



NAVODILA ZA UPORABO

STEPPER ZA AEROBIKO



SI

Izdelek: BD6801

854368

01/2026

KAZALO VSEBINE

1 Splošno	3
2 Varnost	3
2.1 Razlaga napotkov	3
2.2 Razlaga znakov	3
2.3 Splošni varnostni napotki	3
2.4 Dodatna varnostna navodila	3
2.5 Namenska uporaba	3
3 Pregled izdelka	4
4 Prva uporaba	4
4.1 Preverite izdelek in vsebino kompleta	4
4.2 Osnovno čiščenje	4
4.3 Montaža	4
5 Vadba	5
5.1 Vadba s stepperjem	5
5.2 Vadba z desko za ravnotežje	6
5.3 Vadba s trakovi za fitnes	7
6 Čiščenje in vzdrževanje	7
6.1 Čiščenje	7
6.2 Vzdrževanje in nega	7
6.3 Shranjevanje	7
7 Tehnični podatki	7
8 Odlaganje med odpadke	7
8.1 Odlaganje embalaže med odpadke	7
8.2 Odlaganje izdelka med odpadke	7

1 SPLOŠNO



Ta navodila za uporabo (v nadaljevanju: navodila) so del tega izdelka in vsebujejo pomembne informacije o njegovem zagonu in uporabi.

Pred uporabo izdelka natančno preberite navodila, zlasti poglavje **VARNOST**. Neupoštevanje teh navodil za uporabo lahko privede do hudih telesnih poškodb ali škode na izdelku.

Shranite ta navodila za prihodnjo uporabo in referenco. Če izdelek izročite tretjim osebam, jim obvezno izročite tudi ta navodila za uporabo. Če potrebujete digitalno kopijo navodil za uporabo, se obrnite na servisni center.

2 VARNOST

2.1 RAZLAGA NAPOTKOV

V teh navodilih so uporabljene naslednje opozorilne besede.

⚠ OPOZORILO!

- » Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.

⚠ POZOR!

- » Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

POZOR!

- » Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

ℹ OBVESTILO

- » Simbol navaja koristne dodatne informacije o delovanju.

2.2 RAZLAGA ZNAKOV

V teh navodilih za uporabo, na izdelku ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli.



Preberite navodila.

Razred H

Razred H: Izdelek je namenjen za domačo uporabo.

2.3 SPLOŠNI VARNOSTNI NAPOTKI

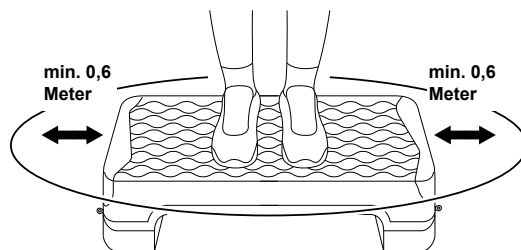
⚠ OPOZORILO! NEVARNOSTI ZA OTROKE IN OSEBE Z ZMANJŠANIMI TELESNIMI, ZAZNAVNI MI ALI DUŠEVNIMI SPOSOBNOSTMI (NA PRIMER LJUDJE Z DELNIMI TELESNIMI OKVARI, STAREJŠE OSEBE Z ZMANJŠANIMI TELESNIMI IN DUŠEVNIMI SPOSOBNOSTMI), ALI S POMANJKANJEM IZKUŠENJ IN ZNANJA (NA PRIMER STAREJŠI OTROCI).

- » Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- » Otroci se ne smejo lotiti čiščenja in vzdrževalnih del, ne da bi bili pri tem pod nadzorom.
- » Izdelka med uporabo ne puščajte brez nadzora.
- » Poskrbite, da se otroci ne bodo igrali z embalažo. Med igranjem se lahko vanjo ujamejo in se zadušijo.
- » Pazite, da otroci ne pogoltnejo majhnih delov, saj se lahko zadušijo.
- » Izdelek mora sestaviti odrasla oseba, da se prepreči poškodbe zaradi nepravilnega ravnanja.

⚠ POZOR! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko povzroči telesne poškodbe.

- » Izdelek se sme uporabiti, ko je pravilno sestavljen.
- » Izdelek je zasnovan za osebe z maksimalno telesno težo 150 kg.
- » Telesna teža uporabnika ne sme presegati 150 kg. V nasprotnem primeru lahko pride do telesnih poškodb ali gmotne škode.
- » Pred uporabo izdelka se posvetujte s svojim zdravnikom. Nosečnice morajo biti posebej previdne.
- » Poskrbite, da je izdelek varno postavljen. Telovadite le na čvrsti, ravni in nedrseči površini.
- » Izogibajte se občutljivim površinam, saj se lahko poškodujejo.
- » V primeru neustrezne ali čezmerne vadbe ni mogoče izključiti škode za zdravje.
- » Opozorilo: Če ena od nastavljalnih naprav sega prek, lahko vpliva na svobodo gibanja uporabnika.
- » Izdelek redno preverjajte glede poškodb. V nasprotnem primeru ni mogoče ohraniti varnostne ravni izdelka.
- » Če občutite bolečino, slabost, vrtoglavico, šibkost ali bolečino v prsih, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- » Izdelek je izdelan za eno osebo. Na izdelku nikoli ne sme vaditi več oseb hkrati.
- » Pri vadbi vedno nosite primerna oblačila in obutev, npr. čevlje za vadbo. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko med vadbo zapletejo ali zagostijo.



- » Okrog območja vadbe mora biti vsaj 0,6 m prostora. Na mestu dostopa do izdelka morate pustiti prazen prostor, ki je vsaj 0,6 m večji od vadbenega območja. Prazen prostor mora vključevati tudi območje za zasilni sestop. Če je vadbeno oprema nameščena na gosto, si lahko deli prosti prostor.
- » Za vse vaje: Hrbet mora biti raven. Napnite trebušne mišice.
- » Vedno postavite trakove za fitnes široko okoli delov telesa, da se izognete razvezavi.
- » Opozorilo! Trakov za fitnes ne dovoljeno preveč raztegniti. Trakove za fitnes raztegnite le toliko, kolikor se elastično popustijo.
- » Trakovi za fitnes ne smejo biti izpostavljeni obremenitvam, ki presegajo približno 44 N, niti v delnih dolžinah. To ustreza raztezku – od neobremenjene dolžine – od 60 cm do največ 180 cm.
- » Po vsakem ciklu raztezanja obremenjenih mišic si vzemite aktivni odmor.
- » Nikoli ne pritrdite trakov za fitnes na vrata ali druge predmete. Pritrdite trakove za fitnes samo na steper.
- » Priporočamo, da z izdelkom telovadite vsaj 2- do 3-krat na teden približno 30 do 60 minut.
- » Previdno postavite eno nogo na steper in se prepričajte, ali je steper stabilen, preden dvignete drugo nogo. Prepričajte se, ali je mogoče ohraniti ravnovesje.
- » Pred uporabo preverite vse sestavne dele. Če opazite kakršne koli napake, izdelek takoj prenehajte uporabljati. Pred uporabo se prepričajte, ali so trakovi za fitnes, vponka in vsi ustrezni sestavni deli varno pritrjeni in pravilno zategnjeni.

2.4 DODATNA VARNOSTNA NAVODILA

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

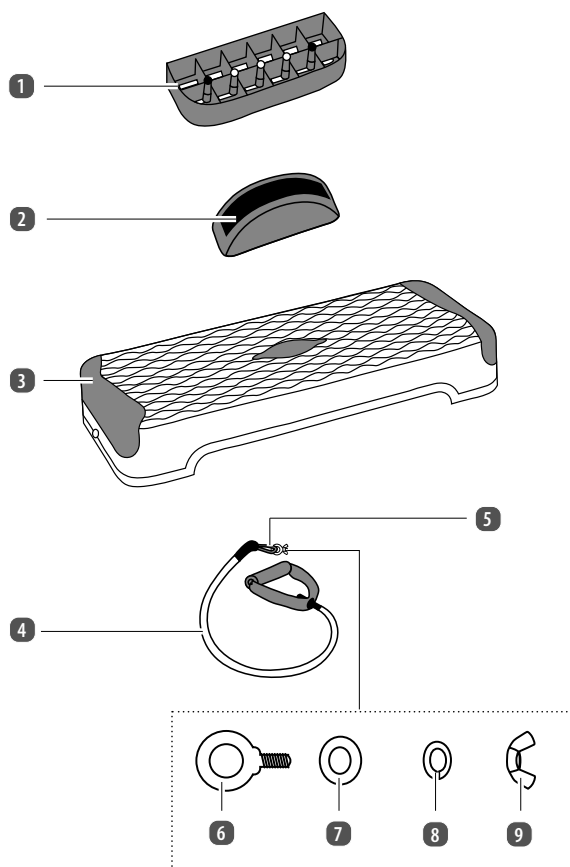
Z nepravilnim ravnanjem lahko poškodujete izdelek.

- » Takoj zamenjajte vse okvarjene dele. Izdelka ne smete uporabljati, dokler ni popravljen.
- » Izdelka ne uporabljajte, če je kateri koli del razpokan ali deformiran.
- » Trakove za fitnes zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.

2.5 NAMENSKA UPORABA

- Izdelek je namenjen izključno treningu vzdržljivosti, gibljivosti in mišic. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne namene. Izdelek ni igrača.
- Izdelek izpolnjuje zahteve evropskih standardov EN ISO 20957-1 in DIN 32935-A.
- Izdelek uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih. Vsakršna drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko privede do materialne škode ali celo telesnih poškodb.
- Izdelovalec ali prodajalec ne prevzema nobenega jamstva za telesne poškodbe in škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

3 PREGLED IZDELKA



- | | |
|--|--------------------|
| 1 Deska stepperja, 2× | 6 Ušesce |
| 2 Noga za ravnotežje, 2× | 7 Podložka |
| 3 Steper | 8 Vzmetna podložka |
| 4 Trak za fitnes z ročajem in vponko, 2× | 9 Krilata matica |
| 5 Vponka | |

4 PRVA UPORABA

4.1 PREVERITE IZDELEK IN VSEBINO KOMPLETA

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko hitro poškodujete izdelek.

» Zato embalažo odpirajte zelo previdno.

- Vzemite izdelek iz embalaže.
- Odstranite embalažni material in vse zaščitne folije.
- Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte poglavje **PREGLED IZDELKA**).
- Preverite, ali so na izdelku ali posameznih delih vidne poškodbe. V tem primeru izdelka ne uporabljajte.

4.2 OSNOVNO ČIŠČENJE

- Odstranite embalažni material in vse zaščitne folije.
- Pred prvo uporabo očistite vse dele izdelka, kot je opisano v poglavju **ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE**.

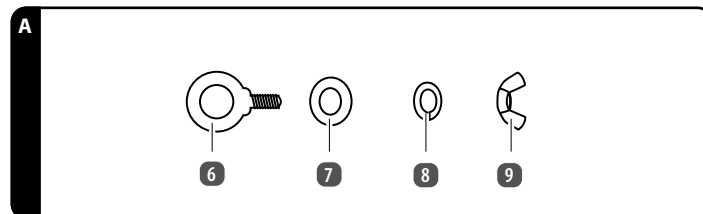
4.3 MONTAŽA

1 OBVESTILO

» Za preprečevanje napak pri montaži in uporabi sledite tem navodilom korak za korakom.

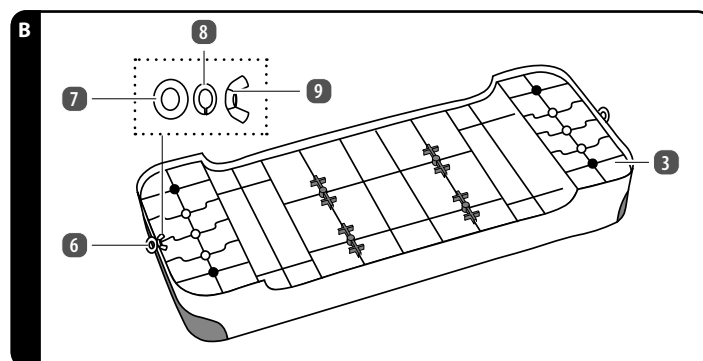
4.3.1 ODSTRANJEVANJE UŠESC

- Odstranite ušesce 6 s traku za fitnes 4.



- Odstranite podložko 7, vzmetno podložko 8 in krilato matico 9 (slika A).

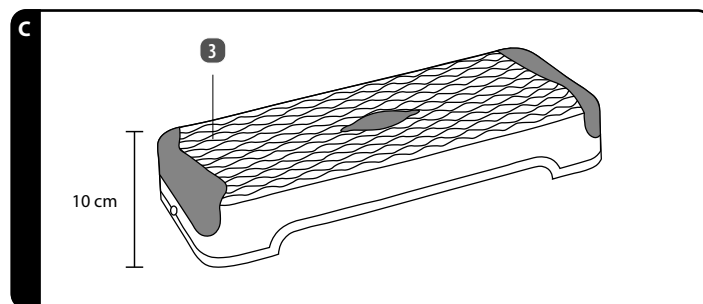
4.3.2 PRITRJEVANJE UŠESC



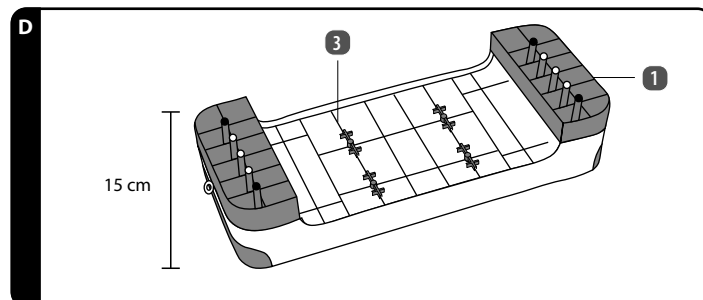
- Vstavite ušesce 6 v luknjo na levi in desni strani stepperja 3. Ušesce pritrdite s podložko 7, vzmetno podložko 8 in krilato matico 9 (slika B). Pazite na pravilno zaporedje.

4.3.3 NASTAVITEV VIŠIN

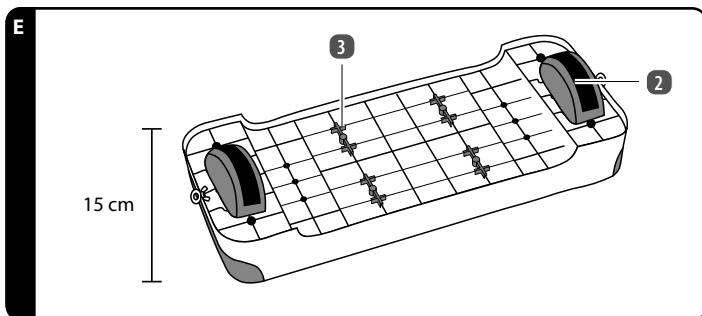
Intenzivnost vadbe lahko povečate ali zmanjšate s prilagoditvijo višine stepperja 3. Izdelek je nastavljen po višini na približno 10, 15 ali 20 cm.



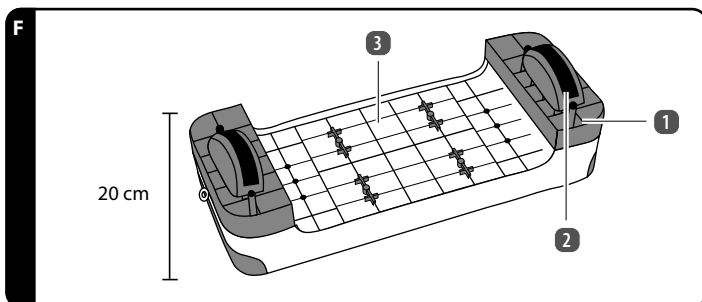
- Začetna višina stepperja 3 je 10 cm (slika C).



- V nosilec na levi in desni strani stepperja 3 vstavite desko stepperja 1, da se višina poveča na 15 cm (slika D).
- Odstranite deske stepperja iz stepperja, da zmanjšate višino.

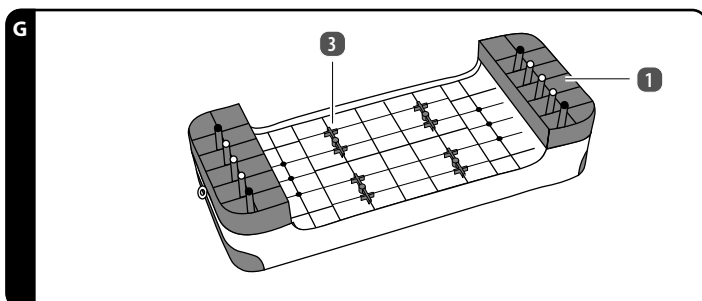


- V nosilec na levi in desni strani stepperja (3) vstavite nogo za ravnotežje (2), da se višina poveča na 15 cm (slika E).



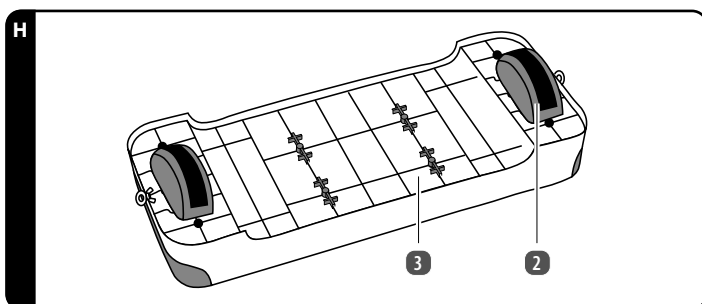
- Vstavite desko stepperja (1) v nosilec na levi in desni strani stepperja (3). Eno nogo za ravnotežje (2) vstavite v nosilec na deskah stepperja, da se višina poveča na 20 cm (slika F).

4.3.4 SESTAVLJANJE STEPERJA

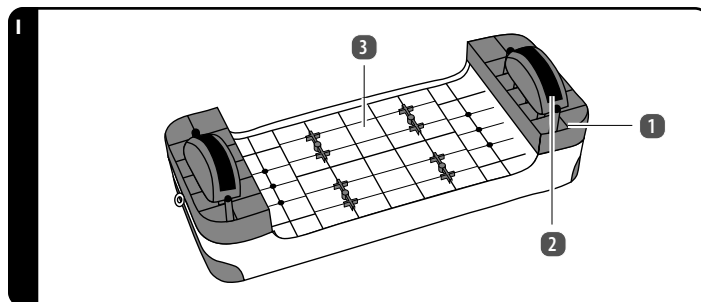


- Vstavite desko stepperja (1) v nosilec na levi in desni strani stepperja (3) (slika G).

4.3.5 SESTAVLJANJE DESKE ZA RAVNOTEŽJE

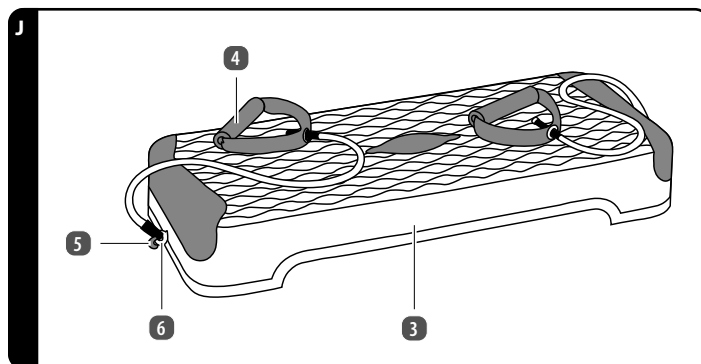


- V označeni nosilec na levi in desni strani stepperja (3) vstavite nogo za ravnotežje (2) (slika H).
- Trenutna višina je 15 cm in je primerna za uporabnike, ki želijo nižjo intenzivnost vadbe.



- Če želite povečati intenzivnost vadbe, povečajte višino izdelka na 20 cm (slika I). Vstavite desko stepperja (1) v nosilec na levi in desni strani stepperja (3). Eno nogo za ravnotežje (2) vstavite v nosilec, ki je na voljo na deskah stepperja.

4.3.6 PRITRJEVANJE TRAKOV ZA FITNES

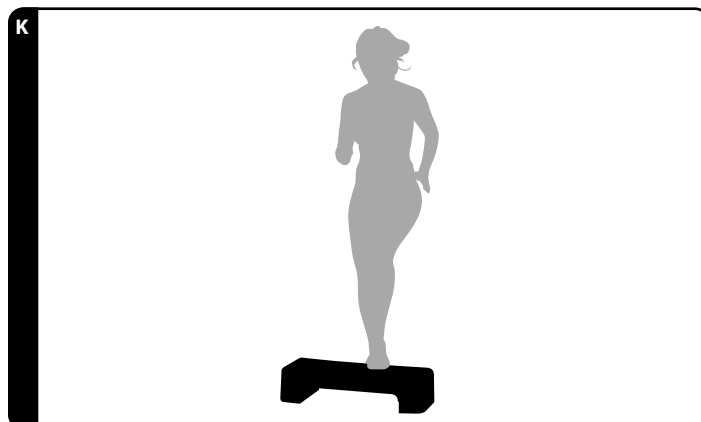


- Vponko (5) traku za fitness (4) pritrdite na ušesce (6) na stepperju (3) (slika J).

5 VADBA

5.1 VADBA S STEPERJEM

5.1.1 KLASIČNI KORAK



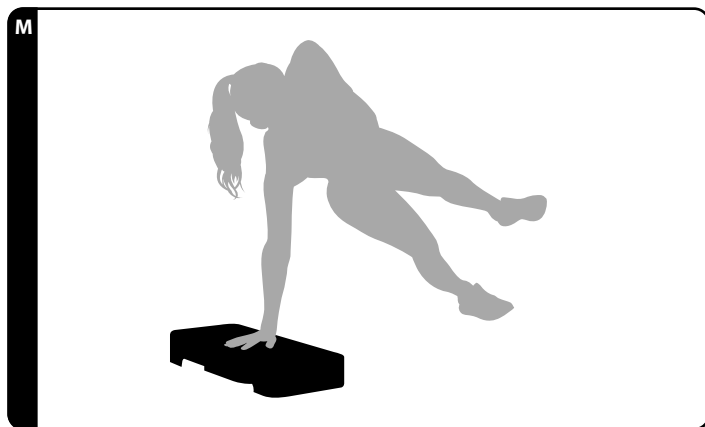
1. Z levo nogo se povzpnete na steper (3) (slika K).
2. Z desno nogo se povzpnete na steper.
3. Z levo nogo stopite z izdelka.
4. Z desno nogo stopite z izdelka.
5. Ponovite korake 1-4.

5.1.2 Dvig kolena



1. Desno stopalo postavite na steper **3** (slika L).
2. Dvignite levo nogo s tal. Dvignite jo pod kotom 90° pred telo. Koleno bi moralo biti v višini kolka.
3. Levo nogo postavite znova na tla. Roke nihajo diagonalno.
4. Postavite desno nogo s steperja na tla.
5. Zamenjajte stran telesa in ponovite korake 1-3.

5.1.3 VAJA ZA NOGE Z ENO ROKO



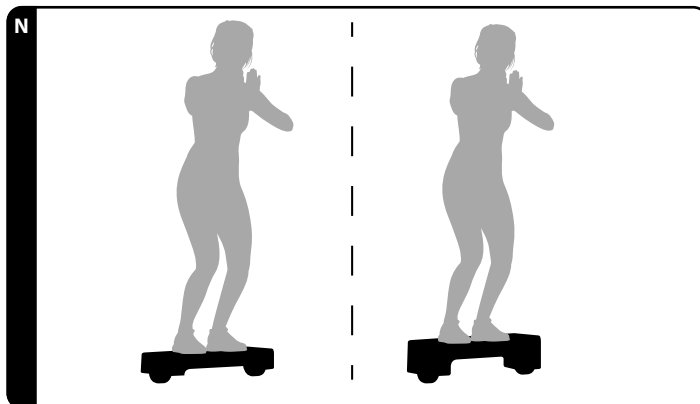
1. Eno roko položite na steper **3** (glejte sliko M).
2. Iztegnite in napnite telo in zadržite ta položaj.
3. Dvignite in spustite nasprotno nogo z več ponovitvami.
4. Zamenjajte stran telesa in ponovite korake 1-3.

5.2 VADBA Z DESKO ZA RAVNOTEŽJE

1 OBVEŠČILO

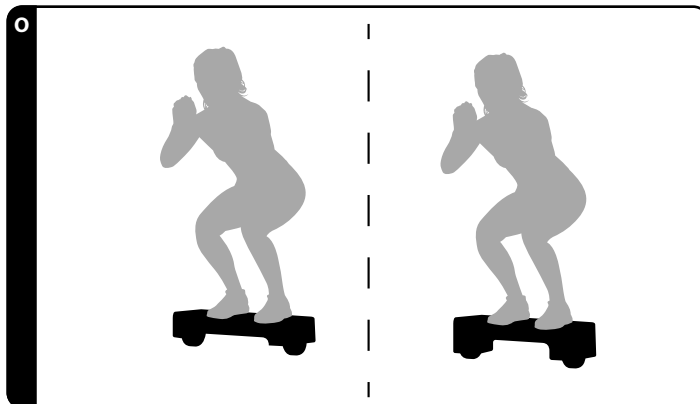
» Če želite povečati intenzivnost vadbe, povišajte izdelek (glejte poglavje **SESTAVLJANJE DESKE ZA RAVNOTEŽJE**).

5.2.1 KLASIČNA VAJA ZA RAVNOTEŽJE



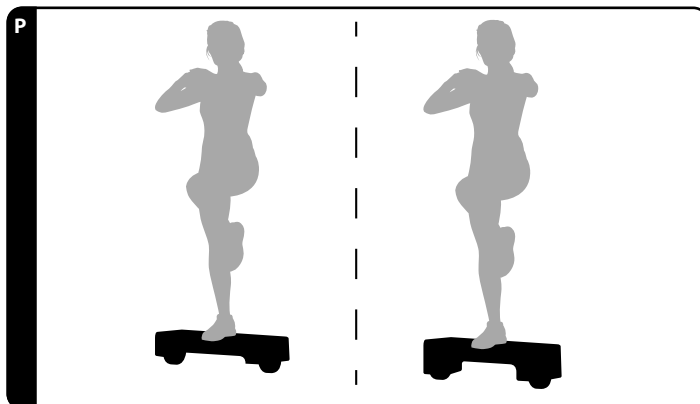
1. Eno nogo previdno postavite na desko za ravnotežje in nanjo hitro potegnite drugo nogo (slika N).
2. Telo naj ima stabilno držo in poskusite ohraniti ravnotežje.

5.2.2 VAJA ZA RAVNOTEŽJE V POČEPU



1. Eno nogo previdno postavite na desko za ravnotežje in nanjo hitro potegnite drugo nogo (slika O).
2. Telo naj ima stabilno držo in poskusite ohraniti ravnotežje.
3. Zdaj pojdite počasi v počep in še naprej poskušajte ohraniti ravnotežje.

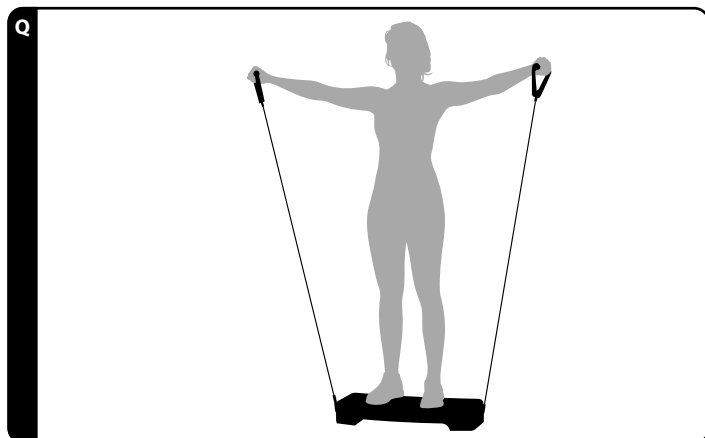
5.2.3 VAJA ZA RAVNOTEŽJE NA ENI NOGI



1. Previdno postavite desno nogo na desko za ravnotežje (slika P).
2. Počasi dvignite levo nogo in poskusite ohraniti ravnotežje. Pokrčite nogo in jo dvignite pod kotom 90° pred telo. Koleno bi moralo biti v višini kolka.
3. Zamenjajte stran telesa in ponovite korake 1-2.

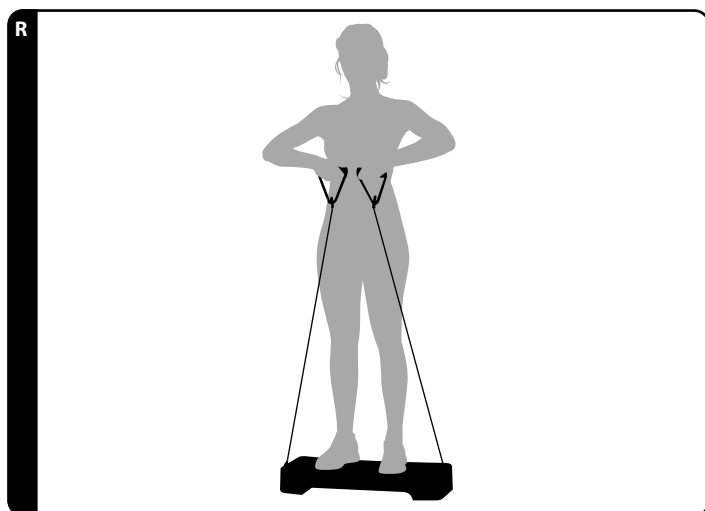
5.3 VADBA S TRAKOVI ZA FITNES

5.3.1 BOČNI DVIG ROKE



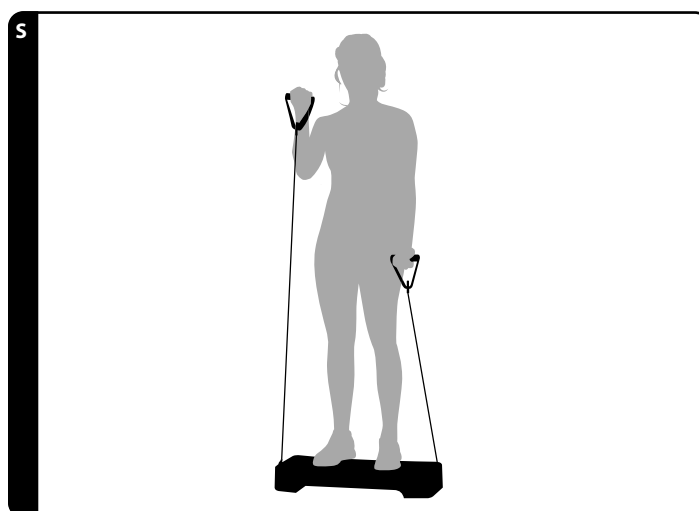
1. Povzpnete se na steper **3** (slika Q).
2. Držite ročaje trakov za fitness **4**.
3. Oba ročaja potegnite navzgor.
4. Z gladkimi gibi spustite ročaja nazaj v začetni položaj.
5. Ponovite korake 3-4.

5.3.2 SPREDNJE VLEČENJE



1. Povzpnete se na steper **3** (slika R).
2. Držite ročaje trakov za fitness **4**.
3. Z upognjenima rokama potegnite ročaja do višine prsnega koša.
4. Za kratek čas zadržite položaj in se nadzorovano vrnite v začetni položaj.
5. Ponovite korake 3-4.

5.3.3 UPOGIB ZA BICEPSE



1. Povzpnete se na steper **3** (slika S).
2. Držite ročaje trakov za fitness **4**.
3. Z desno roko potegnite ročaj navzgor.
4. Spustite desno roko.
5. Korake 3-4 ponovite izmenično z desno in levo roko.

6 ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

6.1 ČIŠČENJE

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

Z nepravilnim ravnanjem lahko poškodujete izdelek.

» Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži in trde lopatice. Ti lahko poškodujejo izdelek.

1. Izdelek čistite z rahlo navlaženo krpo in blagim čistilom.
2. Izdelek obrišite z rahlo navlaženo krpo. Nato počakajte, da se vsi deli popolnoma posušijo.

6.2 VZDRŽEVANJE IN NEGA

- Preverite izdelek pred uporabo in po njej glede poškodb.

6.3 SHRANJEVANJE

Vsi deli morajo biti povsem suhi, preden jih shranite.

- Izdelek vedno hranite v suhem prostoru.
- Izdelek zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.
- Izdelek shranite na otrokom nedosegljivem mestu, varno zaprtega in pri temperaturah med 5 °C in 20 °C (sobna temperatura).

7 TEHNIČNI PODATKI

Izdelek:	BD6801
Največja nosilnost:	150 kg
Razred uporabe:	H
Teža:	2,9 kg
Dolžina (trak za fitness):	60 cm
Največja dolžina raztezanja (trak za fitness):	180 cm
Površina, na katero stopate med uporabo:	680 × 280 mm
Številka izdelka:	854368

8 ODLAGANJE MED ODPADKE

8.1 ODLAGANJE EMBALAŽE MED ODPADKE



Embalažo odstranite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

8.2 ODLAGANJE IZDELKA MED ODPADKE

- Izdelek zavrzite v skladu s predpisi in zakoni, ki veljajo v vaši državi.



DISTRIBUTER

**ASCE - ALDI SÜD GROUP SUPPLY CHAIN ENTITY
GMBH**

MICHAEL-WALZ-GASSE 18D

5020 SALZBURG

AUSTRIA

CSC@ASCE-IMPORTS.COM