



INFLATABLE FITNESS STEPPER

DE **Danke, dass Sie sich für den aufblasbaren Balance Stepper der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben. Bestimmungsgemäßer Gebrauch:** Dieses Sportgerät wurde für das Training von Stabilität, Gleichgewicht, Trittsicherheit und zur Anwendung im Therapie- und Rehabilitationsbereich entwickelt. Verwenden Sie die den Balance Stepper nur wie in der Anleitung beschrieben. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.

Lieferumfang: Aufblasbarer Balance Stepper, Luftpumpe, Anleitung.
Allgemeine Warnhinweise: Lesen Sie vor Einsatz des Geräts die Anleitung sorgfältig durch und beachten Sie die Sicherheitshinweise. Nichtbeachtung kann zu erheblichen Sach- und Personenschäden führen. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der Balance Stepper ist kein Spielzeug. Setzen Sie den Stepper nur auf ebenem und rutschfestem Boden ein. Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz oder anderen Hindernissen. Verwenden Sie den Stepper nicht auf rauen oder scharfkantigen Oberflächen. Verwenden Sie das Sportgerät zu Ihrem eigenen Schutz auf einer gepolsterten Oberfläche. Halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen. Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen. Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert aus. Führen Sie alle Übungen in einem gleichmäßigen und langsamen Tempo aus. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Trinken Sie ausreichend Wasser.

Wenn Sie sich unsicher sind, führen Sie die ersten Anwendungen mit Hilfestellung durch eine zweite Person aus oder stellen Sie sich in einem Türrahmen auf. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie auf die Hilfestellung verzichten. Beenden Sie bei Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit sofort das Training. Bei Verletzungen und Vorerkrankungen bitte einen Arzt konsultieren. Diese Anleitung ersetzt keine fachärztliche Beratung.
Anleitung: Aufpumpen und Luft ablassen darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden. Stecken Sie die Nadel der Handpumpe vorsichtig, am besten leicht angefeuchtet, in das Ventil des Steppers. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Hinzufügen oder Ablassen von Luft variiert werden. Je stärker der Stepper aufgeblasen ist, desto einfacher ist die Anwendung, da der Stand sicherer ist. Den Stepper niemals mit dem Mund aufpumpen. Schwindelgefahr. Verwenden Sie die im Lieferumfang enthaltene Pumpe, niemals einen Kompressor. Überprüfen Sie regelmäßig den Luftdruck des Steppers und regulieren Sie diesen bei Bedarf nach.
Lagerung, Reinigung und Wartung: Verwenden Sie zur Reinigung keine Reinigungsmittel, sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände. Reinigen Sie den Stepper bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und las-sen Sie ihn anschließend vollständig trocknen. Überprüfen Sie den Stepper vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse und Verschleiß. Verwenden Sie den Stepper nur in einwandfreiem Zustand. Lagern Sie das Produkt an einem trockenen und sicheren Ort. Schützen Sie das Produkt vor UV-Strahlung, direkter Sonneneinstrahlung und vor Heizquellen und Schmutz. Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremer Hitze- oder Kälteeinwirkung. Lagern Sie das Produkt nicht auf Holzböden, an Möbeln, auf glatten, lackierten oder geölten Flächen, da es zu unvorhergesehenen Reaktionen mit dem Material kommen kann.
Entsorgung: Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein und nach den in Ihrem Land geltenden Entsorgungsbestimmungen. Adresse

EN **Thank you for choosing the SCHILDKRÖT inflatable balance stepper. Intended use:** This sports equipment was developed for training stability, balance, sure-footedness and for use in therapy and rehabilitation. Only use the balance stepper as described in the instructions. The instructions are an integral part of the product. If you pass the product on to third parties, please also include this user manual. This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.

Scope of delivery: inflatable balance stepper, air pump, manual.
General warnings: Before using the balance stepper, read the manual carefully and observe the safety instructions. Non-observance can lead to considerable property damage and personal injury. Always keep out of the reach of children. The balance stepper is not a toy. Only use the stepper on level and non-slip ground. Keep the training area clear of any objects, dirt, or other obstructions. Do not use the stepper on rough or sharp surfaces. For your own protection, use this sports equipment on a padded surface. Keep a sufficient distance to other objects and people. Wear appropriate athletic clothes, never jewellery. Tie up long hair. Always perform all exercises with full concentration. Perform all exercises at a steady and slow pace. Breathe calmly and regularly. Drink enough water. If you are unsure on the board, carry out the first tries with the help of a second person or stand in a door frame. As soon as you feel safe, you can proceed without the assistance. Stop exercising immediately if you experience pain, dizziness or shortness of breath.

In the event of injuries or previous illnesses, please consult a doctor. These instructions do not replace specialist medical advice.

Instructions:

Inflating and deflating may only be performed by adults. Carefully insert the needle of the hand pump, preferably slightly moistened, into the valve of the stepper. The level of difficulty can be varied by adding or releasing air. The more the stepper is inflated, the easier it is to use because the stand is more secure. Never inflate the stepper by mouth. risk of dizziness. Use the included pump, never a compressor. Check the air pressure of the stepper regularly and adjust it if necessary.

Storage, cleaning and maintenance: Do not use any cleaning agents or sharp or metallic cleaning objects for cleaning. If necessary, clean the stepper with a damp cloth and then allow it to dry completely. Before and after each workout, inspect the stepper for damage, cracks, and wear. Only use the stepper if it is in perfect condition. Store the product in a dry and safe place. Protect the product from UV radiation, direct sunlight, heat sources and dirt. Protect the product from moisture and extreme heat or cold. Do not store the product on wooden floors, on furniture, on smooth, varnished or oiled surfaces, as unforeseen reactions with the material can occur.

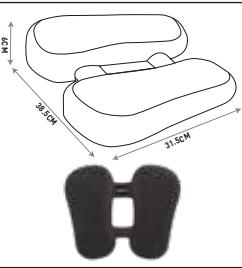
Disposal: Dispose of the packaging by type and in accordance with the disposal regulations applicable in your country. Address

FR **Merci d'avoir choisi le stepper d'équilibre gonflable SCHILDKRÖT. Utilisation prévue:** Cet équipement sportif a été développé pour l'entraînement de la stabilité, de l'équilibre, de la stabilité du pied et pour une utilisation en thérapie et en rééducation. N'utili-sez le stepper d'équilibre que comme décrit dans les instructions. Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également joindre ce mode d'emploi. Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.

Contenu du produit: stepper d'équilibre gonflable, pompe à air, manuel.
Avertissements généraux: Avant d'utiliser le stepper d'équilibre, lisez attentivement le manuel et respectez les consignes de sécurité. Le non-respect peut entraîner des dommages matériels et corporels considérables. Tenir toujours hors de la portée des enfants. Le stepper d'équilibre n'est pas un jouet. Utilisez le stepper uniquement sur un sol plat et non glissant. Gardez la zone d'entraînement dé-gagée de tout objet, saleté ou autre obstruction. N'utilisez pas le stepper sur des surfaces rugueuses ou coupantes. Pour votre propre protection, utilisez cet équipement de sport sur une surface matelassée. Gardez une distance suffisante avec d'autres objets et personnes. Portez des vêtements de sport appropriés, jamais de bijoux. Attachez les cheveux longs. Effectuez toujours tous les exercices avec une concentration totale. Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent. Respirez calmement et régulièrement. Buvez suffisamment d'eau. Si vous n'êtes pas en sécurité sur le stepper, effectuez les premiers essais avec l'aide d'une deuxième personne ou placez-vous dans un cadre de porte. Dès que vous vous sentez en sécurité, vous pouvez continuer sans assistance. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou un essoufflement. En cas de blessures ou de maladies antérieures, veuillez consulter un médecin. Ces instructions ne remplacent pas un avis médical spécialisé.

Instructions: Le gonflage et le dégonflage ne peuvent être effectués que par des adultes. Insérez délicatement l'aiguille de la pompe à main, de préférence légèrement humidifiée, dans la valve du stepper. Le niveau de difficulté peut être modifié en ajoutant ou en libérant de l'air. Plus le stepper est gonflé, plus il est facile à utiliser car le support est plus sécurisé. Ne gonflez jamais le stepper à la bouche, risque de vertiges. Utilisez la pompe fournie, jamais un compresseur. Vérifiez régulièrement la pression d'air du stepper et ajustez-la si nécessaire.
Rangement, nettoyage et entretien: N'utilisez pas de produits de nettoyage ou d'objets de nettoyage pointus ou métalliques pour le nettoyage. Si nécessaire, nettoyez le stepper avec un chiffon humide, puis laissez-le sécher complètement. Avant et après chaque entraînement, inspectez le stepper à la recherche de dommages, de fissures et d'usure. N'utilisez le stepper que s'il est en parfait état. Stockez le produit dans un endroit sec et sûr. Protégez le produit des rayons UV, de la lumière directe du soleil, des sources de chaleur et de la saleté. Protégez le produit de l'humidité et de la chaleur ou du froid extrême. Ne pas stocker le produit sur des sols en bois, sur des meubles, sur des surfaces lisses, vernies ou huilées, car des réactions imprévues avec le matériau peuvent se produire.
Élimination des emballages: Éliminez les emballages par type et conformément aux réglementations d'élimination applicables dans votre pays.

IT **Grazie per aver scelto lo stepper gonfiabile SCHILDKRÖT. Destinazione d'uso:** Questa attrezzatura sportiva è stata sviluppata per l'allenamento della stabilità, dell'equilibrio, dello passo sicuro e per l'uso in terapia e riabilitazione. Utilizzare lo stepper solo come descritto nelle istruzioni. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, allegare anche questo manuale utente. Questo prodotto è stato progettato es-clusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale. Fornitura: stepper gonfiabile, pompa ad aria, istruzione. Avvertenze generali: Prima di utilizzare lo stepper, leggere attentamente il manuale e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare notevoli danni materiali e lesioni personali. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Lo stepper non è un giocattolo. Utilizzare lo stepper solo su terreno piano e antiscivolo. Tenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporco o altre ostruzioni. Non utilizzare lo stepper su superfici ruvide o taglienti. Per la tua protezione, usa questa attrezzatura sportiva su una superficie imbottita. Mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone. Indossa abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Prendi i capelli lunghi. Esegui sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione. Esegui tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi molta acqua. Se non sei sicuro dello stepper, prova i primi passi con l'aiuto di un'altra persona o appoggiati allo stipite della porta. Una volta che ti senti al sicuro, puoi procedere senza aiuto. Interrompi immediatamente l'esercizio se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro. In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.
Istruzioni: Gonfiare e sgonfiare lo stepper dovrebbe essere fatto solo da adulti. Inserire con cautela l'ago della pompa a mano, preferibilmente leggermente inumidito, nella valvola dello stepper. Il livello di difficoltà può essere variato aggiungendo o rilasciando aria. Più lo stepper è gonfiato, più è facile da usare perché il supporto è più sicuro. Non gonfiare mai lo stepper con la bocca. Rischio di vertigini. Utilizzare la pompa inclusa, mai un compressore. Controllare regolarmente la pressione dell'aria dello stepper e regolarla se necessario.
Stoccaggio, pulizia e manutenzione: Non utilizzare detergenti o oggetti taglienti o metallici per la pulizia. Se necessario, pulisci lo stepper con un panno umido e poi lascialo asciugare completamente. Prima e dopo ogni allenamento, ispezionare lo stepper per danni, crepe e usura. Utilizzare lo stepper solo se è in perfette condizioni. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremi. Non stoccare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce, verniciate o oliate, poiché possono verificarsi reazioni impreviste con il materiale.
Eliminazione: Smaltire l'imballaggio per tipo e in conformità con le normative sullo smaltimento applicabili nel proprio paese. Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

Art. No.		
960232		120kg

istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si cede il prodotto a terzi, allegare anche questo manuale utente. Questo prodotto è stato progettato es-clusivamente per uso privato. Non è adatto per uso commerciale. Fornitura: stepper gonfiabile, pompa ad aria, istruzione. Avvertenze generali: Prima di utilizzare lo stepper, leggere attentamente il manuale e osservare le istruzioni di sicurezza. L'inosservanza può causare notevoli danni materiali e lesioni personali. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini. Lo stepper non è un giocattolo. Utilizzare lo stepper solo su terreno piano e antiscivolo. Tenere l'area di allenamento libera da oggetti, sporco o altre ostruzioni. Non utilizzare lo stepper su superfici ruvide o taglienti. Per la tua protezione, usa questa attrezzatura sportiva su una superficie imbottita. Mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone. Indossa abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Prendi i capelli lunghi. Esegui sempre tutti gli esercizi con la massima concentrazione. Esegui tutti gli esercizi a un ritmo costante e lento. Respira con calma e regolarmente. Bevi molta acqua. Se non sei sicuro dello stepper, prova i primi passi con l'aiuto di un'altra persona o appoggiati allo stipite della porta. Una volta che ti senti al sicuro, puoi procedere senza aiuto. Interrompi immediatamente l'esercizio se avverti dolore, vertigini o mancanza di respiro. In caso di lesioni o malattie pregresse, consultare un medico. Queste istruzioni non sostituiscono il parere del medico specialista.
Istruzioni: Gonfiare e sgonfiare lo stepper dovrebbe essere fatto solo da adulti. Inserire con cautela l'ago della pompa a mano, preferibilmente leggermente inumidito, nella valvola dello stepper. Il livello di difficoltà può essere variato aggiungendo o rilasciando aria. Più lo stepper è gonfiato, più è facile da usare perché il supporto è più sicuro. Non gonfiare mai lo stepper con la bocca. Rischio di vertigini. Utilizzare la pompa inclusa, mai un compressore. Controllare regolarmente la pressione dell'aria dello stepper e regolarla se necessario.
Stoccaggio, pulizia e manutenzione: Non utilizzare detergenti o oggetti taglienti o metallici per la pulizia. Se necessario, pulisci lo stepper con un panno umido e poi lascialo asciugare completamente. Prima e dopo ogni allenamento, ispezionare lo stepper per danni, crepe e usura. Utilizzare lo stepper solo se è in perfette condizioni. Conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Proteggere il prodotto dai raggi UV, dalla luce solare diretta, da fonti di calore e dallo sporco. Proteggere il prodotto dall'umidità e dal caldo o dal freddo estremi. Non stoccare il prodotto su pavimenti in legno, su mobili, su superfici lisce, verniciate o oliate, poiché possono verificarsi reazioni impreviste con il materiale.
Eliminazione: Smaltire l'imballaggio per tipo e in conformità con le normative sullo smaltimento applicabili nel proprio paese. Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

ES **Gracias por elegir el stepper inflable de SCHILDKRÖT. Uso previsto:** este equipamiento deportivo se ha desarrollado para entrenar la estabilidad, el equilibrio, la pisada segura y para su uso en terapia y rehabilitación. Utilice el stepper única-mente como se describe en las instrucciones. Las instrucciones son una parte integral del producto. Si entrega el producto a terceros, incluya también este manual de utilización. Este produc-to fue diseñado solo para uso privado. No es adecuado para uso comercial.
Volumen de suministro: stepper inflable, bomba de aire, manual.
Advertencias generales: Antes de usar el stepper, lea atentamente el manual y observe las instrucciones de seguridad. El incumplimiento puede provocar daños materiales considerables y lesiones personales. Mantener siempre fuera del alcance de los niños. El stepper no es un juguete. Utilice el stepper únicamente en suelos llanos y antideslizantes. Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, suciedad u otras obstrucciones. No utilice el stepper en superficies rugosas o afiladas. Para su propia protección, use este equipo deportivo sobre una superficie acolchada. Mantenga una distancia suficiente con otros objetos y personas. Use ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el pelo largo. Realice siempre todos los ejercicios con plena concentración. Realice todos los ejercicios a un ritmo constante y lento. Respira tranquila y regularmente. Bebe suficiente agua. Si no está seguro en el stepper, realice los primeros intentos con la ayuda de una segunda persona o párese en el marco de una puerta. Tan pronto como se sienta seguro, puede proceder sin la ayuda. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta dolor, mareos o dificultad para respirar. En caso de lesiones o enfermedades previas, consulte a un médico. Estas instrucciones no reemplazan el consejo médico especializado.
Instrucciones: El inflado y desinflado solo puede ser realizado por adultos. Inserte con cuidado la aguja de la bomba manual, preferiblemente ligeramente humedecida, en la válvula del stepper. El nivel de dificultad se puede variar añadiendo o liberando aire. El nivel de dificultad se puede variar añadiendo o liberando aire. Cuando más se infla el stepper, más fácil es usarlo porque el soporte es más seguro. Nunca infle el stepper con la boca. Riesgo de mareos. Utilice la bomba incluida, nunca un compresor. Compruebe periódicamente la presión de aire del stepper y ajústela si es necesario.

Almacenamiento, limpieza y mantenimiento:

No utilice productos de limpieza ni objetos de limpieza afilados o metálicos. Si es necesario, limpie el stepper con un paño húmedo y luego deje que se seque por completo. Antes y después de cada entrenamiento, inspeccione el stepper en busca de daños, grietas y desgaste. Solo use el stepper si está en perfectas condiciones. Guarde el producto en un lugar seco y seguro. Proteja el producto de la radiación UV, la luz solar directa, las fuentes de calor y la suciedad. Proteja el producto de la humedad y del calor o frío extremos. No almacenar el producto sobre suelos de madera, muebles, superficies lisas, barnizadas o aceitadas, ya que pueden producirse reacciones imprevistas con el material.

Desecho :

Deseche el embalaje por tipo y de acuerdo con las normas de eliminación aplicables en su país.

PT **Obrigado por escolher o stepper insuflável SCHILDKRÖT. Uso pretendido:** Este equipamento desportivo foi desenvolvido para treino da estabilidade, equilíbrio, firmeza de pés e para uso em terapia e reabilitação. Use o stepper apenas conforme descrito nas instruções. As instruções são parte integrante do produto. Se passar o produto a terceiros, inclua também este manual de utilizador. Este produto foi concebido apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.

Conteúdo: stepper insuflável, bomba de ar, manual.
Avisos gerais: Antes de usar o stepper, leia atentamente o manual, bem como as instruções de segurança. A não observância pode levar a danos materiais consideráveis e ferimentos pessoais. Mantenha sempre fora do alcance das crianças. O stepper não é um brinquedo. Use o stepper apenas em solo nivelado e antiderrapante. Mantenha a área de treino livre de objetos, sujidade ou outras obstruções. Não use o stepper em superfícies rugosas ou afiadas. Para sua própria proteção, use este equipamento desportivo numa superfície acolchoada. Mantenha uma distância suficiente de outros objetos e pessoas. Use roupas desportivas apropriadas, nunca jóias. Apanhe o cabelo comprido. Realize todos os exercícios sempre com total concentração. Realize todos os exercícios a um ritmo constante e lento. Respire calma e regularmente. Beba bastante água. Se estiver inseguro sobre o stepper, faça as primeiras tentativas com a ajuda de uma outra pessoa ou apoiese na ombreira de uma porta. Assim que se sentir seguro, pode prosseguir sem a ajuda. Pare o exercício imediatamente se sentir dor, tonturas ou falta de ar. Em caso de lesões ou doenças anteriores, consulte um médico. Estas instruções não substituem o aconselhamento médico especializado. Instruções: Insuflar e desinsuflar o stepper, deve ser feito apenas por adultos. Insira cuidadosamente a agulha da bomba, de preferência levemente humedecida, na válvula do stepper. O nível de dificuldade pode ser variado adicionando ou soltando ar. Quanto mais o stepper for insuflado, mais fácil será de usar pois o suporte tornase mais seguro. Nunca insufe o stepper com a boca. Risco de tonturas. Use a bomba incluída, nunca um compressor. Verifique a pressão de ar do stepper regularmente e ajustea se necessário.

Armazenamento, limpeza e manutenção: Não use agentes de limpeza ou objetos de limpeza afiados ou metálicos. Se necessário, limpe o stepper com um pano húmido e deixe-o secar completamente. Antes e depois de cada treino, inspecione o stepper quanto a danos, fissuras e desgaste. Use o stepper apenas se estiver em perfeitas condições. Armazenar o produto em local seco e seguro. Proteja o produto da radiação UV, luz solar direta, fontes de calor e sujidade. Proteja o produto da humidade e do calor ou frio extremos. Não armazene o produto em pisos de madeira, móveis, superfícies lisas, envernizadas ou oleadas, pois podem ocorrer reações imprevistas com o material.
Eliminação: Elimine a embalagem por tipo e de acordo com os regulamentos de eliminação aplicáveis no seu país.

NL **Bedankt voor het kiezen van de SCHILDKRÖT opblaasbare balansstepper. Beoogd gebruik:** Dit sporttoestel is ontwikkeld voor het trainen van stabiliteit, balans, stevigheid en voor gebruik bij therapie en revalidatie. Gebruik de balansstepper alleen zoals beschreven in de instructies. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, voeg dan ook deze gebruikershandleiding toe. Dit product is uitsluitend ontworpen voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.
Leveringsomvang: opblaasbare balansstepper, luchtpomp, handleiding.
Algemene waarschuwingen: Lees voor het gebruik van de balansstepper de handleiding aandachtig door en neem de veiligheidsinstructies in acht. Het niet in acht nemen kan leiden tot aanzienlijke materiële schade en persoonlijk letsel. Altijd buiten het bereik van kinderen houden. De balansstepper is geen speelgoed. Gebruik de stepper alleen op een vlakke en stroeve ondergrond. Houd het trainingsgebied vrij van voorwerpen, vuil of andere obstakels. Gebruik de stepper niet op ruwe of scherpe oppervlakken. Gebruik deze sportuitrusting voor uw eigen bescherming op een gewatteerde ondergrond. Houd voldoende afstand tot andere objecten en mensen. Draag geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast. Voer alle oefeningen altijd met volledige concentratie uit. Voer alle oefeningen in een gestaag en langzaam tempo uit. Adem rustig en regelmatig. Drink voldoende water. Als je onzeker bent op het bord, voer dan de eerste pogingen uit met hulp van een tweede persoon of ga in een deuropost staan. Zodra u zich veilig voelt, kunt u zonder hulp verder. Stop onmiddellijk met trainen als u pijn, duizeligheid of kortademigheid ervaart. Raadpleeg bij blessures of eerdere ziektes een arts. Deze instructies zijn geen vervanging voor medisch specialistisch advies.

Instructies:

Het opblazen en leeg laten lopen mag alleen door volwassenen worden uitgevoerd. Steek voorzichtig de naald van de handpomp, bij voorkeur licht bevochtigd, in het ventiel van de stepper.

De moeilijkheidsgraad kan worden gevarieerd door lucht toe te voegen of af te laten. Hoe meer de stepper is opgeblazen, hoe gemakkelijker het is om te gebruiken omdat de standaard veiliger is.

Blaas de stepper nooit met de mond op. kans op duizeligheid. Gebruik de meegeleverde pomp, nooit een compressor.

Controleer regelmatig de luchtdruk van de stepper en pas deze indien nodig aan.

Opslag, reiniging en onderhoud:

Gebruik voor de reiniging geen reinigingsmiddelen of scherpe of metalen reinigingsmiddelen. Reinig de stepper indien nodig met een vochtige doek en laat hem vervolgens volledig drogen.

Inspecteer de stepper voor en na elke training op schade, scheuren en slijtage. Gebruik de stepper alleen als deze in perfecte staat is.

Bewaar het product op een droge en veilige plaats. Bescherm het product tegen UV-straling, direct zonlicht, warmtebronnen en vuil. Bescherm het product tegen vocht en extreme hitte of kou.

Bewaar het product niet op houten vloeren, op meubels, op gladde, gelakte of geoliede op-pervlakken, omdat er onvoorziene reacties met het materiaal kunnen optreden.

Beschikbaarheid :

Gooi de verpakking weg per type en in overeenstemming met de in uw land geldende afvalverwerkingsvoorschriften.

SV Tack för att du valde SCHILDKRÖTs uppblåsbara balanssteg.

Avsedd användning: Denna sportutrustning har utvecklats för att träna stabilitet, balans, fotsäkerhet och för användning i terapi och rehabilitering. Använd endast balansstegaren enligt beskrivningen i instruktionerna. Instruktionerna är en integrerad del av produkten. Om du lämnar över produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning. Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Den är inte lämplig för kommersiellt bruk.

Leveransomfång: uppblåsbar balanssteg, luftpump, manual.

Allmänna varningar:

Innan du använder balanssteget, läs bruksanvisningen noggrant och följ säkerhetsinstruktionerna. Underlåtenhet att följa kan leda till betydande egendomsskador och personskador.

Förvara alltid utom räckhåll för barn. Balanssteget är ingen leksak.

Använd endast stegmaskinen på plan och halkfri mark. Håll träningsområdet fritt från föremål, smuts eller andra hinder.

Använd inte steppern på grova eller vassa ytor.

För ditt eget skydd, använd denna sportutrustning på en vadderad yta.

Håll tillräckligt avstånd till andra föremål och människor.

Bär lämpliga atletiska kläder, aldrig smycken. Bind upp långt hår.

Utför alltid alla övningar med full koncentration.

Utför alla övningar i ett jämnt och långsamt tempo. Andas lugnt och regelbundet. Drick tillräckligt med vatten.

Om du är osäker på tavlän, gör de första försöken med hjälp av en andra person eller ställ dig i en dörrkarm. Så fort du känner dig säker kan du fortsätta utan hjälp.

Sluta träna omedelbart om du upplever smärta, yrsel eller andnöd.

Vid skador eller tidigare sjukdomar, kontakta läkare. Dessa instruktioner ersätter inte specialistläkare.

Instruktioner:

Uppblåsning och tömning av luft får endast utföras av vuxna. Sätt försiktigt in handpumpens nål, helst lätt fuktad, i stegmaskinens ventil.

Svårighetsgraden kan varieras genom att tillsätta eller släppa ut luft. Ju mer steppern är uppblåst, desto lättare är den att använda eftersom stativet är säkrare.

Blås aldrig upp steppern genom munnen. risk för yrsel.

Använd den medföljande pumpen, aldrig en kompressor.

Kontrollera lufttrycket i steganordningen regelbundet och justera det vid behov.

Förvaring, rengöring och underhåll:

Använd inga rengöringsmedel eller vassa eller metalliska rengöringsföremål för rengöring. Rengör steppern vid behov med en fuktigt trasa och låt den sedan torka helt.

Inspektera steppern före och efter varje träningspass för skador, sprickor och slitage. Använd endast steppern om den är i perfekt skick.

Förvara produkten på en torr och säker plats. Skydda produkten från UV-strålning, direkt solljus, värmekällor och smuts. Skydda produkten från fukt och extrem värme eller kyla.

Förvara inte produkten på trägolv, på möbler, på släta, lackade eller oljade ytor, eftersom oförutsedda reaktioner med materialet kan inträffa.

Förfogande:

Kassera förpackningen efter typ och i enlighet med de avfallshanteringsregler som gäller i ditt land.

Adress

HR Hvala što ste odabrali SCHILDKRÖT stepper za ravnotežu na napuhavanje.

Namjena: Ova sportska oprema razvijena je za treniranje stabilnosti, ravnoteže, sigurnog hodanja te za korištenje u terapiji i rehabilitaciji. Steper za ravnotežu koristite samo onako kako je opisano u uputama. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljeđujete trećim stranama, priložite i ovaj korisnički priručnik. Ovaj proizvod je dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.

Opseg isporuke: stepper za ravnotežu na napuhavanje, zračna pumpa, priručnik.

Opća upozorenja:

Prije uporabe stepera za ravnotežu pažljivo pročitajte priručnik i pridržavajte se sigurnosnih uputa. Nepridržavanje može dovesti do znatne materijalne štete i osobnih ozljeda.

Uvijek držite izvan dohvata djece. Steper za ravnotežu nije igračka.

Koristite stepper samo na ravnoj i neklizajućoj podlozi. Držite prostor za vježbanje podalje od bilo kakvih predmeta, prljavštine ili drugih prepreka. Ne koristite stepper na grubim ili ostrim površinama.

Radi vlastite zaštite, koristite ovu sportsku opremu na podstavljenoj površini.

Održavajte dovoljan razmak od drugih predmeta i ljudi.

Nosite odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Svezite dugu kosu.

Sve vježbe uvijek izvodite s punom koncentracijom.

Sve vježbe izvodite ujednačenim i sporim tempom. Dišite mirno i pravilno. Pijte dovoljno vode.

Ako niste sigurni na ploči, izvedite prve pokušaje uz pomoć druge osobe ili stanite u okvir vrata. Čim se osjetite sigurni, možete nastaviti bez pomoći.

Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol, vrtoglavicu ili ostetno disanje.

U slučaju ozljeda ili prethodnih bolesti obratite se liječniku.

Ove upute ne zamjenjuju savjet liječnika specijaliste.

Upute:

Napuhavanje i ispuhivanje smiju izvoditi samo odrasle osobe. Pažljivo umetnite iglu ručne pumpe, po mogućnosti malo navlaženu, u ventil stepera.

Razina težine može se mijenjati dodavanjem ili ispuštanjem zraka. Što je stepper više napuhan, to ga je lakše koristiti jer je postolje sigurnije.

Nikada nemojte napuhavati stepper ustima. rizik od vrtoglavice.

Koristite uključenu pumpu, nikada kompresor.

Redovito provjeravajte tlak zraka u stepperu i prilagodite ga ako je potrebno.

Skladištenje, čišćenje i održavanje:

Za čišćenje nemojte koristiti nikakva sredstva za čišćenje ili oštre ili metalne predmete za čišćenje. Ako je potrebno, očistite stepper vlažnom krpom i ostavite da se potpuno osuši.

Prije i nakon svakog vježbanja provjerite ima li na stepperu oštećenja, pukotina i istrošenosti. Koristite stepper samo ako je u savršenom stanju.

Čuvajte proizvod na suhom i sigurnom mjestu. Zaštitite proizvod od UV zračenja, izravne sunčeve svjetlosti, izvora topline i prljavštine. Zaštitite proizvod od vlage i ekstremne vrućine ili hladnoće.

Nemojte skladištiti proizvod na drvenim podovima, na namještaju, na glatkim, lakiranim ili nauljenim površinama jer može doći do nepredviđene reakcije s materijalom.

Raspologanje :

Odložite ambalažu prema vrsti iu skladu s propisima o odlaganju koji vrijede u vašoj zemlji.

SL Zahvaljujemo se vam za izbiro napihljivega ravnotežnega steperja SCHILDKRÖT.

Namen uporabe: Ta športna oprema je bila razvita za treniranje stabilnosti, ravnotežja, trdne noge ter za uporabo pri terapiji in rehabilitaciji. Ravnotežni stepper uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posređujete tretjim osebam, priložite tudi ta uporabniški priročnik. Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.

Obseg dobave: napihljivi ravnotežni stepper, zračna črpalka, priročnik.

Splošna opozorila:

Pred uporabo steperja natančno preberite priročnik in upoštevajte varnostna navodila. Neupoštevanje lahko povzroči veliko materialno škodo in telesne poškodbe.

Vedno hranite izven dosega otrok. Ravnotežni stepper ni igrača. Steper uporabljajte le na ravnih in nedrsečih tleh. Na območju vadbe naj ne bo nobenih predmetov, umazanije ali drugih ovir. Steperja ne uporabljajte na grobih ali ostrih površinah.

Za lastno zaščito uporabljajte to športno opremo na oblazinenji površini.

Ohranjajte zadostno razdaljo do drugih predmetov in ljudi.

Nosite primerna športna oblačila, nikoli nakita. Zvežite dolge lase.

Vse vaje vedno izvajajte s popolno koncentracijo.

Vse vaje izvajajte z enakomernim in počasnim tempom. Dihajte mirno in enakomerno. Pijte dovolj vode.

Če na plošči niste prepričani, izvedite prve poskuse s pomočjo druge osebe ali stojte v okvirju vrat. Takoj ko se počutite varne, lahko nadaljujete brez pomoči.

Takoj prenehajte z vadbo, če občutite bolečino, omotico ali težko dihanje.

V primeru poškodb ali predhodnih bolezní se posvetujte z zdravnikom. Ta navodila ne nadomeščajo specialističnega zdravniškega nasveta.

Navodila:

Napuhavanje in praznjenje lahko izvajajo samo odrasle osebe. Iglo ročne črpalke, po možnosti rahlo navlaženo, previdno vstavite v ventil steperja.

Stopnjo težavnosti lahko spreminjate z dodajanjem ali izpuščanjem zraka. Bolj kot je stepper napihnjen, lažja je uporaba, ker je stojalo varnejše.

Steperja nikoli ne napihujte z usti. tveganje za vrtoglavico.

Uporabite priloženo črpalko, nikoli kompresorja.

Redno preverjajte zračni tlak steperja in ga po potrebi prilagodite.

Shranjevanje, čiščenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte nobenih čistil ali ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje. Po potrebi očistite stepper z vlažno krpo in pustite, da se popolnoma posuši.

Pred in po vsaki vadbi pregledjte stepper glede poškodb, razpok in obrabe. Steper uporabljajte le, če je v brezhibnem stanju.

Izdelek hranite na suhem in varnem mestu. Izdelek zaščitite pred UV sevanjem, direktno sončno svetlobo, viri toplote in umazanijo. Izdelek zaščitite pred vlago in ekstremno vročino ali mrazom.

Izdelka ne shranjujte na lesenih tleh, na pohištvu, na gladkih, lakiranih ali naoljenih površinah, saj lahko pride do nepredvidenih reakcij z materialom.

Odstranjevanje :

Odstranite embalažo glede na vrsto in v skladu s predpisi o odstranjevanju, ki veljajo v vaši državi.

PL Dziękujemy za wybór dmuchanego steppera balansowego SCHILDKRÖT.

Przeznaczenie: Ten sprzęt sportowy został opracowany z myślą o stabilności treningu, równowadze, pewności stąpania oraz do stosowania w terapii i rehabilitacji. Używaj tylko steppera wagi w sposób opisany w instrukcji. Instrukcja jest integralną częścią produktu. W przypadku przekazywania produktu osobom trzecim prosimy o dotarczenie niniejszej instrukcji obsługi. Ten produkt został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego.

Zakres dostawy: nadmuchiwany stepper balansowy, pompka powietrza, instrukcja.

Ogólne ostrzeżenia:

Przed użyciem steppera wagowego należy uważnie przeczytać instrukcję i przestrzegać wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie może prowadzić do poważnych szkód materialnych i obrażeń ciała. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci. Stepper równowagi nie jest zabawką.

Używaj steppera tylko na równym i antypoślizgowym podłożu. Utrzymuj obszar treningowy z dala od jakichkolwiek przedmiotów, brudu lub innych przeszkód. Nie używaj steppera na szorstkich lub ostrych powierzchniach.

Dla własnej ochrony używaj tego sprzętu sportowego na wysycieanej powierzchni.

Zachowaj odpowiednią odległość od innych przedmiotów i ludzi.

Noś odpowiednie sportowe ubrania, nigdy biżuterię. Zwiąż długie włosy.

Zawsze wykonuj wszystkie ćwiczenia z pełną koncentracją.

Wykonuj wszystkie ćwiczenia w stałym i wolnym tempie. Oddychaj spokojnie i regularnie. Pij wystarczającą ilość wody.

Jeśli nie masz pewności co do tablicy, pierwsze próby przeprowadź z pomocą drugiej osoby lub stań we framudze drzwi. Jak tylko poczujesz się bezpiecznie, możesz kontynuować bez pomocy.

Natychmiast przestań ćwiczyć, jeśli odczujesz ból, zawroty głowy lub duszność.

W przypadku urazów lub przebytych chorób skonsultuj się z lekarzem. Niniejsze instrukcje nie zastępują specjalistycznej porady lekarskiej.

Instrukcje:

Pompowanie i spuszczenie powietrza mogą być wykonywane wyłącznie przez osoby dorosłe. Ostrożnie włóż igłę pompy ręcznej, najlepiej lekko zwilżoną, do zaworu steppera.

Poziom trudności można zmieniać dodając lub wypuszczając powietrze. Im bardziej napompowany jest stepper, tym łatwiej z niego korzystać, ponieważ podstawa jest bezpieczniejsza.

Nigdy nie pompuj steppera ustami. ryzyko zawrotów głowy.

Używaj dotychczasowej pompy, nigdy kompresora.

Regularnie sprawdzaj ciśnienie powietrza w stepperze i w razie potrzeby wyreguluj je.

Przechowywanie, czyszczenie i konserwacja:

Do czyszczenia nie używaj żadnych środków czyszczących ani ostrych lub metalowych przedmiotów czyszczących. W razie potrzeby wyczyść stepper wilgotną szmatką, a następnie pozostaw do całkowitego wyschnięcia.

Przed i po każdym treningu sprawdź stepper pod kątem uszkodzeń, pęknięć i zużycia. Używaj steppera tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

Przechowuj produkt w suchym i bezpiecznym miejscu. Chroń produkt przed promieniowaniem UV, bezpośrednim nasłonecznieniem, źródłami ciepła i brudem. Chroń produkt przed wilgocią i ekstremalnym ciepłem lub zimnem.

Nie przechowywać produktu na podłogach drewnianych, meblach, powierzchniach gładkich, lakierowanych lub olejowanych, ponieważ mogą wystąpić nieprzewidziane reakcje z materiałem.

Sprzedaż:

Zutylizuj opakowanie według rodzaju i zgodnie z przepisami dotyczącymi utylizacji obo-wiązującymi w Twoim kraju.

HU Köszönjük, hogy a SCHILDKRÖT felfújható egyensúlyléptetőt választotta.

Rendeltetésээрű használat: Ezt a sporteszközt a stabilitás, az egyensúly, a biztos láb edzésére, valamint terápiás és rehabilitációs használatra fejlesztették ki. A kiegyensúlyozó léptetőt csak az útmutatóban leírtak szerint használja. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha a terméket harmadik félnek továbbadja, kérjük, mellékelje ezt a használati útmutatót is. Ezt a terméket kizárólag magánhasználatra tervezték. Kereskedelmi használatra nem alkalmas.

Szállítási tervedelem: felfújható mérleglépcső, légszivattyú, kézi.

Általános figyelmeztetések:

A mérleglépcső használatá előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet és tartsa be a biztonsági előírásokat. Ennek figyelmen kívül hagyása jelentős anyagi károkhöz és személyi sérülésekhez vezethet.

Mindig tartsa gyermekektől elzárva. Az egyensúlylépcső nem játék.

A léptetőt csak vízszintes és csúszásmentes talajon használja.

Tartsa távol az edzéseret minden tárgytól, szennyeződéstől vagy egyéb akadálytól. Ne használja a léptetőt durva vagy éles felületeken.

Saját védelme érdekében használja ezt a sportfelszerelést párnázott felületen.

Tartson megfelelő távolságot más tárgyaktól és emberektől.

Válasszen megfelelő sportruházatot, soha ne ékszert. Kösd fel a hosszú haját.

Mindig teljes koncentrációval végezzen minden gyakorlatot.

Végezzen minden gyakorlatot egyenletes és lassú ütemben.

Lélegezz nyugodtan és rendszeresen. Igýál elegendő vizet.

Ha bizonytalan a táblán, végezze el az első próbálkozásokat egy második személy segítségével, vagy álljon az ajtókeretbe. Amint biztonságban érzi magát, segítség nélkül továbbléphet. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, szédülést vagy légszomjat tapasztal.

Sérülések vagy korábbi betegségek esetén forduljon orvoshoz. Ezek az utasítások nem helyettesítik a szakorvosi tanácsokat.

Utasítás:

A felfújást és a leeresztést csak felnőttek végezhetik. Óvatosan helyezze be a kézi pumpa tűjét, lehetőleg enyhén megnedvesítve, a léptető szelepbé.

A nehézségi szint levegő hozzáadásával vagy kiengedésével változtatható. Minél jobban fel van fújva a léptető, annál könnyebben használható, mert az állvány biztonságosabb.

Soha ne fújja fel a léptetőt szájjal. szédülés veszélye.

Használja a mellékelt szivattyút, soha ne kompresszort.

Rendszeresen ellenőrizze a léptető légnyomását, és szükség esetén állítsa be.

Tárolás, tisztítás és karbantartás:

A tisztításhoz ne használjon tisztítószert vagy éles vagy fémes tisztítószert. Ha szükséges, nedves ruhával tisztítsa meg a léptetőt, majd hagyja teljesen megszáradni.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze a léptetőt sérülések, repedések és kopások szempontjából. Csak akkor használja a léptetőt, ha az kifogástalan állapotban van.

Tárolja a terméket száraz és biztonságos helyen. Óvja a terméket UV sugárzástól, közvetlen napfénytől, hőforrásoktól és szennyeződésektől. Óvja a terméket nedvességtől és szélsőséges hőtől vagy hidegtől.

Ne tárolja a terméket fapadlón, bútoron, sima, lakkozott vagy olajozott felületen, mert előre nem látható reakciók léphetnek fel az anyaggal.

Ártalmatlanítás:

A csomagolást típusonként és az Ön országában érvényes ártalmatlanítási előírások szerint dobja ki.

CZ Děkujeme, že jste si vybrali nafukovací balanční stepper SCHILDKRÖT.

Účel použití: Toto sportovní vybavení bylo vyvinuto pro trénink stability, rovnováhy, jistoty nohou a pro použití v terapii a rehabilitaci. Vyvažovací stepper používejte pouze tak, jak je popsáno v návodu. Návod je nedílnou součástí produktu. Pokud výrobek předáváte třetím stranám, přiložte prosím také tento návod k použití. Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.

Rozsah dodávky: nafukovací balanční stepper, vzduchová pumpa, manuál.

Obecná upozornění:

Před použitím balančního stepperu si pozorně přečtete návod a dodržujte bezpečnostní pokyny. Nedodržení může vést ke značným škodám na majetku a zranění osob.

Vždy uchovávejte mimo dosah dětí. Balanční stepper není hračka.

Stepper používejte pouze na rovném a neklouzavém povrchu.

Udržujte tréninkovou oblast mimo jakékoli předměty, nečistoty nebo jiné překážky. Stepper nepoužívejte na drsných nebo ostrých površích.

Pro svou vlastní ochranu používejte toto sportovní vybavení na polstrovaném povrchu.

Udržujte dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a osob.

Noste vhodné sportovní oblečení, nikdy šperky. Svaž dlouhé vlasy.

Všechny cviky provádějte vždy s plnou koncentrací.

Všechna cvičení provádějte rovnoměrným a pomalým tempem. Dýchejte klidně a pravidelně. Pijte dostatek vody.

Pokud si na desce nejste jisti, proveďte první pokusy s pomocí druhé osoby nebo se postavte do rámu dveří. Jakmile se budete cítit bezpečně, můžete pokračovat bez asistence.

Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, závratě nebo dušnost.

V případě zranění nebo předchozích onemocnění se prosím poraďte s lékařem. Tyto pokyny nenahrazují odbornou lékařskou pomoc.

Instrukce:

Nafukování a vyfukování mohou provádět pouze dospělí. Opatrně zasuňte jehlu ruční pumpy, nejlépe mírně navlhčenou, do ventilu stepperu.

Úroveň obtížnosti lze měnit přidáváním nebo vypouštěním vzduchu. Čím více je stepper nafouknutý, tím je jeho použití jednodušší, protože stojan je bezpečnější.

Nikdy nenafukujte stepper ústy. riziko závratí. Používejte přiloženou pumpu, nikdy kompresor.

Pravidelně kontrolujte tlak vzduchu stepperu a v případě potřeby jej upravte.

Skládování, čištění a údržba:

K čištění nepoužívejte žádné čisticí prostředky ani ostré či kovové čisticí předměty. V případě potřeby očistěte stepper vlhkým hadříkem a poté jej nechte zcela vyschnout.

Před a po každém tréninku zkontrolujte stepper, zda není poškozený, prasklý a opotřebovaný. Stepper používejte pouze tehdy, jeli v perfektním stavu.

Výrobek skladujte na suchém a bezpečném místě. Chraňte výrobek před UV zářením, přímým slunečním zářením, zdroji tepla a nečistotami. Chraňte výrobek před vlhkostí a extrémním teplem nebo chladem.

RO Vă mulțumim că ați ales balansoarul gonflabil SCHILDKRÖT.

Utilizare prevăzută: Acest echipament sportiv a fost dezvoltat pentru a antrena stabilitatea, echilibrul, siguranța și pentru utilizare în terapie și reabilitare. Folosiți echilibrul pas cu pas numai așa cum este descris în instrucțiuni. Instrucțiunile sunt parte integrantă a produsului. Dacă transmiteți produsul unor terțe părți, vă rugăm să includeți și acest manual de utilizare. Acest produs a fost conceput numai pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.

Conținutul livrării: balanț gonflabil pas cu pas, pompă de aer, manual.

Avertismente generale:

Înainte de a utiliza balanța pas cu pas, citiți cu atenție manualul și respectați instrucțiunile de siguranță. Nerespectarea poate duce la daune materiale considerabile și vătămări corporale.

Nu lăsați întotdeauna la îndemâna copiilor. Balanța pas cu pas nu este o jucărie.

Folosiți stepper-ul numai pe teren plan și antialunecare. Păstrați zona de antrenament liberă de orice obiecte, murdărie sau alte obstacole. Nu utilizați stepperul pe suprafețe aspre sau ascuțite.

Pentru propria ta protecție, folosește acest echipament sportiv pe o suprafață căptușită.

Păstrați o distanță suficientă față de alte obiecte și persoane. Purtați haine sportive adecvate, niciodată bijuterii. Legați părul lung.

Efectuați întotdeauna toate exercițiile cu concentrare deplină. Efectuați toate exercițiile întrun ritm constant și lent. Respirați calm și regulat. Bea suficientă apă.

Dacă nu sunteți sigur pe tablă, efectuați primele încercări cu ajutorul unei a doua persoane sau stați întrun toc de ușă. De îndată ce te simți în siguranță, poți continua fără asistență.

Opriți imediat exercițiile fizice dacă aveți durere, amețeli sau dificultăți de respirație.

În caz de răni sau boli anterioare, vă rugăm să consultați un medic. Aceste instrucțiuni nu înlocuiesc sfatul medicului specialist.

Instrucțiuni:

Umflarea și dezumflarea pot fi efectuate numai de adulți. Introduceți cu grijă acul pompei de mână, de preferință ușor umezit, în supapa stepperului.

Nivelul de dificultate poate fi variat prin adăugarea sau eliberarea de aer. Cu cât stepperul este umflat mai mult, cu atât este mai ușor de utilizat, deoarece suportul este mai sigur.

Nu umflați niciodată stepper-ul cu gura. risc de amețeală. Utilizați pompa inclusă, niciodată un compresor.

Verificați regulat presiunea aerului a pasului și reglați-o dacă este necesar.

Depozitare, curățare și întreținere:

Nu utilizați agenți de curățare sau obiecte de curățare ascuțite sau metalice pentru curățare. Dacă este necesar, curățați stepperul cu o cârpă umedă și apoi lăsați-l să se usuce complet.

Înainte și după fiecare antrenament, inspectați stepperul pentru deteriorări, fisuri și uzură. Folosiți stepper-ul numai dacă este în stare perfectă.

Depozitați produsul întrun loc uscat și sigur. Protejați produsul de radiațiile UV, lumina directă a soarelui, sursele de căldură și murdărie. Protejați produsul de umiditate și căldură sau frig extrem.

Nu depozitați produsul pe podele din lemn, pe mobilier, pe suprafețe netede, lăcuite sau unse cu ulei, deoarece pot apărea reacții neprevăzute cu materialul.

Eliminare:

Aruncați ambalajul în funcție de tip și în conformitate cu reglementările de eliminare aplicabile în țara dumneavoastră.



INLFATABLE FITNESS STEPPER EXERCISES:



SCHILDKRÖT®

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany
www.schildkröt-sport.com