



- DE** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- EN** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- IT** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- NL** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Aerobic Step
Artikelnummer:	76747
3-stufig höhenverstellbar:	16 cm, 21 cm und 26 cm
Maximales Aufbaumab:	ca. 100,5 x 37 x 26 cm
Maximales Benutzergewicht:	125 kg
Zweck:	Trainingsgerät für effektives Ganzkörper-Training und zum Einüben von Choreographien (Step Aerobic).

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

1 x Step Korpus | 2 x Step Support | 1 x Diese Anleitung

Andere Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Stellen Sie sicher, dass alle Teile am richtigen Platz sind, bevor Sie Ihre Übungen beginnen. Lose Teile oder Beschädigungen können zu Verletzungen führen.
- Achten Sie darauf, dass der Boden eben ist. Dazu empfiehlt es sich eine Matte unter das Produkt zu legen, um Ihren Boden zu schonen.
- Die nachfolgenden Übungen sind für leicht bis durchschnittlich Trainierte gedacht und jederzeit erweiterbar. ACHTUNG! Nehmen Sie sich für die Eingewöhnungsphase Zeit und achten Sie auf eine gute Körperhaltung. Bei Schmerzen oder Unwohlsein die entsprechenden Übungen weglassen.
- Bei gesundheitlichen Problemen zusammen mit dem Arzt eine Auswahl treffen.
- Die Effektivität der gezeigten Übungen wird durch Anspannung der jeweiligen Muskulatur deutlich gesteigert. Bei falscher Anwendung der Trainingsprinzipien und Übungsanleitung können gesundheitliche Schäden auftreten!
- ACHTUNG! Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und kein Kinderspielzeug! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.

AUFBAUANLEITUNG

Ihr HUDORA Step kann durch Unterbauen der beiden Supports, die sich im Hohlraum Ihres Steps befinden, in mehreren Höhen genutzt werden. Außerdem lässt sich der Step im Winkel verstellen, um das Gerät der gewünschten Übung bzw. Intensität anzupassen.

Stufe 1: Supports werden ohne die Höhe zu verändern nach innen liegend befestigt. (Bild 1)

Stufe 2: Supports werden mit ihrer gesamten Oberseite unter die Füße gebaut. (Bild 2)

Stufe 3: Supports werden nur mit der erhöhten Oberseite unter die Füße gebaut. (Bild 3)

Incline: Mischung aus Position 1 und 3. (Bild 4)

Anfänger sollten zu Beginn die niedrigste Höhe nutzen. Achten Sie darauf, dass die Steckverbindungen mit einem Klick einrasten.

NUTZUNGSHINWEISE**AUFWÄRMEN**

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

(Abbildungen siehe beiliegendes Poster)

1. Basic Step

Parallel, hüftbreiter Stand. Steigen Sie mit dem rechten Bein mittig auf den Step. Knie leicht gebeugt, Gewicht nach vorne verlagern. (Bild A) Das linke Bein zum rechten stellen. Ganz nach oben kommen. (Bild B) Erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein nach unten steigen. Dynamisch rauf und runter steigen. Seite wechseln. 8 mal rechts, 8 mal links im Wechsel, 1 Minute lang.

Steigerung: Step höher stellen.

2. Squat Jump, Step Down

Stellen Sie Ihren Step auf Stufe 2 oder 1. Schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Gehen Sie in die Knie und holen Sie mit den Armen Schwung (Bild A). Die Arme nach vorne ziehen, mit beiden Füßen vom Boden abdrücken, Beine strecken und auf den Step springen (Bild B). Schulterbreit auf dem Step landen, Knie beugen. Rücken bleibt gestreckt. Blick nach vorne (Bild C). Aufrichten (Bild D) und erst rechts, dann links absteigen (Abstieg-Reihenfolge rechts/ links, links/ rechts abwechseln). 8 Wiederholungen, anschließend 15 Sekunden aktive Pause (auf der Stelle gehen) und noch einen Satz mit 8 Wiederholungen anfügen.

Steigerung: Step höher stellen. 4 Sätze.

3. Knee Lift

Parallel, hüftbreiter Stand. Mit links diagonal auf den Step steigen. Die linke Fußspitze zeigt in die rechte vordere Ecke des Steps. Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das linke Knie leicht beugen. Arme 90° anwinkeln. Den rechten Arm nach vorne, den linken Arm nach hinten ziehen (Bild A). Mit dem ganzen Gewicht nach oben kommen. Oberkörper aufrichten. Rechtes Knie bis Hüfthöhe anheben. Linken Arm nach vorne, rechten Arm nach hinten ziehen (Bild B). Erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein absteigen. Mit dem anderen Bein zur anderen Seite wiederholen. 1 Minute lang.

4. Over The Top

Stellen Sie sich seitlich auf die linke Seite neben Ihren Step. Neutraler Stand. Mit rechts auf den Step steigen, Schwung holen (Bild A). Mit rechts abdrücken, über dem Step in die Luft springen (Bild B). Auf dem linken Bein auf dem Step landen und über rechts auf der rechten Seite des Steps absteigen (Bild C + D). Mit der anderen Seite wiederholen. 8 mal rechts/ links im Wechsel, dann 8 mal auf der Stelle joggen, Übung wiederholen. 1 Minute lang.

5. Step Lift

Etwas mehr als schulterbreiter Stand, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie leicht gebeugt. Step von oben her schulterbreit greifen, Handflächen zeigen zum Körper. Die Unterseite des Steps zeigt nach vorne. Rücken strecken, Schultern nach hinten unten ziehen (Bild A). Ellenbogen seitlich nach oben ziehen und so den Step anheben. Schultern tief und Handgelenke gerade halten (Bild B). Zurück zu Position A). 15 - 20 Wiederholungen, 2 Sätze.

6. Stagers

Bringen Sie Ihren Step in die Incline Position. Stellen Sie sich an das tiefe Ende, links neben den Step. Rechtes Bein anheben und auf den Step steigen (Bild A). Strecken Sie das rechte Bein durch bis beide Füße auf einer Linie sind (Bild B). Dann das linke Bein zum Boden absenken und leicht beugen. Rechten Fuß etwas weiter vorne aufsetzen (Bild C) und wieder das Bein durchstrecken (Bild D). Während dieser Abfolge mit federnden Bewegungen nach vorne Richtung hohes Ende des Steps kommen. Abfolge anschließend rückwärts ausführen. Mit dem selben Bein vom hohen zum tiefen Ende. Seite und Bein wechseln. 1 Minute lang.

7. Single Leg Squat

Den Step auf Stufe 3 einstellen. Steigen Sie in der Mitte auf den Step und stellen Sie sich so auf das linke Bein, dass das rechte Bein in der Luft schwebt. Die Hände vor der Brust schließen. Das rechte Bein strecken, die Fußspitze anziehen (Bild A). Das linke Bein beugen, das Gesäß absenken. Das rechte Bein etwas nach vorne schieben. So tief gehen wie möglich. (Bild B) Vielleicht können Sie mit der rechten Ferse leicht den Boden berühren. Achten Sie darauf, dass das Becken gerade bleibt. Zurück zur Ausgangsposition. 8 - 12 Wiederholungen, Seite wechseln.

8. Triceps Press

Der Step befindet sich auf Stufe 3. Setzen Sie sich auf den Step. Die Hände neben dem Becken abstützen. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Beine aufstellen. Das Gesäß anheben. Aus der Schulter herausdrücken. (Bild A) Beugen Sie die Arme und drücken Sie die Ellenbogen zueinander, so dass diese nicht nach außen kippen (Arme parallel halten). Schultern nach hinten unten ziehen. (Bild B) Die Arme wieder strecken. Gesäß und Rücken während der Übung möglichst nah am Step halten. 8 - 12 Wiederholungen, 2 Sätze.

9. Hip Stretch

Step auf die gewünschte Stufe bringen. Je niedriger die Stufe, umso intensiver. Setzen Sie sich auf den Step, Blick in Richtung kurzes Ende. Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und lassen Sie das Knie nach außen kippen. Fußspitze anziehen. Rutschen Sie an die rechte Kante des Steps und haken Sie das rechte Bein an der rechten vorderen Ecke des Steps ein, so dass der rechte Unterschenkel am kurzen Ende des Steps aufliegt. Das linke Bein seitlich nach hinten schieben. Nun die linke Beckenseite nach vorne drehen und den Oberkörper nach vorne neigen. Strecken Sie die Arme nach vorne Richtung Boden und stützen Sie sich am Step oder am Boden ab. Dehnung im Gesäß spüren und Spannung loslassen. Gleichmäßig atmen. 30 Sekunden. Seite wechseln.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzt werden kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service/>.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Aerobic Step
Item number:	76747
3-level height adjustable:	16 cm, 21 cm and 26 cm
Maximum assembled dimensions:	approx. 100,5 x 37 x 26 cm
Maximum user weight:	125 kg
Purpose:	Training equipment for effective total body workout and for practicing choreographies (Step Aerobic).

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

1 x Step Body | 2 x Step Support | 1 x These instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Ensure that all parts are in the right place before beginning your exercises. Loose parts or damage can lead to injuries.
- Make sure that the floor is level. We recommend placing a mat under the product in order to protect the floor.
- The following exercises are intended for people of low to average fitness and can be upgraded at any time. **WARNING!** Give yourself time to familiarise yourself with the product and make sure you are maintaining a good posture. If you feel pain or discomfort, please leave out the relevant exercises.
- If you have health problems, consult your doctor on which exercises to select.
- The effectiveness of the exercises shown is considerably increased by tensing the respective muscles. You could damage your health if you don't apply the training principles or instructions correctly!
- **WARNING!** This equipment is not suitable for therapeutic use and is not a child's toy! To avoid physical risks, you should have a basic level of fitness before starting the training. If in doubt, please consult your doctor.

INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

Your HUDORA Aerobic Step can be used in several heights by propping it with both supports that are located in the cavity of your HUDORA Aerobic Step. Furthermore, your HUDORA Aerobic Step can be angularly altered, in order to adjust the device to the desired workout or respectively intensity.

Level 1: The supports are fixed to the inside without altering the height. (Picture 1)

Level 2: The feet are propped with the entire topside of the supports. (Picture 2)

Level 3: The feet are only propped with the raised topside of the supports. (Picture 3)

Incline: Combination of position 1 and 3. (Picture 4)

Beginners should stick to the use of the lowest height at the beginning. Ensure that the connectors snap into place with a click.

USAGE INSTRUCTIONS**WARM UP**

Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.

EXERCISE SUGGESTIONS

(For illustrations, see attached poster)

1. Basic Step

Stand with feet parallel, spaced out at hip width. Step centrally onto your HUDORA Aerobic Step with the right foot. Slightly bent knees, weight shifted forwards. (Picture A) Place the left foot parallel to the right foot on your HUDORA Aerobic Step. Entirely straighten up. (Picture B) Step off your HUDORA Aerobic Step starting with the right foot followed by the left foot. Dynamically repeatedly step on and off your HUDORA Aerobic Step. Alternately switch sides, 8 times right, 8 times left, 1 minute long.

Intensity: Adjust your HUDORA Aerobic Step to a higher height.

2. Squat Jump, Step Down

Adjust your HUDORA Aerobic Step to the higher height Level 1 or 2. Stand with feet spaced out at shoulder width; tips of your toes pointing slightly outward. Start in a half-squat position and use the arms to generate swing (Picture A). Pull the arms forward, use both feet to exert pressure against the ground, straighten legs and hop onto your HUDORA Aerobic Step (Picture B). Land on your HUDORA Aerobic Step in a full-squat position; feet spaced out at shoulder width; back is kept straight; the eyes looking forward (Picture C). Straighten up (Picture D) and step off your HUDORA Aerobic Step starting with the right foot followed by the left foot (Alternate the order that you use to step off: right/ left, left/ right). 8 repetitions; followed by an active break of 15 seconds (walking on the spot) and in turn follow this up with yet another set of 8 repetitions. Intensity: Adjust your HUDORA Aerobic Step to a higher height; 4 sets.

3. Knee Lift

Stand with feet parallel; spaced out at hip width. Use the left foot to diagonally step onto your HUDORA Aerobic Step. The toe tips of your left foot should point in the direction of the right front corner of your HUDORA Aerobic Step. Shift weight to left leg. Slightly bend the left knee. Bend your arms backwards to a 90° elbow joint angle (arm support posture for the body lift up from a chair). Simulate a running movement only with the arms. Pull the right arm forwards and the left arm backwards (Picture A). Shift your entire body weight forwards, straighten upper body. Raise right knee up to hip level. Pull the left arm forwards, the right arm backwards (Picture B). Step off your HUDORA Aerobic Step starting with the right foot followed by the left foot. Repeat the entire workout with the other leg pointing in the other direction (mirrored repetition). 1 minute long.

4. Over The Top

Stand with your HUDORA Aerobic Step positioned sideways next to you on the left. Neutral starting position. Step onto your HUDORA Aerobic Step with the right foot. Generate swing (Picture A). Use the right foot to exert pressure against your HUDORA Aerobic Step and hop into the air (Picture B). Land on your HUDORA Aerobic Step with your right foot; step off your HUDORA Aerobic Step with the right foot on the right side of your HUDORA Aerobic Step (Picture C + D). Repeat with the other side. Alternately 8 times right/ left, then jog 8 times on the spot, repeat workout. 1 minute long.

5. Step Lift

Stand with feet spaced out at slightly more than shoulder width, tips of your toes pointing slightly outward, knees slightly bent. Grip your HUDORA Aerobic Step from the top, with the grip of your hands spaced out at shoulder width, hand palms should point towards the body. The underside of your HUDORA Aerobic Step should face forwards. Stretch back, pull shoulders backwards and downwards (Picture A). Pull up the elbows sideways and as such raise your HUDORA Aerobic Step. Keep shoulders low and wrists straight (Picture B). Return to Position A). 15 - 20 repetitions, 2 sets.

6. Stagers

Adjust your HUDORA Aerobic Step to an inclined position. Stand next to the left lower end of your HUDORA Aerobic Step. Raise your right leg and use it to step onto your HUDORA Aerobic Step (Picture A). Stretch out the right leg until both feet are at the same height (Picture B). Then lower the left foot to the ground and keep the knee slightly bent. Move the right foot slightly forward and then step on your HUDORA Aerobic Step (Picture C) and again stretch out the right leg until both feet are at the same height (Picture D). Use this sequence to move forwards with springy movements, towards the high end of your HUDORA Aerobic Step. Subsequently carry out the sequence in reverse; with the same leg from the high to the low end. Switch side and leg; 1 minute long.

7. Single Leg Squat

Adjust your HUDORA Aerobic Step to the higher height Level 3. Step centrally onto your HUDORA Aerobic Step with the left foot. Shift full body weight onto the left foot, so that the right foot remains dangling in the air at the same height. Close your hands in front of your chest with arms slightly stretched out. Stretch out the right leg; raise the toe tips without lifting the foot (Picture A). Bend the left leg, lower the butt. Push the right leg slightly forward. Lower yourself as far as possible. (Picture B) Perhaps you can even lightly touch the floor, with the right heel. Make sure that the pelvis remains straight. Return to the starting position. 8 - 12 repetitions, switch sides.

8. Triceps Press

Your HUDORA Aerobic Step is adjusted to the higher height Level 3. Sit on your HUDORA Aerobic Step. Place your hands as leaning support, next to the pelvis. Fingertips pointing forward. Draw up legs. Raise the butt. Press out from the shoulder. (Picture A) Bend your arms and press the elbow against each other, so that they can not tilt outwards (keep arms parallel). Pull the shoulders backwards and downwards. (Picture B) Stretch out the arms again. Keep butt and back during the exercise as close as possible to your HUDORA Aerobic Step. 8 - 12 repetitions, 2 sets.

9. Hip Stretch

Adjust your HUDORA Aerobic Step to the desired height level. The lower the height level, the more intense. Sit on your HUDORA Aerobic Step. Eyes directed towards the shorter end. Bend the right leg to an angle, such that the knee is tilted outwards. Raise the toe tips without moving the foot. Drag yourself to the right edge of your HUDORA Aerobic Step and use your right leg, to hook yourself onto the right front corner of your HUDORA Aerobic Step, so that the right lower thigh rests on the short end of your HUDORA Aerobic Step. Slide the left leg sideways backwards. Now turn the left side of the pelvis forward and lean your upper body forwards. Stretch your arms out forwards in the direction of the floor and use your HUDORA Aerobic Step or floor as support. Feel the stretch in the butt and release tension. Breathe evenly. 30 seconds. Switch sides.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

All images are examples of the design.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Step Aerobica
Articolo numero:	76747
Altezza 3-step regolabili:	16 cm, 21 cm e 26 cm
Massima misura di montaggio:	circa 100,5 x 37 x 26 cm
Peso massimo utilizzatore:	125 kg
Scopo:	Strumento efficace per l'allenamento del corpo e per la pratica di coreografie (aerobica step).

Se avete problemi con l'assembla o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

1 x step korpus | 2 x step di sostegno | 1 x queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

NOTE DI SICUREZZA

- Accertarsi che tutti i componenti siano al proprio posto, prima di iniziare gli esercizi. I componenti allentati o eventuali danni possono provocare lesioni.
- Fare assolutamente attenzione che il pavimento sia piano. Per fare ciò si raccomanda di poggiare un tappeto sotto l'attrezzo per proteggere la pavimentazione.
- L'intensità indicata per gli esercizi è riferita a persone con grado di allenamento medio-leggero ed è sempre aumentabile. **ATTENZIONE!** Prendere dapprima confidenza con l'apparecchio e prestare attenzione alla corretta posizione del corpo. Se si avverte dolore o fastidio, sospendere l'esercizio.
- Se sussistono problemi di salute, selezionare gli esercizi insieme al medico.
- L'efficacia degli esercizi illustrati aumenta notevolmente mettendo in tensione la muscolatura in questione. L'errata applicazione dei principi di allenamento e l'errata esecuzione degli esercizi potrebbero provocare dei danni alla vostra salute!
- **ATTENZIONE!** È opportuno tener presente che l'attrezzo non è idoneo per scopi terapeutici e non è un giocattolo. Per evitare rischi al corpo di norma è consigliabile godere di buona salute prima di dare inizio alla seduta di allenamento. Nel dubbio consultare un medico.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Il vostro step HUDORA può essere utilizzato in diverse altezze, con l'aggiunta dei supporti che si trovano nella cavità dello step. Inoltre può essere regolata l'angolazione dello step, per adattarlo, per l'esercizio, all'intensità desiderata.

Livello 1: I supporti sono attaccati sotto lo step senza modificare la sua altezza. (Figura 1)
 Livello 2: I supporti sono attaccati ai piedi dello step con tutta la loro parte superiore. (Figura 2)
 Livello 3: I supporti sono attaccati ai piedi dello step con la sola parte superiore di essi. (Figura 3)
 Inclinazione: Combinazione di posizione 1 e 3. (Figura 4)
 I principianti devono iniziare col livello più basso. Accertarsi che i connettori raggiungano la giusta posizione con un clic.

CONDIZIONI DI UTILIZZO**RISCALDAMENTO**

Eseguite esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di distensione sono ottimi esercizi di riscaldamento.

SUGGERIMENTI DI ESERCIZI

(Illustrazioni vedi poster allegato)

1. Basic Step

Parallelamente, divaricare leggermente le gambe in posizione eretta. Salire con la gamba destra sul centro dello step. Il ginocchio leggermente piegato, con lo spostamento del peso in avanti. (Figura A) La gamba destra tesa. Assumere la posizione eretta del corpo. (Figura B) Scendere prima con la gamba destra e poi con la gamba sinistra. Salire e scendere in modo dinamico. Cambiare lato. Alternativamente 8 volte a destra e 8 volte a sinistra per 1 minuto.
 Aumentare: Mettere lo step in posizione più alta.

2. Squat Jump, Step Down

Mettere lo step al livello 2 o 1. Allargare leggermente le gambe, con le punte dei piedi leggermente all'infuori. Inginocchiarsi, prendere velocità con le braccia (Figura A). Tirare le braccia in avanti, spingere con entrambi i piedi da terra, raddrizzare le gambe e saltare sullo step (Figura B). Atterrare con la posizione dei piedi all'altezza delle spalle e piegare le ginocchia. La schiena rimane dritta. Guardare dritto (Figura C). Stendersi in piedi (Figura D) e scendere prima con la gamba destra e poi con la gamba sinistra (alternare in modo destra/sinistra, sinistra/destra). 8 ripetizioni, poi 15 secondi di pausa (ritornare a terra) e dopo aggiungere una serie da 8 ripetizioni.
 Aumentare: Mettere lo step in posizione più alta. 4 Serie.

3. Knee Lift

Parallelamente, leggermente divaricare le gambe in posizione eretta. Salire sullo step con la gamba sinistra. La punta del piede sinistro indica l'angolo destro dello step. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Piegare leggermente il ginocchio sinistro. Piegare le braccia di 90 gradi. Posizionare il braccio destro in avanti e il braccio sinistro all'indietro (Figura A). Con tutto il peso stendersi in piedi e alzare la parte superiore del corpo. Alzare il ginocchio destro all'altezza del fianco. Posizionare il braccio sinistro in avanti e il braccio destro all'indietro (Figura B). Scendere prima con la gamba destra e poi con la gamba sinistra. Ripetere con l'altra gamba verso l'altro lato. 1 minuto.

4. Over The Top

Posizionarsi in piedi sul lato sinistro accanto allo step. Rimanere in posizione neutrale (fermo). Salire con la gamba destra sullo step ed acquisire velocità (Figura A). Spingere la gamba destra, saltare con slancio in aria al di là dello step (Figura B). Saltare con la gamba sinistra sullo step e poi scendere sul lato destro dello step (Figura C + D). Ripetere con l'altro lato. 8 volte destra/sinistra alternata, poi correre 8 volte sul posto, ripetere l'esercizio. 1 minuto.

5. Step Lift

Divaricare le gambe e mettere in posizione rettilinea i piedi alla stessa larghezza delle spalle. Le punte dei piedi rivolte leggermente verso l'esterno con le ginocchia leggermente piegate. Prendere lo step da terra rispettando la larghezza delle spalle. La posizione delle mani deve essere rivolta verso il corpo. La parte inferiore dello step in avanti. Allungare di nuovo, tirare le spalle indietro (Figura A). Tirare lateralmente in su i gomiti e così sollevare lo step. Mantenere le spalle basse e tenere i polsi dritti (Figura B). Tornare in posizione A). 15 - 20 ripetizioni, 2 Serie.

6. Stagers

Portare il vostro step nella posizione inclinata. Mettersi sul lato più basso dello step, a sinistra accanto allo step. Alzare la gamba destra e salire sullo step (Figura A). Raddrizzare la gamba destra fino a che il piede sinistro si porti accanto alla stessa linea dell'altro piede (Figura B). Quindi abbassare la gamba sinistra a terra piegandola leggermente. Stendere leggermente il piede destro in avanti (figura C) e poi raddrizzare la gamba (Figura D). Durante questa sequenza disporre di movimento elastico in avanti verso la fascia alta dello step. Effettuare una sequenza con movimento del corpo indietro. Con la stessa finalità muovere il corpo dall'alto al basso. Cambiare lato della gamba. 1 minuto.

7. Single Leg Squat

Mettere lo step al livello 3. Mettersi al centro dello step e mantenere la gamba sinistra ferma mentre la gamba destra oscilla in aria. Chiudere le mani al petto. Raddrizzare la gamba destra ed alzare la punta del piede (Figura A). Piegare la gamba sinistra, abbassare i glutei. Spostare la gamba destra leggermente in avanti. Quindi, andare con la massima estensione. (Figura B) C'è la possibilità di toccare leggermente terra con il tallone destro. Assicurarsi che il bacino rimanga dritto. Ritornare nella posizione di partenza. 8 - 12 ripetizioni, cambiare lato.

8. Triceps Press

Lo step è messo al livello 3. Sedersi sullo step. Mettere le mani in posizione parallela al bacino. Portare le dita in posizione in avanti. Gambe in su. Sollevare il sedere. Spingere all'infuori le spalle. (Figura A) Piegare le braccia e premere i gomiti l'un l'altro in modo che non si inclinino verso l'esterno (le braccia si tengono in parallelo). Allungare di nuovo, tirare le spalle indietro. (Figura B) Allungare nuovamente le braccia. Durante l'esercizio, tenere glutei e schiena più vicini allo step. 8 - 12 ripetizioni, 2 Serie.

9. Hip Stretch

Portare lo step al livello desiderato. Più basso è il livello, più intenso sarà l'esercizio. Sedersi sullo step, guardando verso il lato breve. Piegare la gamba destra e lasciare il ginocchio fuori. Alzare la punta del piede. Far scivolare il corpo sul bordo destro dello step e agganciare la gamba destra nell'angolo anteriore destro dello step, in modo che essa sia posta nella parte terminale del gradino. Far scivolare la gamba sinistra lateralmente all'indietro. Ora girare il lato sinistro del bacino in avanti e appoggiare il busto in avanti. Allungare le braccia in avanti verso il pavimento e cercare sostegno sullo step o per terra. Sentire lo stiramento nei glutei e scaricare la tensione. Respirare uniformemente. 30 secondi. Cambiare lato.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Staccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Step para aeróbic
Número de artículo:	76747
Regulable en altura en 3 niveles:	16 cm, 21 cm y 26 cm
Máxima medida:	aprox. 100,5 x 37 x 26 cm
Peso máximo del usuario:	125 kg
Propósito:	Aparato de entrenamiento para un entrenamiento efectivo de todo el cuerpo y para practicar coreografías (step aeróbico).

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

1 x caja para step | 2 x soportes de step | 1 x estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Asegúrese de que todas las partes están en el lugar correcto antes de comenzar con sus ejercicios. Las partes sueltas o los desperfectos pueden ocasionar lesiones.
- En caso de problemas de salud, realizar una selección junto con el médico.
- Los siguientes ejercicios están pensados para personas que estén entrenadas levemente y hasta un término medio y pueden ampliarse en cualquier momento. ¡CUIDADO! Tómese tiempo para un periodo de adaptación y mantenga una buena postura corporal. En caso de presentarse dolores o indisposición, abandonar los ejercicios correspondientes.
- Observe que el suelo sea plano. Se recomienda colocar una estera debajo del producto para proteger su suelo.
- La efectividad de los ejercicios indicados se eleva notablemente al tensar la musculatura correspondiente. Si los principios de entrenamiento y las instrucciones para los ejercicios se aplican incorrectamente, pueden aparecer problemas de salud.
- ¡CUIDADO! Este aparato no es apto para fines terapéuticos y no es un juguete. Para evitar riesgos corporales, deberá encontrarse en buen estado de salud antes de iniciar el entrenamiento. En caso de duda, consulte a su médico.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Poniendo hacia abajo ambos soportes que se encuentran en la cavidad de su step HUDORA se lo puede utilizar en varias alturas. Asimismo se puede ajustar el ángulo de su step para adaptar el aparato al ejercicio y a la intensidad deseada.

Nivel 1: los soportes se fijan hacia adentro horizontalmente sin modificar la altura. (figura 1).
 Nivel 2: los soportes se levantan con toda la parte superior debajo de los pies de apoyo. (figura 2).
 Nivel 3: los soportes se levantan solo con la parte superior elevada debajo de los pies de apoyo. (figura 3).

Inclinación: mezcla de la posición 1 y 3 (figura 4).

Al inicio los principiantes deben utilizar la altura más baja. Tenga en cuenta que las uniones encajen haciendo clic.

INDICACIONES DE USO**CALENTAMIENTO**

Calientese siempre antes de iniciar el entrenamiento. Andar o correr sobre la marcha, hacer „stretching“ o estiramientos ligeros constituyen ejercicios de calentamiento ideales.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS

(Vea las figuras en el póster anexo)

1. Step básico

Parése en posición paralela, con las piernas abiertas a la altura de la cadera. Suba con la pierna derecha al centro del step. Rodilla levemente flexionada, desplazando el peso hacia adelante (figura A). Ponga la pierna izquierda al lado de la derecha. Suba por completo (figura B). Baje primero con la pierna derecha, luego con la izquierda. Suba y baje dinámicamente. Cambie de lado. 8 veces pierna derecha, 8 veces izquierda alternando, durante 1 minuto.
 Dificultad: coloque el step más arriba.

2. Squat Jump, Step Down

Coloque su step en nivel 2 ó 1. Parése con las piernas a la altura de los hombros, las puntas de los pies levemente hacia afuera. Inclínese un poco y tome impulso con los brazos (figura A). Extienda los brazos hacia adelante, haga presión contra el suelo con ambos pies, extienda las piernas y salte sobre el step (figura B). Al hacerlo párese con los pies separados a la altura de los hombros, flexione las rodillas. La espalda permanece erguida. Cabeza hacia adelante (figura C). Póngase derecho (figura D), y baje primero con la pierna derecha, luego izquierda (cambie la secuencia de descenso derecha / izquierda, izquierda / derecha). Repita 8 veces, a continuación haga 15 segundos de pausa activa (póngase en posición) y vuelva a hacer una serie de 8.
 Dificultad: coloque el step más arriba. 4 series.

3. Knee Lift

Parése en posición paralela, con las piernas abiertas a la altura de la cadera. Súbase al step con en diagonal con la pierna izquierda. La punta del pie izquierdo ha hacia el extremo superior derecho del step. Desplace el peso sobre la pierna izquierda. Flexione levemente las rodillas. Flexione los brazos a 90°. Estire el brazo derecho hacia adelante, el izquierdo hacia atrás (figura A). Suba con todo el peso, el torso erguido. Levante la rodilla derecha a la altura de la cadera. Brazo izquierdo hacia adelante, brazo derecho hacia atrás (figura B). Baje primero con la pierna derecha, luego con la izquierda. Repita con la otra pierna hacia el otro lado. 1 minuto.

4. Over The Top

Párese de costado del lado izquierdo al lado de su step. Posición neutra. Suba con la pierna izquierda al step, tome impulso (figura A). Haga presión con la pierna derecha, salte sobre el step (figura B). Baje sobre el step con la pierna izquierda y con la pierna derecha del lado derecho del step (figura C + D). Repita del otro lado. 8 veces derecha/izquierda, alternando, luego camine en el lugar 8 veces, repita el ejercicio. 1 minuto.

5. Step Lift

Parado con las piernas abiertas un poco más del ancho de los hombros, las puntas de los pies levemente hacia afuera, rodillas algo flexionadas. Tome el step desde arriba manteniendo los brazos a la altura de los hombros, las palmas de las manos hacia el cuerpo. La parte inferior del step mira hacia adelante. Extienda la espalda, los hombros hacia atrás y levante (figura A). Levante los codos hacia los costados y eleve de esa manera el step. Hombros hacia abajo y manteniendo las muñecas rectas (fig. B). Vuelva a la posición A). 15 - 20 repeticiones, 2 series.

6. Stagers

Ponga a su step en posición inclinada. Párese del extremo más bajo del step, a la izquierda del mismo. Eleve la pierna derecha y suba al step (figura A). Extienda la pierna derecha hasta que ambos pies formen una línea (figura B). Luego baje la pierna izquierda al suelo y flexiónela levemente. Coloque el pie derecho un poquito hacia adelante (figura C) y luego extienda nuevamente la pierna (figura D). Durante esa sucesión de movimientos de flexión desplácese hacia adelante al extremo más alto del step. Luego ejecute la misma secuencia hacia atrás. Con la misma pierna desde el extremo más alto al más bajo. Cambie de lado y de pierna. 1 minuto.

7. Single Leg Squat

Coloque el step en nivel 3. Párese sobre el centro del step y párese sobre la pierna izquierda de modo tal que la pierna derecha quede suspendida en el aire. Lleve los brazos al pecho. Extienda la pierna derecha, estirando la punta del pie (figura A). Flexione la pierna izquierda, baje las nalgas. Desplace la pierna derecha un poco hacia adelante. Hágalo tanto como sea posible (figura B). Tal puede incluso tocar levemente el suelo con el talón derecho. Tenga en cuenta que la pelvis permanezca recta. Regrese a la posición de inicio. 8 - 12 repeticiones, cambie de lado.

8. Triceps Press

El step se encuentra en nivel 3. Siéntese sobre el step. Apoye las manos al lado de la cadera. Las puntas de los dedos indican hacia adelante. Extienda las piernas. Eleve las nalgas. Mantenga contraídos los hombros (figura A). Flexione los brazos y presione los codos de modo tal que no puedan volcarse hacia afuera (mantenga los brazos paralelos). Baje los hombros (figura B). Vuelva a extender los brazos. En lo posible durante el ejercicio mantenga las nalgas y la espalda cerca del step. 8 - 12 repeticiones, 2 series.

9. Hip Stretch

Coloque el step en la posición deseada. Mientras más bajo sea el nivel, tanto más intensivo será el ejercicio. Siéntese sobre el step, la mirada dirigida al extremo corto. Flexione su pierna derecha y lleve la rodilla hacia afuera. Estire la punta del pie. Deslicese hacia el borde derecho del step y doble la pierna derecha en el extremo delantero derecho del step de modo tal que la pantorrilla quede sobre el extremo corto del step. Desplace la pierna izquierda lateralmente hacia atrás. Luego gire hacia adelante el lado izquierdo de la pelvis e incline el torso hacia adelante. Extienda los brazos hacia adelante en dirección al suelo y apóyese sobre el step o sobre el suelo. Sienta la elongación en las nalgas y suelte la tensión. Respire regularmente. 30 segundos. Cambie de lado.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!**

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	Aerobic Step
Numéro d'article :	76747
Réglable en 3 hauteurs :	16 cm, 21 cm et 26 cm
Dimensions maximales monté :	env. 100,5 x 37 x 26 cm
Poids maximum de l'utilisateur :	125 kg
Objectif :	Appareil pour un entraînement efficace de tout le corps et pour répéter des chorégraphies (Step Aerobic).

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

CONTENU

1 x plate-forme | 2 x supports | 1 x ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

CONSIGNES DE SECURITE

- Vérifiez que toutes les pièces sont bien installées avant de commencer les exercices. Les parties mal placées ou endommagées peuvent entraîner des blessures.
- Assurez-vous également que le sol est de niveau. Nous vous recommandons aussi d'utiliser un matelas sous le produit afin de protéger le sol.
- Les exercices précisés ci-après ont été conçus pour des séances d'entraînement d'un niveau simple à moyen, mais ils sont tous évolutifs. ATTENTION ! Prenez le temps de vous habituer aux types d'exercices proposés, assurez-vous de bien placer et de maîtriser la position de votre corps. Si vous ressentez des douleurs ou si vous êtes mal à l'aise, arrêtez immédiatement tous les exercices en cours.
- En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin afin de sélectionner les exercices à effectuer.
- L'efficacité des exercices présentés augmente avec la mise sous tension des muscles correspondants. En cas de mauvaise utilisation des principes d'entraînement et des instructions données, vous risquez d'avoir des problèmes de santé et/ou des blessures !
- ATTENTION ! Cet article ne doit être utilisé que dans le cadre de la rééducation fonctionnelle. Ce n'est pas un jouet pour enfants ! Pour éviter tous risques physiques, vous devez par principe être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, vous devez demander conseil à votre médecin.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Votre STEP HUDORA peut être utilisé à différentes hauteurs en calant les deux supports qui se trouvent dans la cavité de votre Step. Le Step peut en outre être incliné pour adapter l'appareil à l'entraînement ou à l'intensité désirés.

Niveau 1 : Les supports sont fixés vers l'intérieur sans modifier la hauteur. (Illustration 1)

Niveau 2 : Les supports sont installés sous les pieds sur toute leur face supérieure. (Illustration 2)

Niveau 3 : Les supports sont installés sous les pieds avec la face supérieure surélevée. (Illustration 3)

Incliné : Mélange des positions 1 et 3. (Illustration 4)

Les débutants devraient utiliser la hauteur la plus basse dans un premier temps. Veillez à ce que les raccords enfichables s'enclenchent en faisant un clic.

CONSIGNES D'UTILISATION**ECHAUFFEMENT**

Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, les étirements et les exercices de rotation faciles sont excellents pour s'échauffer.

EXERCICES PROPOSÉS

(Pour les illustrations, voir poster joint)

1. Basic Step

Jambes parallèles écartées à la largeur des hanches. Posez votre jambe droite au centre du Step. Genou légèrement fléchi, poids du corps déplacé vers l'avant. (Illustration A) Placez la jambe gauche à côté de la jambe droite. Tenez-vous bien droit. (Illustration B) Posez tout d'abord la jambe droite puis la jambe gauche sur le sol. Montez et descendez du Step de manière dynamique. Changez de côté. 8 fois à droite, 8 fois à gauche en alternant, pendant 1 minute. Intensification : Réglez le Step plus haut.

2. Squat Jump, Step Down

Réglez votre Step sur le niveau 2 ou 1. Jambes écartées de la largeur des épaules, pointes des pieds légèrement tournées vers l'extérieur. Fléchissez les genoux et donnez de l'élan avec les bras (Illustration A). Tendez les bras vers l'avant, décollez les deux pieds du sol, tendez les jambes et sautez sur le Step (Illustration B). Placez-vous sur le Step les jambes écartées de la largeur des épaules, fléchissez les genoux, le dos reste droit. Regardez vers l'avant (Illustration C). Relevez-vous (Illustration D) et posez d'abord le pied droit puis le pied gauche sur le sol (série de montées et de descentes droite/gauche, gauche/droite en alternant). Répétez l'exercice 8 fois, faites une pause active de 15 secondes (marche sur place) et faites une autre série de 8. Intensification : Réglez le Step plus haut. 4 séries.

3. Knee Lift

Jambes parallèles écartées de la largeur des hanches. Montez sur le Step avec le pied gauche en diagonale. La pointe du pied gauche est tournée vers le coin avant droit du Step. Déplacez le poids du corps sur la jambe gauche. Fléchissez légèrement le genou gauche. Pliez les bras à 90°. Tendez le bras droit vers l'avant, le bras gauche vers l'arrière (Illustration A). Relevez-vous avec tout le poids du corps, gardez le haut du corps droit. Soulevez le genou droit à hauteur des hanches. Tendez le bras gauche vers l'avant, le bras droit vers l'arrière (Illustration B). Posez d'abord la jambe droite, puis la jambe gauche sur le sol. Répétez l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté. Pendant 1 minute.

4. Over The Top

Placez-vous sur le côté gauche près de votre Step. Position neutre. Montez sur le Step avec le pied droit, donnez de l'élan (Illustration A). Appuyez avec le pied droit, sautez au-dessus du Step (Illustration B). Reposez la jambe droite sur le Step et descendez du côté droit du Step (Illustrations C + D). Recommencez de l'autre côté. 8 fois à droite/à gauche en alternant, puis faites 8 pas de jogging sur place, répétez l'exercice. Pendant 1 minute.

5. Step Lift

Jambes écartées d'un peu plus que la largeur des épaules, les pointes des pieds légèrement tournées vers l'extérieur, les genoux légèrement fléchis. Saisissez le Step sur la partie supérieure avec les mains écartées de la largeur des épaules, les paumes tournées vers le corps. Le dessous du Step est tourné vers l'avant. Étirez le dos, tirez les épaules vers l'arrière (Illustration A). Tirez les coudes sur les côtés et soulevez le Step. Gardez les épaules basses et les poignets droits (Illustration B). Revenez dans la position A). Répétez l'exercice 15 - 20 fois, 2 séries.

6. Stagers

Mettez votre Step en position inclinée. Placez-vous à l'extrémité la plus basse, sur le côté gauche à côté du Step. Soulevez la jambe droite et montez sur le Step (Illustration A). Tendez la jambe droite jusqu'à ce que les deux pieds soient alignés (Illustration B). Posez ensuite la jambe gauche sur le sol et pliez-la légèrement. Avancez légèrement le pied droit (Illustration C) et tendez à nouveau la jambe (Illustration D). Pendant cette séquence, déplacez-vous vers l'avant en faisant des mouvements de ressort jusqu'à l'extrémité haute du Step. Répétez ensuite la séquence en vous déplaçant vers l'arrière. Avec la même jambe, déplacez-vous de l'extrémité haute vers l'extrémité basse. Changez de côté et de jambe. Pendant 1 minute.

7. Single Leg Squat

Réglez le Step sur le niveau 3. Montez au centre du Step et appuyez-vous sur la jambe gauche de manière à ce que la jambe droite flotte dans l'air. Fermez les mains devant la poitrine. Tendez la jambe droite, étirez la pointe du pied (Illustration A). Fléchissez la jambe gauche, baissez les fesses. Déplacez légèrement la jambe droite vers l'avant. Allez aussi bas que possible. (Illustration B) Vous pouvez peut-être légèrement toucher le sol avec le talon droit. Veillez à ce que le bassin reste droit. Revenez dans la position de départ. Répétez l'exercice 8 - 12 fois, changez de côté.

8. Triceps Press

Le Step est sur le niveau 3. Asseyez-vous sur le Step. Appuyez les mains à côté du bassin. Le bout des doigts tourné vers l'avant. Ramenez les jambes. Soulevez les fesses. Poussez avec les épaules. (Illustration A) Pliez les bras et rapprochez les coudes l'un vers l'autre afin qu'ils ne basculent pas vers l'extérieur (gardez les bras parallèles). Tirez les épaules vers l'arrière. (Illustration B) Tendez à nouveau les bras. Pendant l'exercice, gardez les fesses et le dos aussi près du Step que possible. Répétez l'exercice 8 - 12 fois, 2 séries.

9. Hip Stretch

Positionnez le Step sur le niveau souhaité. Plus le niveau est bas, plus l'exercice est intensif. Asseyez-vous sur le Step, le regard est tourné vers l'extrémité courte. Pliez votre jambe droite et basculez le genou vers l'extérieur. Glissez vers le bord droit du Step et posez la jambe droite sur le coin avant droit du Step de manière à ce que la jambe droite repose sur l'extrémité courte du Step. Déplacez la jambe droite latéralement vers l'arrière. Tournez maintenant le côté gauche du bassin vers l'avant et penchez le haut du corps vers l'avant. Tendez les bras vers l'avant en direction du sol et appuyez-vous sur le Step ou sur le sol. Contractez les fesses et relâchez. Répétez régulièrement. 30 secondes. Changez de côté.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

Tous les schémas sont indicatifs.



HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Aerobic Step
Artikelnummer:	76747
3 verstelbare hoogtes:	16 cm, 21 cm en 26 cm
Maximale opbouwmaat:	ca. 100,5 x 37 x 26 cm
Maximaal gebruikersgewicht:	125 kg
Doel:	Trainingsapparaat voor effectieve lichaamstraining en voor het oefenen van choreografieën (Step Aerobic).

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

1 x stepper body | 2 x stepper support | 1 x deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Zorg ervoor dat alle onderdelen zich op de juiste plek bevinden, voordat u met uw oefeningen begint. Losse onderdelen of beschadigingen kunnen letsels tot gevolg hebben.
- Let erop dat de vloer vlak is. Het is aan te bevelen om een mat onder het product te leggen om uw vloer te ontzien.
- De navolgende oefeningen zijn gedacht voor mensen met een geringe tot gemiddelde conditie en zijn altijd uitbreidbaar. OPGELET! Neem tijd voor de gewenningsfase en let op een goede lichaamshouding. Laat eventueel bepaalde oefeningen achterwege, als u pijn heeft of u zich niet lekker voelt.
- Maak in geval van gezondheidsproblemen een keuze samen met uw arts.
- De effectiviteit van de getoonde oefeningen wordt door aanspannen van de betreffende spierpartijen duidelijk verhoogd. Bij een verkeerde toepassing van de trainingsprincipes en de oefeninstructies kunt u uw gezondheid schade toebrengen!
- OPGELET! Dit toestel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden en het is geen speelgoed voor kinderen! Om lichamelijke risico's te vermijden, dient u in principe gezond te zijn, voordat u met de training begint. Raadpleeg in geval van twijfel uw huisarts.

MONTAGEHANDLEIDING

Uw HUDORA stepper kan in meerdere hoogtes gebruikt worden, door het monteren van de beide steunen, die zich in de holte van de stepper bevinden. Bovendien kan de stepper onder een hoek ingesteld worden, om het apparaat aan te passen aan de gewenste oefening of intensiteit. Niveau 1: Steunen worden liggend naar binnen bevestigd, zonder de hoogte te veranderen. (Afb. 1)
Niveau 2: Steunen worden met hun gehele bovenzijde onder de poten gemonteerd. (Afb. 2)
Niveau 3: Steunen worden alleen met de verhoogde bovenzijde onder de poten gemonteerd. (Afb. 3)
Hellend: Combinatie van positie 1 en 3. (Afb. 4)
Beginners moeten in het begin de laagste stand gebruiken. Zorg ervoor dat de aansluitingen met een klik in elkaar sluiten.

INFORMATIE VOOR GEEBRUIK**WARMING-UP**

Doe vóór elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte rek- en strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

SUGGESTIES VOOR OEFENINGEN

(Voor afbeeldingen zie bijgevoegde poster)

1. Basic Step

Parallele stand, op heupbreedte. Stap met uw rechter been midden op de stepper. Knie licht gebogen, gewicht naar voren verplaatsen. (Afb. A) Het linker been gestrekt plaatsen. Geheel rechtop staan. (Afb. B) Eerst met het rechter, dan met het linker been naar beneden stappen. Dynamisch op- en afstappen Van zijde wisselen. 8 keer rechts, 8 keer links afwisselend, 1 minuut lang.
Verhoging: Stepper hoger stellen.

2. Squat Jump, Step Down

Zet uw stepper op niveau 2 of 1. Stand op schouderbreedte, tenen wijzen licht naar buiten. Zak door de knieën en maak vaart met de armen (Afb. A). De armen naar voor trekken, met beide voeten van de grond afzetten, benen strekken en op de stepper springen (Afb. B). Met de voeten op schouderbreedte op de stepper landen, knieën buigen. Rug blijft gestrekt. Kijk naar voren (Afb. C). Rechtop staan (Afb. D) en eerst rechts, vervolgens links afstappen (afstapvolgorde afwisselen rechts/links en rechts/links). 8 herhalingen, aansluitend 15 seconden actieve pauze (naar plaats teruggaan) en nog een set met 8 herhalingen toevoegen.
Verhoging: Stepper hoger stellen. 4 sets.

3. Knee Lift

Parallele stand, op heupbreedte. Met links diagonaal op de stepper stappen. De punt van de linker voet wijst naar de rechter voorhoek van de stepper. Gewicht op het linker been verplaatsen. De linker knie licht buigen. Armen 90° buigen. De rechter arm naar voor, de linker arm naar achter trekken (Afb. A). Met het hele gewicht omhoog komen, bovenlichaam oprichten. Rechter knie optillen tot heuphoogte. De linker arm naar voor, de rechter arm naar achter trekken (Afb. B). Eerst met het rechter, dan met het linker been afstappen. Herhalen met het andere been naar de andere zijde. 1 minuut.

4. Over The Top

Ga links zijdelings naast uw stepper staan. Neutrale houding Met rechts op de stepper stappen, vaart maken (Afb. A). Met rechts afzetten, over de stepper in de lucht springen (Afb. B). Op het linker been op de stepper landen en over rechts aan de rechter zijde van de stepper afstappen (Afb. C + D). Met de andere zijde herhalen. 8 keer rechts/links afwisselend, vervolgens 8 keer op de plaats joggen, oefening herhalen. 1 minuut.

5. Step Lift

Ga op iets meer dan schouderbreedte staan, tenen wijzen licht naar buiten, knieën licht gebogen. Pak de stepper van bovenaf op schouderbreedte, handvlakken wijzen naar het lichaam. De onderzijde van de stepper wijst naar voor. Rug strekken, schouders naar achter omlaag trekken (Afb. A). Ellebogen zijwaarts naast boven trekken en zo de stepper achteren. Houd de schouders laag en de polsen recht (Afb. B). Terug naar positie A). 15 - 20 herhalingen, 2 sets.

6. Staggers

Breng uw stepper in hellende positie. Ga staan aan het lage einde, links naast de stepper. Rechter been optillen en op de stepper stappen (Afb. A). Strek uw rechter been totdat beide voeten op één lijn zijn (Afb. B). Vervolgens het linker been naar de grond laten zakken en licht buigen. Rechter voet iets verder naar voren zetten (Afb. C) en opnieuw het been strekken (Afb. D). Tijdens deze reeks met verende bewegingen naar voor komen, richting het hoge einde van de stepper. De reeks aansluitend achteruit uitvoeren. Met hetzelfde been van het hoge naar het lage einde. Van zijde en van been wisselen. 1 minuut.

7. Single Leg Squat

Zet uw stepper op niveau 3. Stap in het midden op uw stepper, en plaatst u dusdanig op het linker been, zodat het rechter been in de lucht zweeft. De handen voor de borst sluiten. Het rechter been strekken, de punt van de voet optrekken (Afb. A). Het linker been buigen, de billen laten zakken. Het rechter been iets naar voor schuiven. Ga zo diep als mogelijk. (Afb. B) Misschien kunt u met de rechter hiel de grond licht raken. Let er op, dat het bekken recht blijft. Terug naar uitgangspositie. 8 - 12 herhalingen, van zijde wisselen.

8. Triceps Press

De stepper bevindt zich op niveau 3. Ga op de stepper zitten. De handen naast het bekken steunen. De vingertoppen wijzen naar voren. Benen rechtop zetten. De billen optillen. Vanuit de schouder opdrukken. (Afb. A) Buig de armen en druk de ellebogen tegen elkaar, zodat deze niet naar buiten kantelen (armen parallel houden). Schouders naar achter omlaag trekken. (Afb. B) De armen opnieuw strekken. Billen en rug tijdens de oefening zo dicht mogelijk bij de stepper houden. 8 - 12 herhalingen, 2 sets.

9. Hip Stretch

Stepper op het gewenste niveau brengen. Hoe lager het niveau, des te intensiever. Ga op de stepper zitten, kijk in de richting van het korte einde. Buig het rechter been, en laat de knie naar buiten kantelen. Punt van de voet optrekken. Schuif op aan de rechter kant van de stepper, en haak het rechter been aan de rechter voorhoek van de stepper, zodat het rechter been rust op het korte einde van de stepper. Het linker been zijdelings naar achter schuiven. Nu de linker zijde van het been naar voor draaien, en het bovenlichaam naar voor buigen. Strek de armen naar voor richting grond, en steun op de stepper of op de grond. Bemerkt het strechen in de billen en spanning loslaten. Gelijkmatig ademen. 30 seconden. Van zijde wisselen.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande terugga- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.