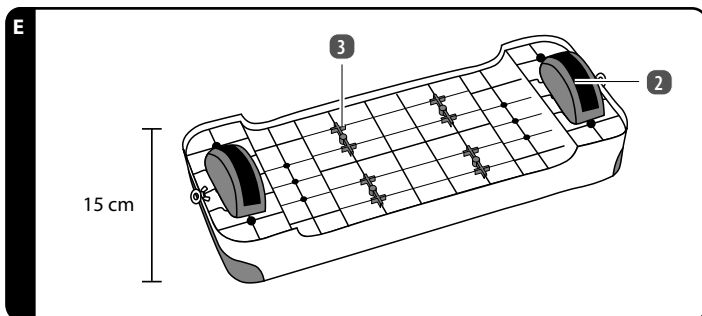
È possibile aumentare o ridurre l'intensità del proprio allenamento aumentando o diminuendo l'altezza dello step **3**. Il prodotto è regolabile in altezza a ca. 10, 15 o 20 cm.



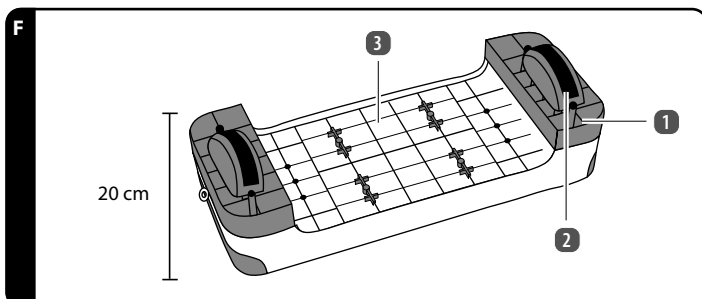
- L'altezza iniziale dello step **3** è di 10 cm (fig. C).



- Inserire una tavola step **1** nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step **3** per aumentare l'altezza a 15 cm (fig. D).
- Rimuovere le tavole step dallo step per ridurre l'altezza.

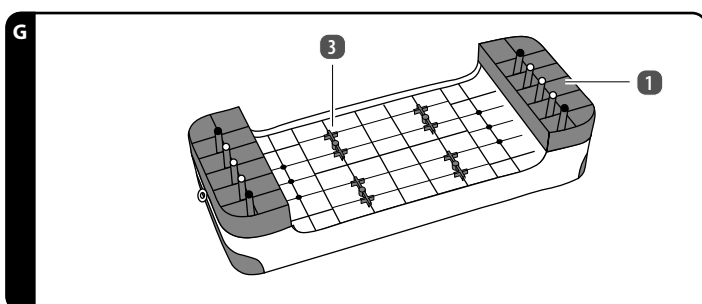


- Inserire un piede di bilanciamento (2) nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step (3) per aumentare l'altezza a 15 cm (fig. E).



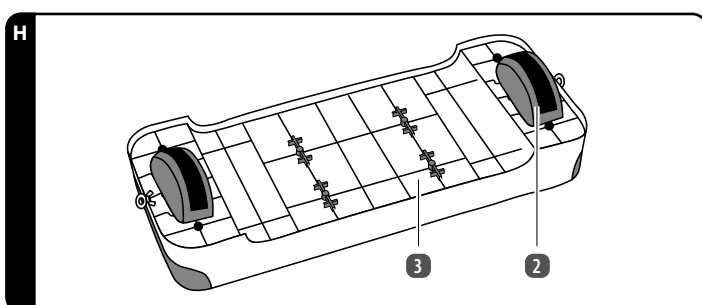
- Inserire una tavola step (1) nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step (3). Inserire un piede di bilanciamento (2) nel supporto fornito sulle tavole step per aumentare l'altezza a 20 cm (fig. F).

4.3.4 MONTAGGIO DELLO STEP

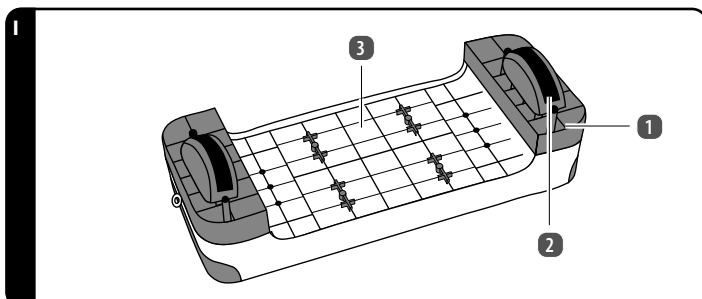


- Inserire una tavola step (1) nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step (3) (fig. G).

4.3.5 MONTAGGIO DELLA TAVOLA DI BILANCIAMENTO

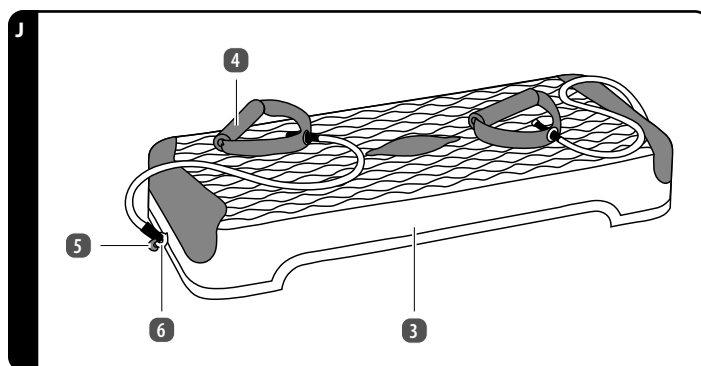


- Inserire un piede di bilanciamento (2) nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step (3) (fig. H).
- L'altezza attuale è di 15 cm ed è adatta agli utenti che puntano a un'intensità di allenamento inferiore.



- Per aumentare l'intensità dell'allenamento, aumentare l'altezza del prodotto a 20 cm (fig. I). Inserire una tavola step (1) nell'apposito supporto sul lato destro e sinistro dello step (3). Inserire un piede di bilanciamento (2) nel supporto fornito sulle tavole step.

4.3.6 MONTAGGIO DELLE FASCE FITNESS

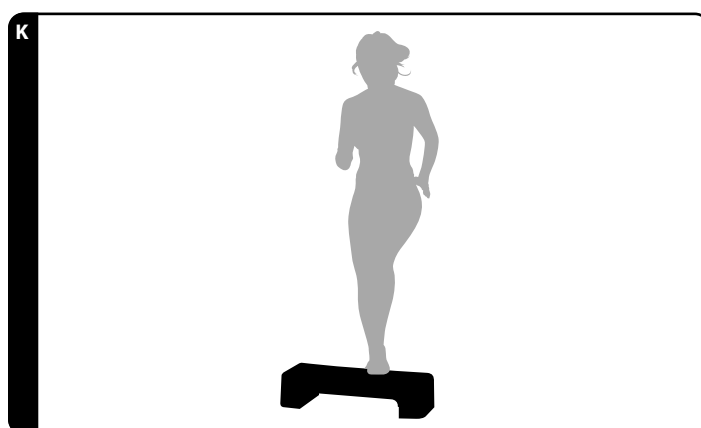


- Agganciare il moschettone (5) della fascia fitness (4) all'occhiello (6) dello step (3) (fig. J).

5 ALLENAMENTO

5.1 ALLENAMENTO CON LO STEP

5.1.1 STEP CLASSICO



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

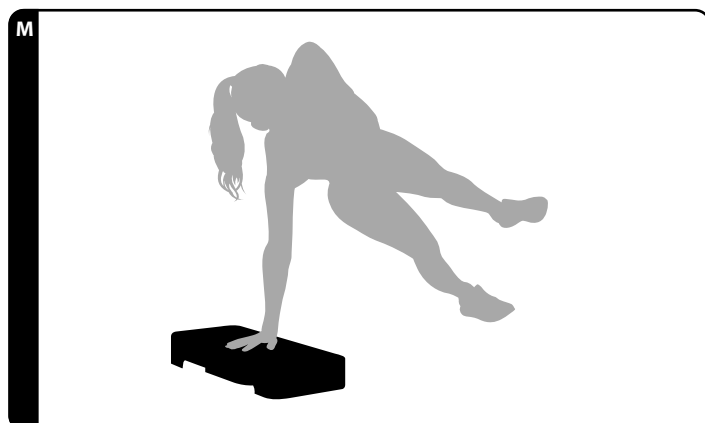
5.1.2 SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO



1. Posizionare il piede destro sullo step (3) (fig. L).
2. Sollevare la gamba sinistra dal pavimento. Sollevarla con un angolo di 90° davanti al corpo. Il ginocchio dovrebbe essere ora più o meno all'altezza delle anche.
3. Riportare la gamba sinistra sul pavimento. Le braccia oscillano contemporaneamente nella direzione opposta.

4. Spostare la gamba destra dallo step sul pavimento.
5. Cambiare lato del corpo e ripetere le fasi 1-3.

5.1.3 ESERCIZIO PER LE GAMBE CON UN BRACCIO SOLO



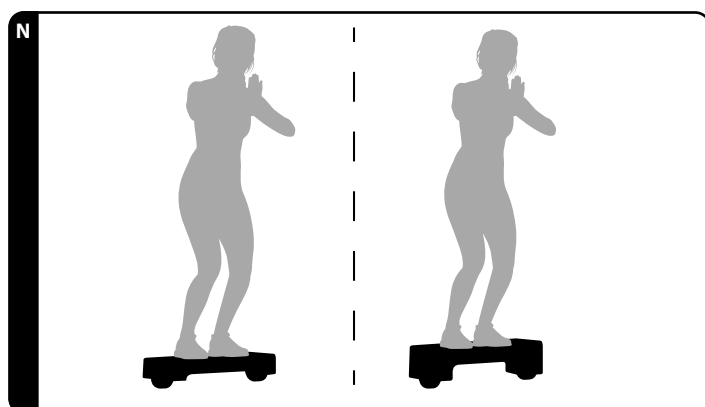
1. Posizionare una mano sullo step 3 (vedere fig. M).
2. Allungare e tendere il corpo e mantenere questa posizione.
3. Sollevare e abbassare la gamba opposta ripetendo più volte.
4. Cambiare lato del corpo e ripetere le fasi 1-3.

5.2 ALLENAMENTO CON LA TAVOLA DI BILANCIAMENTO

NOTA

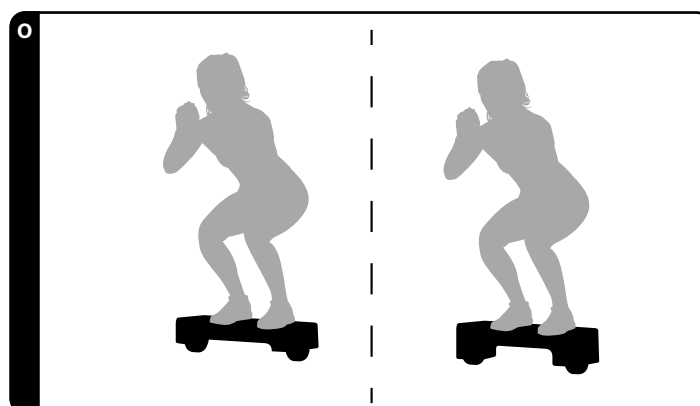
» Per aumentare l'intensità dell'allenamento, sollevare il prodotto (vedere il capitolo **MONTAGGIO DELLA TAVOLA DI BILANCIAMENTO**).

5.2.1 ESERCIZIO DI EQUILIBRIO CLASSICO



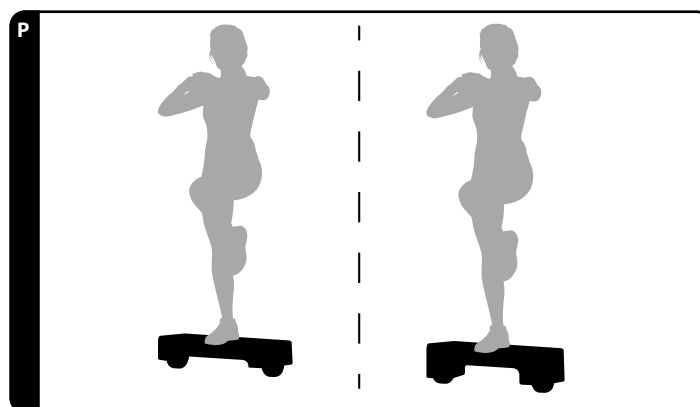
1. Posizionare con cautela un piede sulla tavola di bilanciamento e tirare rapidamente il secondo piede su di essa (fig. N).
2. Assumere una postura stabile e cercare di mantenere l'equilibrio.

5.2.2 ESERCIZIO DI EQUILIBRIO CON SQUAT



1. Posizionare con cautela un piede sulla tavola di bilanciamento e tirare rapidamente il secondo piede su di essa (fig. O).
2. Assumere una postura stabile e cercare di mantenere l'equilibrio.
3. Ora accovacciarsi lentamente e cercare di mantenere l'equilibrio.

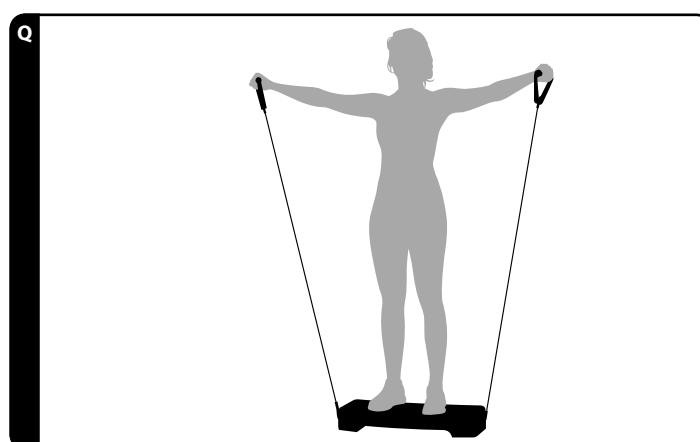
5.2.3 ESERCIZIO DI EQUILIBRIO CON UNA GAMBA SOLA



1. Posizionare con cautela il piede destro sulla tavola di bilanciamento (fig. P).
2. Sollevare lentamente la gamba sinistra e cercare di mantenere l'equilibrio. Piegare la gamba e sollevarla con un angolo di 90° davanti al corpo. Il ginocchio dovrebbe essere ora più o meno all'altezza delle anche.
3. Cambiare lato del corpo e ripetere le fasi 1-2.

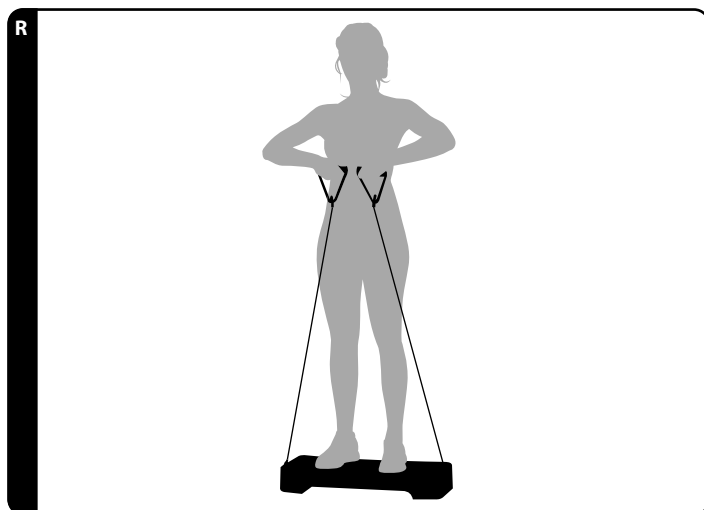
5.3 ALLENAMENTO CON LE FASCE DI FITNESS

5.3.1 SOLLEVAMENTO LATERALE DEL BRACCIO



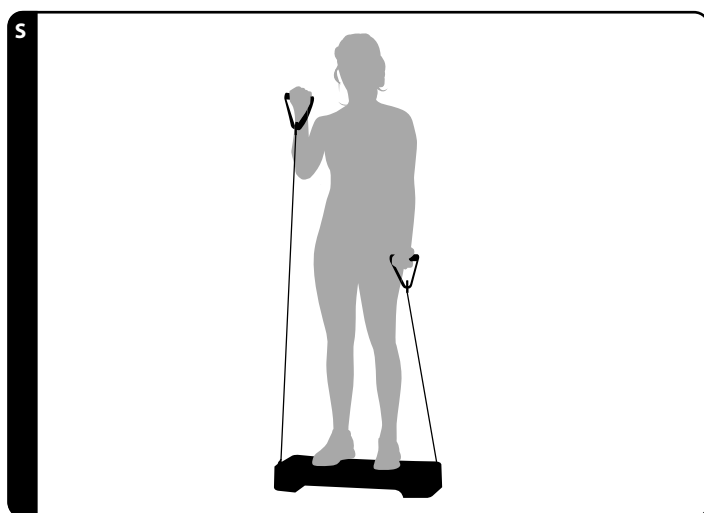
1. Salire sullo step 3 (fig. Q).
2. Tenere le maniglie delle fasce fitness 4.
3. Tirare entrambe le maniglie verso l'alto.
4. Abbassare le maniglie fino alla posizione di partenza con movimenti fluidi.
5. Ripetere i passaggi 3-4.

5.3.2 TIRO FRONTALE



1. Salire sullo step **3** (fig. R).
2. Tenere le maniglie delle fasce fitness **4**.
3. Tirare entrambe le maniglie all'altezza del petto con le braccia piegate.
4. Mantenere brevemente la posizione e tornare alla posizione di partenza in modo controllato.
5. Ripetere i passaggi 3-4.

5.3.3 CURL PER BICIPITI



1. Salire sullo step **3** (fig. S).
2. Tenere le maniglie delle fasce fitness **4**.
3. Tirare la maniglia verso l'alto con il braccio destro.
4. Abbassare il braccio destro.
5. Ripetere le fasi 3-4 alternativamente con il braccio destro e sinistro.

6 PULIZIA E MANUTENZIONE

6.1 PULIZIA

ATTENZIONE! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

L'uso improprio del prodotto può causare danni al prodotto stesso.

» Non utilizzare detergenti aggressivi, spazzole con setole metalliche o di nylon e utensili per la pulizia appuntiti o metallici quali coltelli e raschietti rigidi. Questi potrebbero danneggiare il prodotto.

1. Pulire il prodotto con un panno leggermente umido e un detergente delicato.
2. Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito. Lasciare asciugare completamente tutte le parti.

6.2 MANUTENZIONE E CURA

- Controllare che il prodotto non sia danneggiato prima e dopo l'uso.

6.3 CONSERVAZIONE

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

- Conservare il prodotto sempre 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:	BD6801
Capacità di carico massima:	150 kg
Classe di utilizzo:	H
Peso:	2,9 kg
Lunghezza (nastro fitness):	60 cm
Lunghezza massima di estensione (fascia fitness):	180 cm
Superficie calpestata durante l'uso:	680 × 280 mm
Codice articolo:	854368

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

CSC@ASCE-IMPORTS.COM