



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

AEROBIK STEP PAD



HU

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
BD6801

854368

01/2026

TARTALOMJEGYZÉK

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

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 szervizközponthoz.

2 BIZTONSÁG

2.1 MEGJEGYZÉSEK MAGYARÁZATA

Ebben az útmutatóban a következő jelzőszavakat használjuk.

⚠ FIGYELMEZTETÉSI!

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

⚠ VIGYÁZAT!

- » Ez a jelölés/jelzőszó olyan alacsony kockázati szintet jelentő veszélyt jelez, amely, ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepes mértékű sérülésekhez vezethet.

VIGYÁZAT!

- » Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

i TUDNIVALÓK

- » Ez a szimbólum hasznos kiegészítő információkat nyújt a funkciójáról.

2.2 JELMAGYARÁZAT

Az útmutatóban, a terméken és a csomagoláson a következő szimbólumokat alkalmazzuk.



Olvassa el az útmutatót.

H osztály

H osztály: A termék háztartási használatra szolgál.

2.3 ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

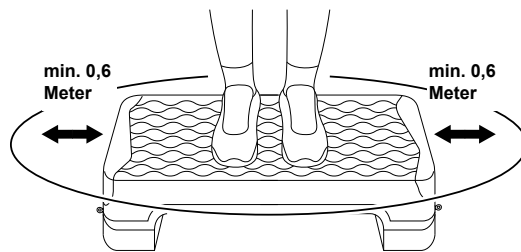
⚠ FIGYELMEZTETÉSI! VESZÉLYES A GYERMEKEKRE ÉS A KORLÁTOZOTT FIZIKAI, ÉRZÉKELÉSI VAGY MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ SZEMÉLYEKRE (PÉLDÁUL AZ IDŐSEBB EMBEREKRE, ÉS AZOKRA, AKIK NINCSENEK FIZIKAI VAGY SZELLEMI KÉPESSÉGEIK TELJES BIRTOKÁBAN), VAGY AZON SZEMÉLYEKRE, AKIK NEM RENDELKEZNEK MEGFELELŐ TAPASZTALATTAL ÉS TUDÁSSAL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

- » Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- » Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhet tisztítást és karbantartást.
- » Működés közben ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- » Ne engedje, hogy a gyerekek a csomagolóanyaggal játsszanak. 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.
- » Használatának testsúlya nem haladhatja meg a 150 kg-ot. Ellenkező esetben sérülés vagy dologi kár következhet be.
- » A termék használata előtt konzultáljon háziorvosával. A terhes nők különösen legyenek óvatosak.
- » Gondoskodjon arról, hogy a termék biztonságos egyensúlyi helyzetben legyen. Csak kemény, sík és csúszásmentes felületen eddzen.
- » 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 szintje nem 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.
- » Sportolás közben mindig viseljen megfelelő ruházatot és cipőt, 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 nagyobbobbnak kell lennie az edzési területnél. Ennek a szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzet esetén való leálláshoz szükséges területet is. Ha az edzőeszközöket egymás közvetlen közelében állítják fel, akkor területek felosztására is használhatók.
- » Minden gyakorlatnál: Tartsa egyenesen a hátát. Feszítse meg a hasizmait.
- » A fitnesszsalagokat mindig széles körben kell elhelyezni a testrészek körül, hogy elkerüljék a fulladást.
- » Figyelmeztetés! A fitnesszsalagokat nem szabad túlfeszíteni. Csak addig nyújtsa a fitnesszsalagokat, ameddig azok rugalmasan engednek.
- » A fitnesszsalagokat még részszosszban sem szabad kitenni semmilyen, körülbelül 44 N-t meghaladó igénybevételnek. Ez, a terhelés nélküli hosszról kiindulva, 60 cm-es, de legfeljebb 180 cm-es nyújtásnak felel meg.
- » Minden nyújtási ciklus után tartson egy aktív szünetet.
- » Soha ne rögzítse a fitnesszsalagokat ajtókhöz vagy egyéb tárgyakhoz. A fitnesszsalagokat csak a step padhoz rögzítse.
- » Javasoljuk, hogy a termékkel hetente legalább 2-3 alkalommal, körülbelül 30-60 percen át eddzen.
- » Óvatosan helyezze egyik lábát a step padra, és győződjön meg arról, hogy a step pad stabilan áll, mielőtt a másik lábát is felhúzza. Győződjön meg arról, hogy az egyensúlyát fenn tudja tartani.
- » Használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt. Ha bármilyen hibát észlel, kérjük, azonnal hagyja abba a termék használatát. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a fitnesszsalagok, a karabiner és minden lényeges alkatrész biztonságosan rögzítve van, és megfelelően meg van húzva.

2.4 KIEGÉSZÍTŐ BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

VIGYÁZAT! MEGHIBÁSODÁS VESZÉLYE!

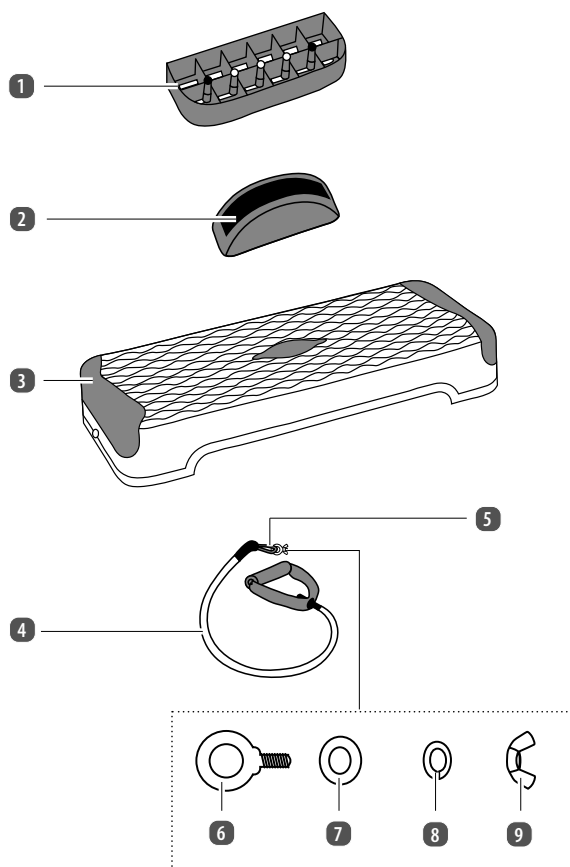
A szakszerűtlen használat a termék károsodásához vezethet.

- » Azonnal cseréltesse ki a hibás alkatrészeket. A terméket a javítás megtörténteig nem szabad használni.
- » Ne használja a terméket, ha bármelyik része megrepedt vagy deformálódott.
- » Óvja a fitnesszsalagokat a közvetlen napsugárzástól.

2.5 RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT

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

3 TERMÉKÁTTEKINTÉS



- | | |
|---|-----------------|
| 1 Magasító alátét, 2x | 6 Karika |
| 2 Kiegyensúlyozó láb, 2x | 7 Alátét |
| 3 Step pad | 8 Rugós gyűrű |
| 4 Fitnessszalag fogantyúval és karabinerrel, 2x | 9 Szárnyas anya |
| 5 Karabiner | |

4 ELSŐ HASZNÁLTBA 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.

» Ezért a csomagolás kinyitásakor nagyon óvatosan járjon el.

1. Vegye ki a terméket a csomagolásból.
2. Távolítsa el a csomagolóanyagot és az összes védőfóliát.
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 és az összes védőfóliát.
2. Az első használat előtt tisztítsa meg a termék minden részét a **TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS** című fejezetben leírtak szerint.

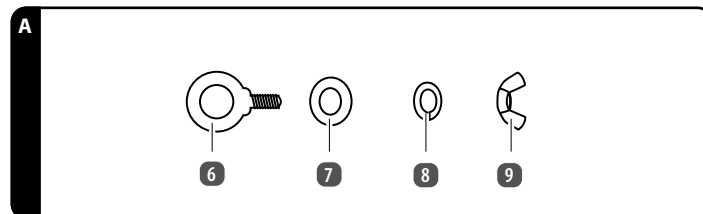
4.3 ÖSSZESZERELÉS

1 TUDNIVALÓK

» A szerelési és kezelési hibák elkerülése érdekében kövesse ezeket az utasításokat lépésről lépésre.

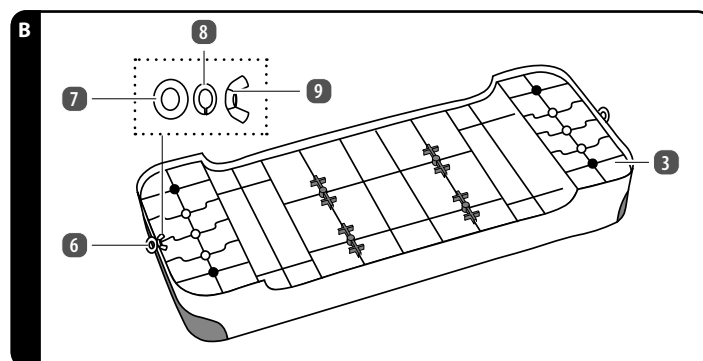
4.3.1 A KARIKÁK ELTÁVOLÍTÁSA

1. Távolítsa el a karikát **6** a fitnessszalagról **4**.



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

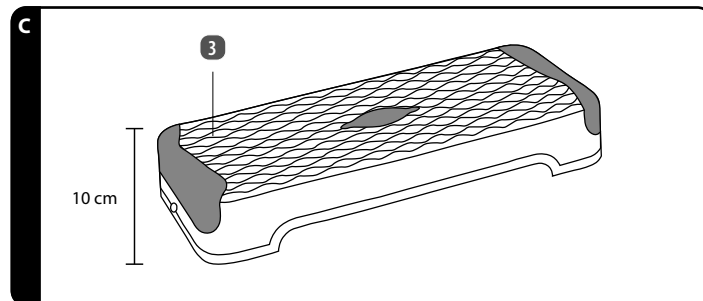
4.3.2 A KARIKÁK RÖGZÍTÉSE



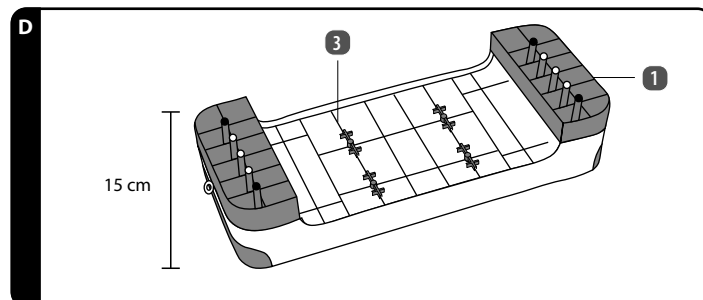
- Helyezze be a karikát **6** a step pad **3** bal és jobb oldalán lévő lyukakba. Rögzítse a karikát az alátéttel **7**, a rugós gyűrűvel **8** és a szárnyas anyával **9** (B. ábra). Ügyeljen a helyes sorrendre.

4.3.3 A MAGASSÁGOK BEÁLLÍTÁSA

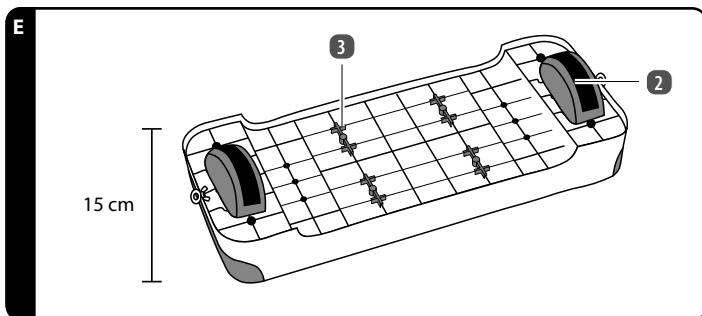
Növelheti vagy csökkentheti az edzés intenzitását a step pad **3** magasságának módosításával. A termék magassága kb. 10, 15 vagy 20 cm-re állítható be.



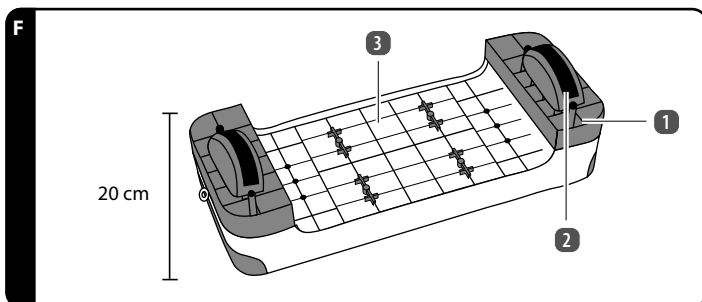
- A step pad **3** kiindulási magassága 10 cm (C. ábra).



- Helyezzen be egy-egy fellépőlemezt **1** a step pad **3** bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba a magasság 15 cm-re való növeléséhez (D. ábra).
- A magasság csökkentéséhez távolítsa el a magasítók alátéteket a step padról.

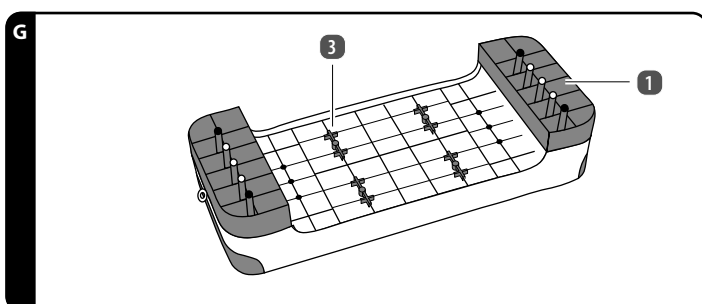


- Helyezzen be egy-egy kiegyenlítő lábat (2) a step pad (3) bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba a magasság 15 cm-re való növeléséhez (E. ábra).



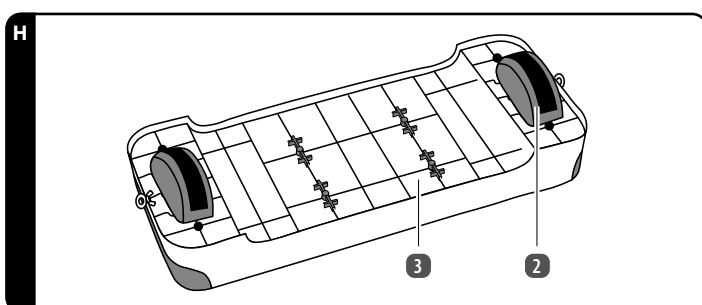
- Helyezzen be egy-egy fellépőlemezt (1) a step pad (3) bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba. Helyezzen be egy-egy kiegyenlítő lábat (2) a fellépőlemezeken e célra kialakított tartóba a magasság 20 cm-re való növeléséhez (F. ábra).

4.3.4 A STEP PAD ÖSSZESZERELÉSE

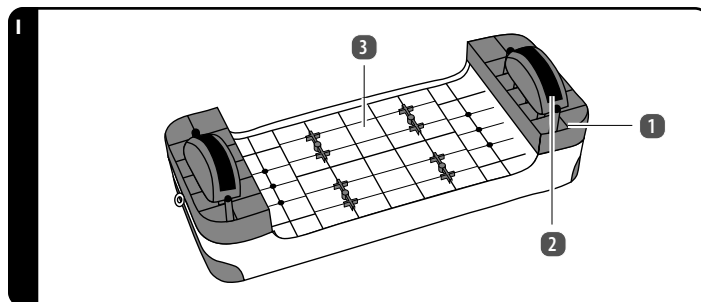


- Helyezzen be egy-egy fellépőlemezt (1) a step pad (3) bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba (G. ábra).

4.3.5 A KIEGYENLÍTŐ TÁBLA ÖSSZESZERELÉSE

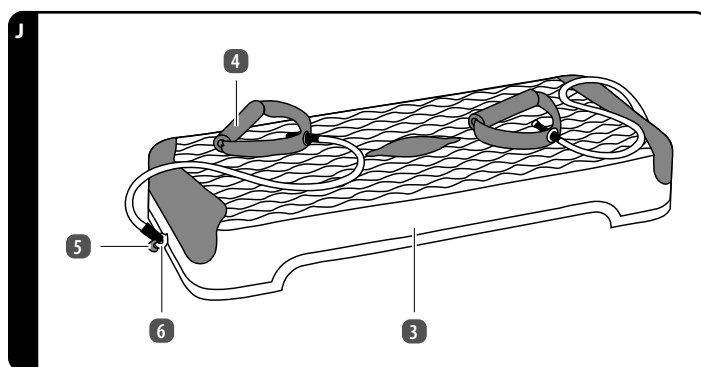


- Helyezzen be egy-egy kiegyensúlyozó lábat (2) a step pad (3) bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba (H. ábra).
- A jelenlegi magasság 15 cm, amely olyan felhasználók számára alkalmas, akik alacsonyabb edzésintenzitásra törekednek.



- Az edzésintenzitás fokozásához növelje a termék magasságát 20 cm-re (I. ábra). Helyezzen be egy-egy fellépőlemezt (1) a step pad (3) bal és jobb oldalán e célra kialakított tartóba. Helyezze be az egyik kiegyenlítő lábat (2) a fellépőlemezeken e célra kialakított tartóba.

4.3.6 A FITNESZSZALAGOK RÖGZÍTÉSE

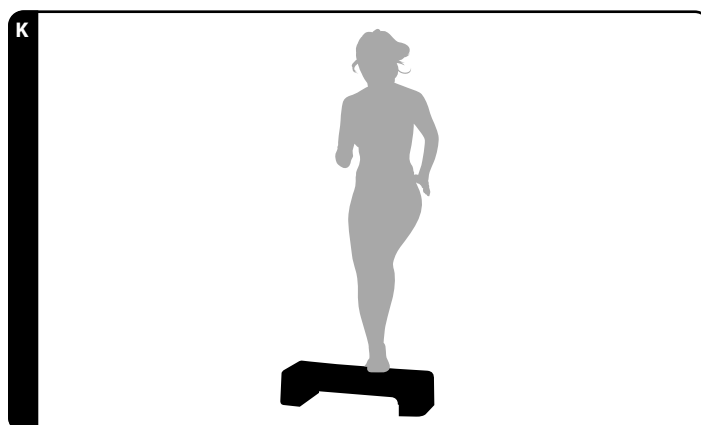


- Akassza be a fitnessszalag (4) karabinerét (5) a step padon (3) lévő karikába (6) (J. ábra).

5 Edzés

5.1 EDZÉS A STEP PADDAL

5.1.1 KLASSZIKUS STEP



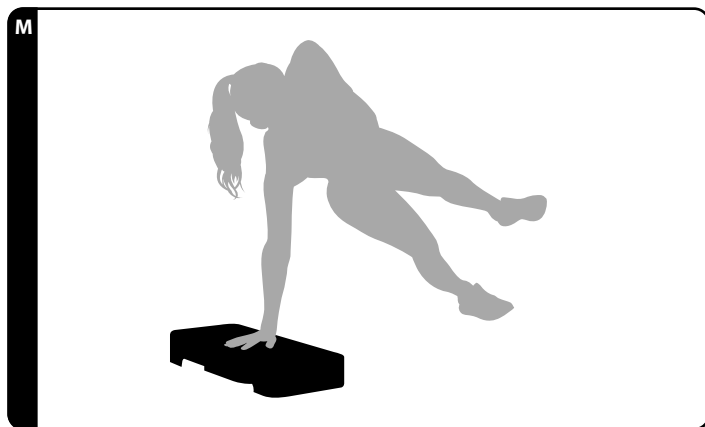
- Lépjen bal lábbal a step padra (3) (K. ábra).
- Lépjen jobb lábbal a step padra.
- Lépjen le bal lábbal.
- Lépjen le jobb lábbal.
- Ismételje meg az 1–4. lépéseket.

5.1.2 TÉRDEMELEÉS



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

5.1.3 EGYKAROS LÁBGYAKORLAT



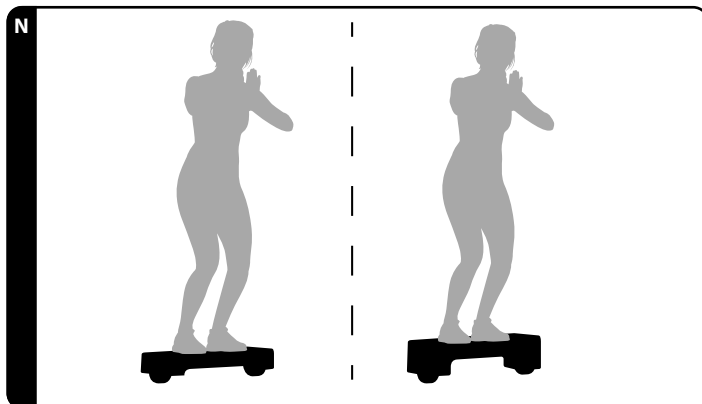
1. Helyezze egyik kezét a step padra **3** (lásd az M. ábrát).
2. Nyújtsa ki és feszítse meg a testét, és tartsa meg magát ebben a pozícióban.
3. Emelje fel és engedje le az ellenkező lábat több ismétléssel.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg az 1–3. lépéseket.

5.2 EDZÉS AZ EGYENSÚLYOZÓ DESZKÁVAL

1 TUDNIVALÓK

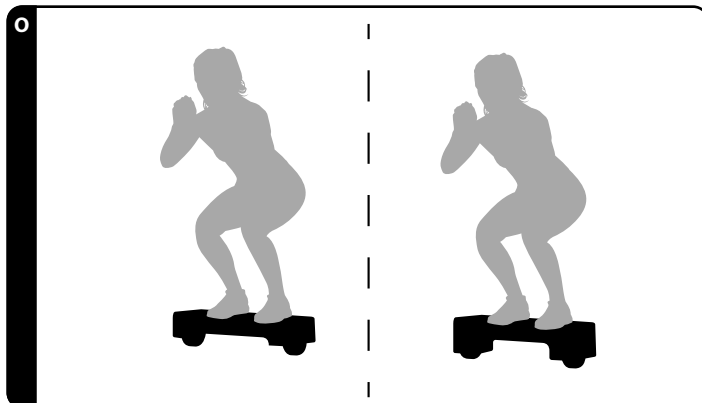
» Az edzésintenzitás fokozásához emelje meg a terméket (lásd **A KIEGYENLÍTŐ TÁBLA ÖSSZESZERELÉSE** című fejezetet).

5.2.1 KLASZIKUS EGYENSÚLYGYAKORLAT



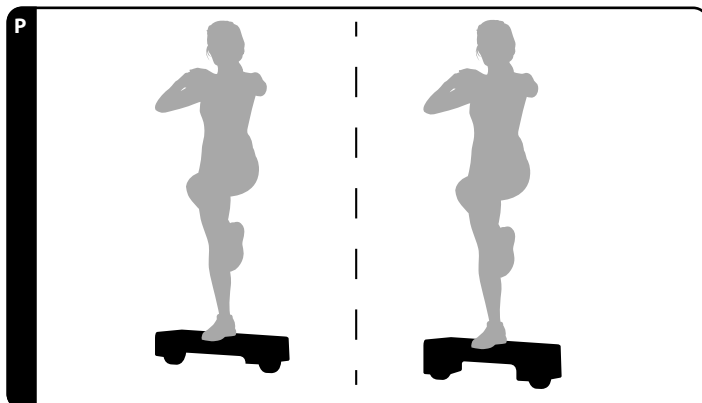
1. Óvatosan helyezze az egyik lábát a kiegyenlítő táblára, és gyorsan húzza fel mellé a másik lábát is (N. ábra).
2. Vegyen fel stabil testtartást, és próbálja fenntartani az egyensúlyt.

5.2.2 GUGGOLÁSOS EGYENSÚLYGYAKORLAT



1. Óvatosan helyezze az egyik lábát a kiegyenlítő táblára, és gyorsan húzza fel mellé a másik lábát is (O. ábra).
2. Vegyen fel stabil testtartást, és próbálja fenntartani az egyensúlyt.
3. Most lassan guggoljon le, és próbálja fenntartani az egyensúlyt.

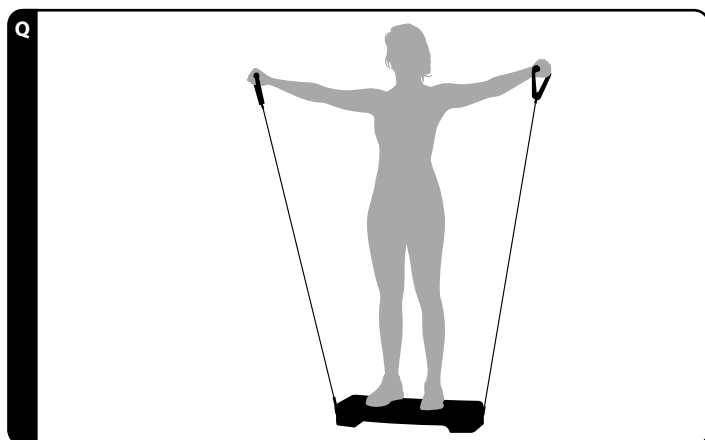
5.2.3 EGYLÁBAS EGYENSÚLYGYAKORLAT



1. Óvatosan helyezze a jobb lábát a kiegyenlítő táblára (P. ábra).
2. Lassan emelje meg a bal lábát, és próbálja fenntartani az egyensúlyt.
Hajlítsa be a lábát, és emelje fel 90°-os szögben a teste előtt.
A térdének most körülbelül egy szinten kell lennie a csípőjével.
3. Váltson oldalt, és ismételje meg az 1–2. lépéseket.

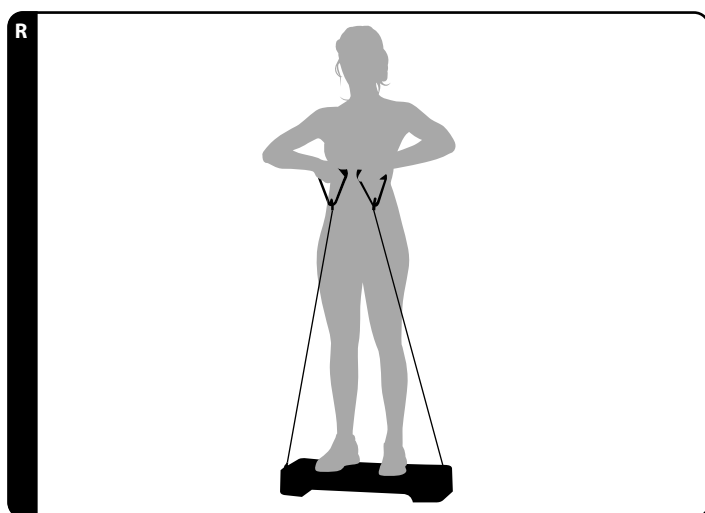
5.3 EDZÉS A FITNESZSZALAGOKKAL

5.3.1 ÖLDALSÓ KAREMELÉS



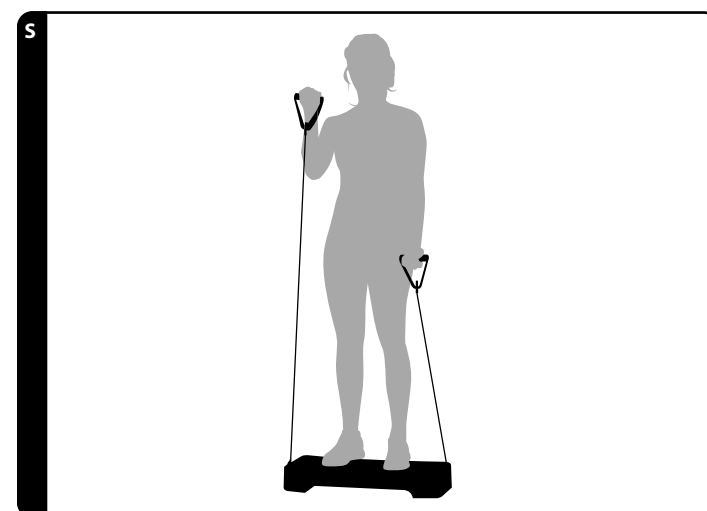
1. Lépjen fel a step padra **3** (Q. ábra).
2. Fogja meg a fitnessszalagok fogantyúit **4**.
3. Húzza mindkét fogantyút felfelé.
4. Egyenletes mozdulatokkal engedje vissza a fogantyúkat kiindulási helyzetbe.
5. Ismételje meg az 3–4. lépéseket.

5.3.2 ELÜLSŐ HÚZÁS



1. Lépjen fel a step padra **3** (R. ábra).
2. Fogja meg a fitnessszalagok fogantyúit **4**.
3. Húzza mindkét fogantyút mellmagasságba hajlított karokkal.
4. Rövid ideig tartsa meg ezt a pozíciót, és szabályozott módon térjen vissza kiindulási helyzetbe.
5. Ismételje meg az 3–4. lépéseket.

5.3.3 BICEPSZ HAJLÍTÁS



1. Lépjen fel a step padra **3** (S. ábra).
2. Fogja meg a fitnessszalagok fogantyúit **4**.
3. Húzza felfelé a fogantyút a jobb karjával.
4. Engedje le a jobb karját.
5. Ismételje meg a 3–4. lépéseket felváltva a jobb és a bal karral.

6 TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

6.1 TISZTÍTÁS

VIGYÁZAT! MEGHIBÁSODÁS VESZÉLYE!

A termék nem rendeltetésszerű használata károsodáshoz vezethet.

» Ne használjon agresszív tisztítószerkeket, fém- vagy műanyag sörtéjű keféket, éles vagy fém tisztítóeszközöket, pl. kést, kemény kaparót stb. Ezek károsíthatják a terméket.

1. Tisztítsa meg a terméket kissé megnedvesített ruhával és enyhe tisztítószerrel.
2. Enyhén nedves ruhával törölje át a terméket. Végezetül hagyja teljesen megszáradni az alkatrészeket.

6.2 KARBANTARTÁS ÉS ÁPOLÁS

- Használat előtt és után ellenőrizze a terméket sérülések szempontjából.

6.3 TÁROLÁS

Csak akkor rakja el, ha minden része teljesen száraz.

- A terméket mindig száraz helyen tárolja.
- 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:	BD6801
Maximális terhelhetőség:	150 kg
Alkalmazási osztály:	H
Súly:	2,9 kg
Hosszúság (fitness-szalag):	60 cm
Maximális nyújtási hossz (fitnessszalag):	180 cm
A használat során használható lépő felület:	680 × 280 mm
Gyártási szám:	854368

8 LESELEJTEZÉS

8.1 A CSOMAGOLÁS LESELEJTEZÉSE



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

8.2 A TERMÉK LESELEJTEZÉSE

- 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

CSC@ASCE-IMPORTS.COM