

Stepper aerobic

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

RO Instrucțiuni de utilizare

Înainte de asamblare și utilizare, citiți instrucțiunile și respectați regulile acestora. Păstrați instrucțiunile pentru referințe ulterioare.

⚠ Avertizări!

- **Nu depășiți greutatea maximă care este de 200 kg.**
- Înainte de a asambla și utiliza stepper-ul, citiți instrucțiunile anexate. Asamblarea trebuie efectuată numai de un adult și departe de copii și animale de companie.
- După ce scoateți produsul din ambalaj, asigurați-vă că toate elementele sunt accesibile și nu sunt deteriorate.
- Verificați întotdeauna dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse bine înainte de a începe exercițiile. Dacă vreo piesă este uzată, înlocuiți-o imediat. Nu faceți exerciții pe un echipament deteriorat sau incomplet.
- Numai o singură persoană poate folosi produsul la un moment dat.
- Înainte de a începe orice exercițiu, consultați-vă medicul pentru a determina dacă există contraindicații pentru utilizarea echipamentului pentru sănătatea dumneavoastră.
- Acest produs nu este o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Dispozitivul este destinat utilizării numai de către adulți.
- Nu utilizați dacă produsul este deteriorat sau incomplet.
- Verificați în mod regulat starea produsului.
- Utilizați numai în interior, pe o suprafață plană, nivelată, curată și stabilă.
- Asigurați-vă suficient spațiu liber de cel puțin 0,5 m din fiecare parte, atunci când este utilizat.
- Nu utilizați pe pe trepte, scări, mobilier sau suprafețe alunecoase.
- Nu expuneți la lumina directă a soarelui sau la umezeală.
- Țineți departe de foc, surse de căldură și obiecte ascuțite.
- Produs pentru uz casnic, nu pentru reabilitare și uz profesional.
- Începeți întotdeauna exercițiile prin încălzire și întindere a corpului. Nu uitați să vă hidratați bine după antrenament.
- Exercițiile fizice excesive sau incorecte vă pot dăuna sănătății. Dacă în timpul antrenamentului aveți durere, amețeli, probleme de respirație, greață, leșin sau simptome similare - opriți imediat exercițiile și consultați un medic!

Curățare și întreținere

- Ștergeți cu lavetă umedă și săpun înainte de prima utilizare.
- Curățați cu lavetă umedă, nu folosiți detergenți.
- Nu spălați cu un burete aspru, nu folosiți substanțe chimice sau solvenți.
- Verificați în mod regulat starea produsului și strângeți șuruburile slăbite.
- Protejați produsul de lumina soarelui și umiditate.
- După asamblarea produsului, eliminați ambalajul acestuia.

Asamblare

- Scoateți toate elementele din ambalaj.
- Asamblarea poate fi efectuată numai de un adult.

Step aeróbico

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

PT Manual de instruções

Antes da montagem e utilização, leia o manual e siga as suas regras. Guarde o manual para referência futura.

⚠ Avisos!

- **Não exceda a carga máxima do produto de 200 kg.**
- Antes de montar e usar o step, leia as instruções anexas. A montagem só deve ser realizada por um adulto e longe do alcance de crianças e animais de estimação.
- Após retirar o produto da embalagem, certifique-se de que todos os componentes estão presentes e não estão danificados.
- Verifique sempre se todos os parafusos e porcas estão devidamente apertados antes de iniciar os exercícios. Se alguma peça estiver desgastada, substitua-a imediatamente. Não faça exercícios em equipamentos danificados ou incompletos.
- Apenas uma pessoa pode usar o produto por vez.
- Antes de iniciar os exercícios, consulte o seu médico para saber se há alguma contraindicação ao uso do equipamento de modo a preservar a sua saúde.
- Este produto não é um brinquedo. Mantenha fora do alcance de crianças e animais.
- Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O dispositivo destina-se a ser utilizado apenas por adultos.
- Não use se o produto estiver danificado ou incompleto.
- Verifique regularmente o estado do produto.
- Utilize-o apenas em ambientes internos, sobre uma superfície plana, nivelada, limpa e estável.
- Durante o uso, deve ser garantido um espaço livre suficiente, de pelo menos 0,5 m de cada lado.
- Não use em superfícies elevadas, móveis ou superfícies escorregadias.
- Não o exponha à luz solar direta e à humidade.
- Mantenha-o afastado do fogo, fontes de calor e objetos pontiagudos.
- Produto para uso doméstico, não destinado à reabilitação e ao uso profissional.
- Use sempre roupas e calçados confortáveis e adequados para este tipo de exercício.
- Inicie sempre os seus exercícios com um aquecimento e alongamento do corpo. Lembre-se de se manter hidratado após o treino.
- O exercício excessivo ou realizado de maneira incorreta pode prejudicar a sua saúde. Se durante o treino sentir dores, tonturas, problemas respiratórios, náuseas, desmaios ou sintomas semelhantes - pare imediatamente os exercícios e consulte um médico!

Limpeza e manutenção

- Limpe com um pano húmido e sabão antes do primeiro uso.
- Limpe com pano húmido, não use detergentes.
- Não lave com esponja áspera, não use produtos químicos ou solventes.
- Verifique regularmente o estado do produto e aperte os parafusos soltos.
- Proteja o produto contra a luz solar e a humidade.
- Após a montagem do produto, descarte a sua embalagem.

Montagem

- Desembale todos os itens do pacote.
- A montagem só pode ser realizada por um adulto.



Aerobic stepper

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

EN Instruction Manual

Read and follow the instructions before installation and use. Keep the instructions for later reference.

Warnings!

- **Do not exceed the maximum load of the product, which is 200 kg.**
- Read the enclosed instructions before assembling and using the stepstool. Assembly should only be carried out by an adult, away from children and animals.
- After removing the product from the packaging, make sure all components are accessible and not damaged.
- Always check that all screws and nuts are securely tightened before proceeding. If a part is worn, replace it immediately. Do not exercise on damaged or incomplete equipment.
- Only one person may use the product at a time.
- Before exercising, consult your doctor to determine if there are any contraindications to using the equipment for your health.
- This product is not a toy. Keep out of reach of children and pets.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is intended for use by adults only.
- Do not use if the product is damaged or incomplete.
- Check the condition of the product regularly.
- Use only indoors, on a flat, level, clean and stable surface.
- Ensure adequate clearance, at least 0.5 m on each side, during use.
- Do not use on elevations, furniture or slippery surfaces.

- Do not expose to direct sunlight or moisture.
- Keep away from fire, heat sources and sharp objects.
- Product for home use, not for rehabilitation or professional use.
- Always wear comfortable clothing and footwear appropriate for this type of exercise.
- Always start your exercises with a warm-up and body stretch. Remember to hydrate properly after your workout.
- Excessive or improperly performed exercises can damage your health. If you feel pain during training, experience dizziness, breathing problems, nausea, fainting or similar symptoms - stop exercising immediately and see a doctor!

Cleaning and maintenance

- Wipe with a damp cloth and soap before first use.
- Clean with a damp cloth, do not use detergents.
- Ne wash with a rough sponge, do not use chemicals or solvents.
- Check the condition of the product regularly and tighten loose screws.
- Protect the product from sunlight and moisture.
- After assembling the product, dispose of its packaging.

Assembly

- Unpack all components from the packaging.
- Assembly must only be carried out by an adult.

Step do aerobiku

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

PL Instrukcja obsługi

Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

⚠ Ostrzeżenia!

- Nie przekraczać maksymalnego obciążenia produktu, które wynosi 200 kg.
- Przed montażem i użyciem stepu przeczytaj załączoną instrukcję. Montaż powinien zostać być przeprowadzony wyłącznie przez osobę dorosłą z dala od dzieci i zwierząt.
- Po wyjęciu produktu z opakowania upewnij się, czy wszystkie elementy są dostępne i nie są uszkodzone.
- Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. W razie zużycia którejs z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na uszkodzonym lub niekompletnym sprzęcie.
- W jednym czasie z produktu może korzystać tylko jedna osoba.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby określić czy występują jakiegokolwiek przeciwwskazania użycia sprzętu dla Twojego zdrowia.
- Ten produkt nie jest zabawką. Chronić przed dostępem dzieci i zwierząt.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Nie używaj jeżeli produkt jest uszkodzony lub niekompletny.
- Regularnie sprawdzać stan produktu.
- Używać tylko wewnątrz pomieszczeń, na płaskim, równym, czystym i stabilnym podłożu.
- Należy zapewnić odpowiednią ilość wolnej przestrzeni, co najmniej 0,5 m z każdej strony, podczas użytkowania.
- Nie należy używać na podwyższeniach, meblach oraz śliskich powierzchniach.
- Nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i wilgoci.
- Trzymać z dala od ognia, źródeł ciepła oraz ostrych przedmiotów.
- Produkt do użytku domowego, nie do użytku rehabilitacyjnego i profesjonalnego.
- Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny strój i obuwie właściwe dla tego typu ćwiczeń.
- Ćwiczenia zawsze rozpoczynaj od rozgrzewki i rozciągnięcia ciała. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu po zakończonym treningu.
- Nadmierne lub nieprawidłowo wykonywane ćwiczenia mogą zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, problemy z oddychaniem, uczucie nudności, mdlenie lub podobne objawy – natychmiast zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!

Czyszczenie i konserwacja

- Przed pierwszym użyciem przetrzeć wilgotną szmatką z dodatkiem mydła.
- Czyścić wilgotną szmatką, nie używać detergentów.
- Nie myć szorstką gąbką, nie używać środków chemicznych lub rozpuszczalników.
- Regularnie należy sprawdzać stan produktu oraz dokręcać poluzowane śruby.
- Chronić produkt przed działaniem promieni słonecznych i wilgoci.
- Po złożeniu produktu, zutylizuj jego opakowanie.

Montaż

- Wypakuj wszystkie elementy z opakowania.
- Montaż może zostać przeprowadzony wyłącznie przez osobę dorosłą.

Steppbrett

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

DE Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum Nachschlagen im Bedarfsfall auf.

⚠ Warnung!

- **Überschreiten Sie nicht die maximale Belastung des Produkts, die 200 kg beträgt.**
- Lesen Sie vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Produkts die beigefügten Anweisungen. Die Montage sollte nur von einem Erwachsenen, fern von Kindern und Tieren, durchgeführt werden.
- Stellen Sie nach dem Entfernen des Produkts aus der Verpackung sicher, dass alle Teile verfügbar und nicht beschädigt sind.
- Überprüfen Sie immer, ob alle Schrauben und Muttern festgezogen sind, bevor Sie mit den Übungen beginnen. Sollte ein Teil abgenutzt sein, sollte es sofort ersetzt werden. Trainieren Sie nicht mit beschädigtem oder unvollständigem Gerät.
- Es darf jeweils nur eine Person das Produkt verwenden.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen konsultieren Sie Ihren Arzt, um sicherzustellen, keine Kontraindikationen für die Verwendung des Geräts vorliegen.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Von Kindern und Tieren fernhalten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Das Produkt darf nicht verwendet werden, wenn es beschädigt ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des Produkts.
- Nur in Innenräumen auf einer flachen, ebenen, sauberen und stabilen Oberfläche verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass während des Gebrauchs genügend Freiraum, jeweils min. 0,5 m in jede Richtung, vorhanden ist.
- Nicht auf erhöhten Positionen, Möbeln und rutschigen Oberflächen verwenden.
- Nicht direktem Sonnenlicht aussetzen. Vor Feuchtigkeit schützen.
- Von Feuer, Wärmequellen und scharfen Gegenständen fernhalten.
- Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Es kann nicht als Rehabilitations- oder Berufsausrüstung verwendet werden.
- Tragen Sie beim Training immer bequeme Kleidung und Schuhe, die für die Art der Übung geeignet sind.
- Beginnen Sie Ihre Übungen immer mit dem Aufwärmen und Dehnen Ihres Körpers. Denken Sie nach Abschluss des Trainings an die richtige Flüssigkeitszufuhr.
- Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren, Schwindel, Atembeschwerden, Übelkeit, Ohnmacht oder ähnliche Symptome haben – hören Sie sofort auf zu trainieren und suchen Sie einen Arzt auf!

Reinigung und Pflege

- Vor dem ersten Gebrauch mit einem feuchten Tuch mit Seife abwischen.
- Mit feuchtem Tuch reinigen, keine Reinigungsmittel verwenden.
- Nicht mit einem groben Schwamm waschen, keine Chemikalien oder Lösungsmittel verwenden
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des Produkts und ziehen Sie alle losen Schrauben wieder fest.
- Schützen Sie das Produkt vor Sonnenlicht und Feuchtigkeit.
- Entsorgen Sie die Verpackung nach dem Zusammenbau.

Zusammenbau

- Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung.
- Der Einbau kann nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

Aerobik step

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

CZ Uživatelský manuál

Před montáží a použitím si přečtěte návod a dodržujte jeho pokyny. Návod si uschovejte pro pozdější použití.

⚠ Varování!

- **Nepřekračujte maximální zatížení výrobku 200 kg.**
- Před sestavením a použitím stepu si přečtěte přiložený návod. Montáž musí provádět pouze dospělá osoba mimo dosah dětí a zvířat.
- Po vyjmutí výrobku z obalu se ujistěte, že jsou všechny součásti kompletní a nepoškozené.
- Před zahájením cvičení vždy zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně utaženy. Pokud se některá část opotřebuje, ihned ji vyměňte. Necvičte na poškozeném nebo neúplném nářadí.
- Výrobek může používat vždy pouze jedna osoba.
- Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, abyste zjistili, zda existují nějaké zdravotní kontraindikace pro použití nářadí.
- Tento výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat.
- Děti a zvířata držte mimo dosah nářadí. Nářadí je určeno pouze pro použití dospělými osobami.
- Výrobek nepoužívejte, pokud je poškozen nebo neúplný.
- Pravidelně kontrolujte stav výrobku.
- Používejte pouze v místnostech na plochém, rovném, čistém a pevném povrchu.
- Při používání zajistěte dostatek volného prostoru, alespoň 0,5 m na každé straně.
- Nepoužívejte na vyvýšených plochách, nábytku a kluzkém povrchu.
- Nevystavujte přímému slunečnímu záření nebo vlhkosti.
- Uchovávejte mimo dosah ohně, zdrojů tepla a ostrých předmětů.
- Výrobek pro domácí použití, nikoli pro rehabilitační a profesionální použití.
- Při cvičení noste vždy pohodlné oblečení a vhodnou obuv.
- Cvičení vždy začněte rozvíčkou a protažením těla. Pamatujte na správnou hydrataci po ukončení tréninku.
- Nadměrné nebo nesprávně prováděné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud během tréninku pociťujete bolest, závratě, problémy s dýcháním, nevolnost, mdloby nebo podobné příznaky – ihned přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře!

Čištění a údržba

- Před prvním použitím otřete vlhkým hadříkem s trochou mýdla.
- Čištěte vlhkým hadříkem, nepoužívejte čisticí prostředky.
- Nemyjte drsnou houbou, nepoužívejte chemikálie nebo rozpouštědla.
- Pravidelně kontrolujte stav výrobku a utahujte uvolněné šrouby.
- Výrobek chraňte proti slunečnímu záření a vlhkosti.
- Po sestavení výrobku zlikvidujte jeho obal.

Montáž

- Vybalte všechny součásti z obalu.
- Montáž může provádět pouze dospělá osoba.

Fitness Step pad

68 x 28 x 10 | 15 | 20 cm

HU Használati utasítás

Az összeszerelés és használat előtt olvassa el a használati utasítást, és kövesse annak szabályait. Őrizze meg a használati utasítást későbbi hivatkozás céljából.

⚠ Figyelmeztetés!

- **Ne lépje túl a termék 200 kg-os maximális terhelhetőségét.**
- A step pad összeszerelése és használata előtt olvassa el a mellékelt utasításokat. Az összeszerelést csak felnőtt végezheti, gyermekektől és háziállatoktól távol.
- Miután eltávolította a terméket a csomagolásból, győződjön meg arról, hogy minden alkatrész hozzáférhető és nem sérült.
- A gyakorlatok megkezdése előtt mindig ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva. Ha valamelyik alkatrész elhasználódik, azonnal cserélje ki. Ne gyakoroljon sérült vagy hiányos felszerelésen.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a terméket.
- Mielőtt bármilyen edzést kezdene el, konzultáljon kezelőorvosával, hogy megállapítsa, van-e ellenjavallata az eszköz használatának egészségét tekintve.
- Ez a termék nem játék. Gyermekektől és állatoktól elzárva tartandó.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől. A készüléket csak felnőttek használhatják.
- Ne használja, ha a termék sérült vagy hiányos.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék állapotát.
- Csak beltérben használja, sík, vízszintes, tiszta és stabil felületen.
- Használat közben biztosítson elegendő szabad helyet, legalább 0,5 m-t mindkét oldalon.
- Ne használja megemelt emelvényeken, bútorokon vagy csúszós felületeken.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek vagy nedvességnek.
- Tartsa távol tűztől, hőforrásoktól és éles tárgyaktól.
- Kizárólag otthoni használatra, nem alkalmas rehabilitációra és professzionális használatra.
- Mindig viseljen az ilyen típusú gyakorlatokhoz megfelelő kényelmes ruházatot és lábbelit.
- A gyakorlatokat mindig bemelegítéssel és a test nyújtásával kezdje. Ne felejtse el a megfelelő hidratálást az edzés után.
- A túlzott vagy helytelen testmozgás károsíthatja egészségét. Ha edzés közben fájdalmat, szédülést, légzési problémákat, hányingert, ájulást vagy hasonló tüneteket tapasztal – azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz!

Tisztítás és karbantartás

- Az első használat előtt törölje le nedves ruhával és szappannal.
- Nedves ruhával tisztítsa, ne használjon tisztítószert.
- Ne mossa durva szivaccsal, ne használjon vegyszert vagy oldószert.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék állapotát, és húzza meg a meglazult csavarokat.
- Óvja a terméket a napfénytől és nedvességtől.
- A termék összeszerelése után dobja ki a csomagolását.

Felszerelés

- Csomagolja ki minden elemet a csomagolásból.
- Az összeszerelést kizárólag felnőtt végezheti el.