

Aufbau- und Gebrauchsanleitung

Sport-Thieme® Gym Step

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Spielanleitung zunächst vollständig durchlesen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



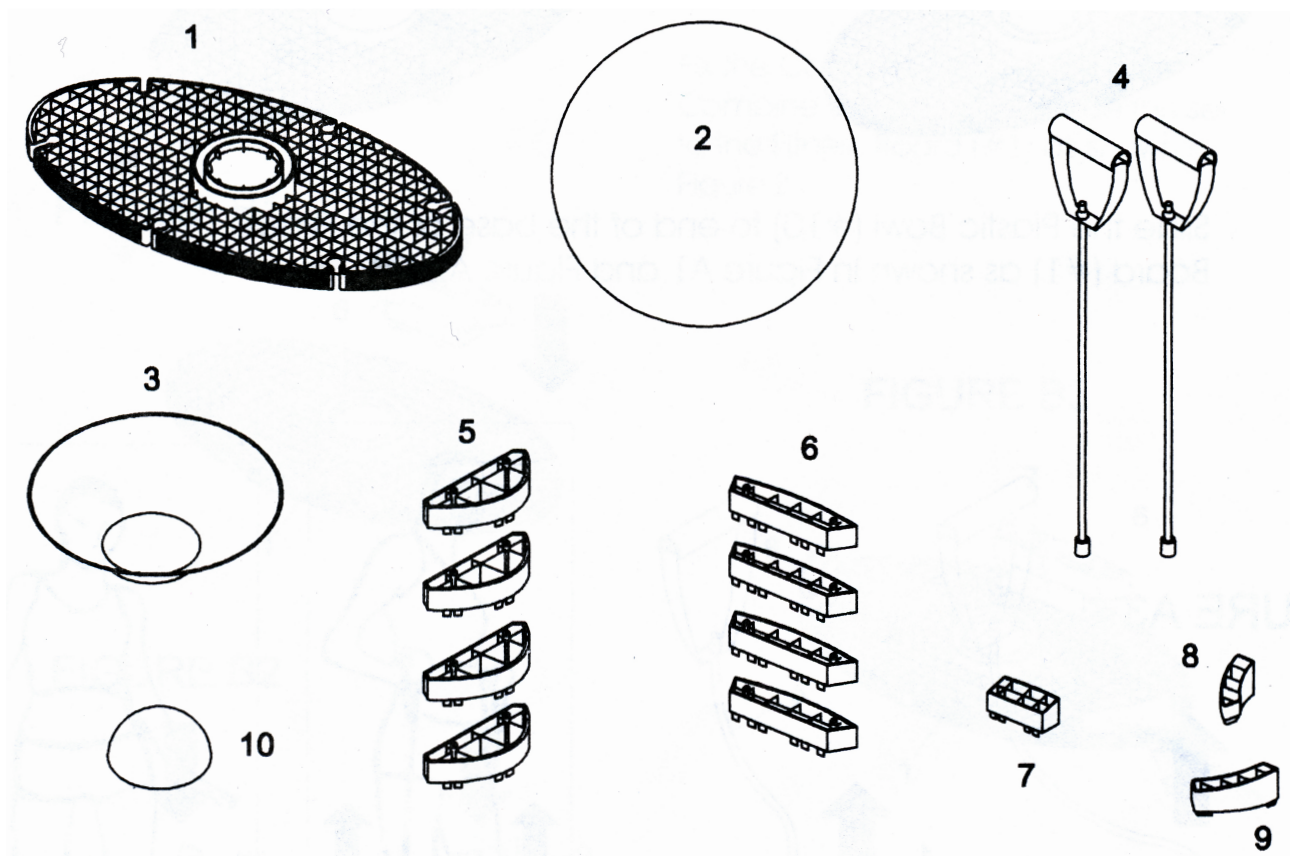
Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung und bewahren Sie diese für spätere Rückfragen und Ersatzteilbestellungen auf.

- Vergewissern Sie sich vor dem ersten und jedem weiteren Gebrauch, dass alle Verbindungen fest sitzen.
- Platzieren Sie den Gym Step auf einem ebenen und rutschsicheren Untergrund. Die Verwendung des Trainingsgerätes in einer feuchten Umgebung sollte vermieden werden.
- Kontrollieren Sie alle 1–2 Monate, dass alle Verbindungen fest sitzen und in einwandfreiem Zustand sind.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es unbeschädigt ist.
- Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden.
- Das Trainingsgerät ist nicht für Kinder geeignet.
- Bitte achten Sie darauf, dass Sie oder andere Personen nicht mit Körperteilen in die Nähe von sich noch bewegenden Teilen kommen.
- Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen. Er kann Ihnen Ratschläge geben, welches Training und welche Übungen für Sie geeignet sind.
- Wenn Sie Einstellungen an verstellbaren Teilen vornehmen stellen Sie sicher, dass sich diese in der richtigen Position befinden und beachten Sie außer dem die angegebene Belastungsgrenze.
- Bitte befolgen Sie die Ratschläge in der Trainingsanleitung, um ein korrektes Training sicher zu stellen.

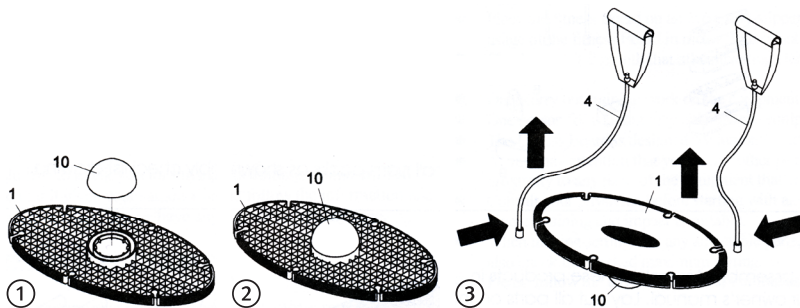
Teileliste

- Entnehmen Sie alle Teile und Beutel aus dem Karton.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Aufbau.
- Überprüfen Sie anhand der Zeichnung, ob alle Teile vollständig sind.



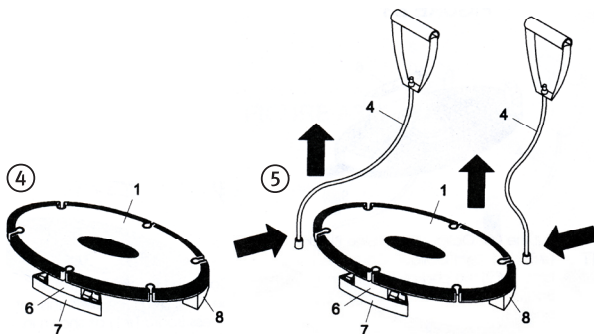
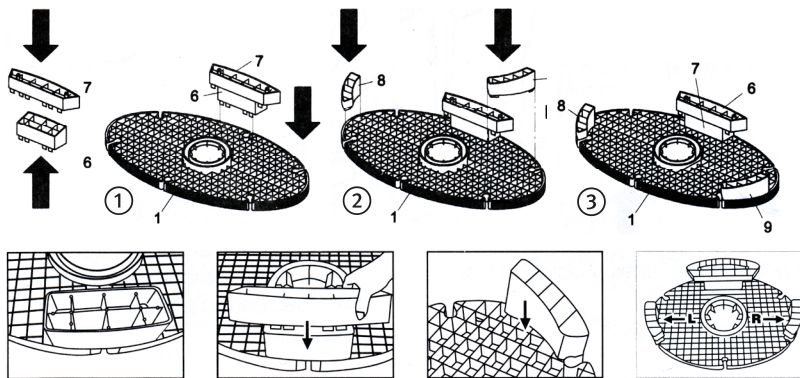
A: Balance Board

- Bringen Sie die Halbkugel (10) auf der Rückseite des Boards (1) an wie in Bild ① und ② gezeigt.
- Befestigen Sie die Tubes (4) in den Löchern des Boards (1), Bild ③.



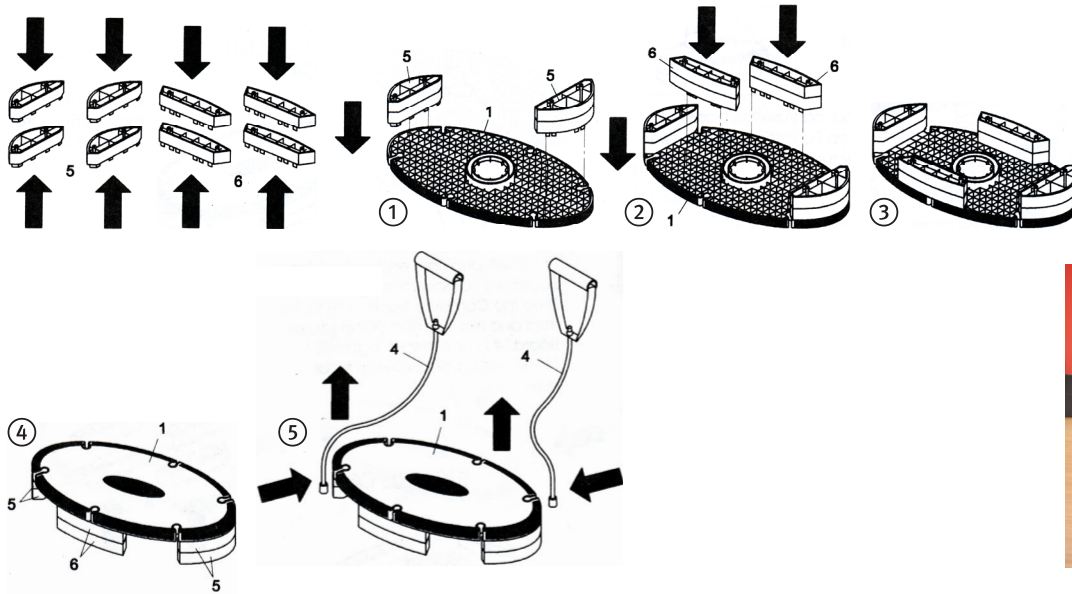
B: Dehnen/Schräger Aerobic Step

- Verbinden Sie den Block (6) und den Block (7), befestigen Sie diese Kombination anschließend am Board (1), Bild ①.
- Befestigen Sie nun den linken Block (8) und den rechten Block (9) an den seitlichen Enden des Boards (1), Bild ② und ③.
- Drehen Sie nun das Board (1) um und stellen Sie es auf den Boden, Bild ④.
- Befestigen Sie die Tubes (4) in den Löchern des Boards (1), Bild ⑤.



C: Aerobic Step

- Verbinden Sie zuerst die Blöcke (5) + (6). Befestigen Sie diese an den Enden sowie den Seiten des Boards (1), Bild ① und ②.
- Stellen Sie sicher, dass die Blöcke fest sitzen, Bildc.
- Drehen Sie nun das Board (1) um und stellen Sie es auf den Boden, Bild ④.
- Befestigen Sie die Tubes (4) in den Löchern des Boards (1), Bild ⑤.



D: Gymnastikball-Schale

- Bringen Sie die Schale für den Gymnastikball (3) auf der Rückseite des Boards (1) an. Pumpen Sie den Gymnastikball (2) auf und legen Sie diesen in die Schale, Bild ①.
- Befestigen Sie die Tubes (4) in den Löchern des Boards (1), Bild ②.

