

CZ BEDYŇKY NA CVIČENÍ

Upozornění: **1.** Tento produkt je sportovní pomůcka, nikoliv hračka. Děti, které ji používají, musí být pod stálým dohledem dospělých. **2.** Používejte pouze k určenému účelu: Step je určen pro cvičení aerobiku a fitness. Nepoužívejte jej k jiným účelům. **3.** Maximální zatížení na nejvyšší úrovni je 250 kg. **4.** Před každým použitím zkontrolujte step, zda není poškozen, například prasklý, deformovaný nebo nestabilní. Pokud zjistíte poškození, přestaňte jej používat. **5.** Umístěte step na rovný, suchý a stabilní povrch, aby nedošlo k jeho posunutí nebo ztrátě rovnováhy. **6.** Při používání stepu noste sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou, aby se snížilo riziko uklouznutí a pádu. **7.** Pokud step obsahuje nastavitelné stupně, ujistěte se před cvičením, že všechny části jsou správně upevněné. **8.** Před začátkem tréninku se řádně rozcvičte, abyste připravili svaly a klouby na zážitek. **9.** Intenzivní skoky nebo prudké zatížení mohou vést ke zranění nebo poškození stepu. **10.** Osoby s problémy se zády, páteří, klouby nebo jinými zdravotními obtížemi by se měly před začátkem cvičení poradit s lékařem. **11.** Pokud během cvičení pociťte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné příznaky, okamžitě přestaňte a poraďte se s lékařem. **12.** Step pravidelně čistěte vlhkou utěrkou a skladujte na suchém místě, mimo zdroje tepla a vlhkosti, aby nedošlo k jeho poškození. **13.** Doporučuje se ponechat tento štítek.

DE AEROBIC STEPPER

Sicherheitshinweise: **1.** Dieses Produkt ist ein Sportgerät, kein Spielzeug. Kinder, die es benutzen, müssen unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen stehen. **2.** Verwenden Sie das Produkt nur bestimmungsgemäß: Der Step ist für Aerobic- und Fitnesstraining vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht für andere Zwecke. **3.** Maximale Belastung auf der höchsten Stufe: 250 kg. **4.** Überprüfen Sie den Step vor jedem Gebrauch auf Schäden wie Risse, Verformungen oder Lockerungen. Verwenden Sie ihn nicht, wenn Schäden vorliegen. **5.** Stellen Sie den Step auf eine ebene, trockene und stabile Fläche, um ein Verrutschen oder einen Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden. **6.** Tragen Sie während der Verwendung des Steps Sportschuhe mit rutschfester Sohle, um das Risiko des Ausrutschens und Sturzes zu verringern. **7.** Wenn der Step verstellbare Stufen hat, stellen Sie vor Beginn der Übungen sicher, dass alle Teile korrekt befestigt sind. **8.** Führen Sie vor dem Training ein angemessenes Aufwärmprogramm durch, um Ihre Muskeln und Gelenke auf die Belastung vorzubereiten. **9.** Intensive Sprünge oder plötzliche Belastung können Verletzungen oder Schäden am Step verursachen. **10.** Personen mit Rücken-, Wirbelsäulen-, Gelenkproblemen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden sollten vor dem Training einen Arzt konsultieren. **11.** Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt. **12.** Reinigen Sie den Step regelmäßig mit einem feuchten Tuch und lagern Sie ihn an einem trockenen Ort, fern von Wärmequellen und Feuchtigkeit, um Schäden zu vermeiden. **13.** Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

FR STEPS D'AÉROBIC

Avertissements de sécurité: **1.** Ce produit est un équipement sportif, pas un jouet. Les enfants utilisant ce produit doivent être sous la surveillance constante d'un adulte. **2.** Utilisez uniquement conformément à sa destination : Le step est conçu pour des exercices d'aérobic et de fitness. Ne l'utilisez pas à d'autres fins. **3.** Charge maximale au niveau le plus élevé: 250 kg. **4.** Vérifiez le step avant chaque utilisation pour détecter des dommages, tels que des fissures, des déformations ou des éléments desserrés. Ne l'utilisez pas en cas de dommage. **5.** Placez le step sur une surface plane, sèche et stable pour éviter qu'il ne glisse ou qu'il ne perde son équilibre. **6.** Portez des chaussures de sport avec une semelle antidérapante lorsque vous utilisez le step afin de réduire le risque de glissade ou de chute. **7.** Si le step possède des niveaux réglables, assurez-vous avant de commencer que toutes les pièces sont correctement fixées. **8.** Effectuez un échauffement adéquat avant de commencer l'entraînement afin de préparer vos muscles et articulations à l'effort. **9.** Les sauts intenses ou une charge soudaine peuvent entraîner des blessures ou endommager le step. **10.** Les personnes ayant des problèmes de dos, de colonne vertébrale, d'articulations ou d'autres problèmes de santé devraient consulter un médecin avant de commencer les exercices. **11.** Si vous ressentez des douleurs, des étourdissements ou d'autres symptômes désagréables pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. **12.** Nettoyez régulièrement le step avec un chiffon humide et stockez-le dans un endroit sec, à l'abri des sources de chaleur et d'humidité, pour éviter d'endommager le matériel. **13.** Il est recommandé de conserver cette étiquette.

GB AEROBIC STEPS

Warnings: **1.** This product is a piece of sports equipment, not a toy. Children using it must be under constant adult supervision. **2.** Use as intended: Steps are designed for aerobic and fitness exercises. Do not use them for other purposes. **3.** Maximum load capacity at the highest level: 250kg. **4.** Check the step for damage, such as cracks, deformations, or looseness, before each use. Do not use it if it is damaged. **5.** Place the step on a flat, dry, and stable surface to prevent it from slipping or losing balance. **6.** Wear sports shoes with a non-slip sole when using the step to reduce the risk of slipping or falling. **7.** If the step has adjustable levels, ensure all parts are securely attached before starting your exercises. **8.** Perform an appropriate warm-up before starting your workout to prepare your muscles and joints for exertion. **9.** Intense jumps or sudden loads may cause injury or damage to the step. **10.** Individuals with health issues such as back pain, spine problems, joint issues, or other conditions should consult a doctor before starting exercises. **11.** If you experience pain, dizziness, or other unpleasant symptoms during exercise, stop immediately and consult a doctor. **12.** Regularly clean the step with a damp cloth and store it in a dry place away from heat sources and moisture to avoid damage. **13.** It is recommended to retain this label.

PL STEPY DO AEROBIKU

Ostrzeżenia: **1.** Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Dzieci korzystające z niego powinny znajdować się pod stałym nadzorem dorosłych. **2.** Używaj zgodnie z przeznaczeniem: Step są przeznaczone do ćwiczeń aerobiku i fitnessu. Nie używaj ich do innych celów. **3.** Maksymalne obciążenia na najwyższym poziomie 250kg. **4.** Przed każdym użyciem sprawdź step pod kątem uszkodzeń, takich jak pęknięcia, odkształcenia lub luzy. W przypadku uszkodzeń zaprzestań użytkowania. **5.** Ustaw step na płaskiej, suchej i stabilnej powierzchni, aby zapobiec jego przesuwaniu się lub utracie równowagi. **6.** Podczas korzystania ze stepu noś sportowe buty z antypoślizgową podeszwą, aby zmniejszyć ryzyko poślizgu i upadku. **7.** Jeśli step posiada regulowane stopnie, przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane. **8.** Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. **9.** Intensywne skoki lub gwałtowne obciążenie mogą prowadzić do kontuzji lub uszkodzenia stepu. **10.** Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, kręgosłupa, stawów lub inne schorzenia, przed rozpoczęciem ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem. **11.** Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub inne nieprzyjemne symptomy natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem. **12.** Regularnie czyść step wilgotną ściereczką i przechowuj w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci, aby zapobiec jego uszkodzeniu. **13.** Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

SK AEROBIC STEPY

Upozornenie: **1.** Tento produkt je športová pomôcka, nie hračka. Deti, ktoré ho používajú, musia byť pod stálym dohľadom dospelých. **2.** Používajte len na určený účel: Step sú určené na cvičenie aerobiku a fitness. Nepoužívajte ich na iné účely. **3.** Maximálne zaťaženie na najvyššej úrovni: 250 kg. **4.** Pred každým použitím skontrolujte step, či nie je poškodený, napríklad prasklinami, deformáciami alebo uvoľnenými časťami. Nepoužívajte ho, ak je poškodený. **5.** Umiestnite step na rovný, suchý a stabilný povrch, aby nedošlo k jeho pohybu alebo strate rovnováhy. **6.** Pri používaní stepu noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou, aby ste znížili riziko poškodenia alebo pádu. **7.** Ak step obsahuje nastaviteľné stupne, uistite sa pred cvičením, že všetky časti sú pevné a pripevnené. **8.** Pred začatím tréningu vykonajte primeranú rozcvičku, aby ste pripravili svaly a kĺby na záťaž. **9.** Intenzívne skoky alebo náhle zaťaženie môžu spôsobiť zranenie alebo poškodenie stepu. **10.** Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, chrbtice, kĺbov alebo iné zdravotné ťažkosti, by sa mali pred začatím cvičenia poradiť s lekárom. **11.** Ak počas cvičenia pociťte bolesť, závraty alebo iné neprijemné príznaky, okamžite prestaňte a poraďte sa s lekárom. **12.** Step pravidelne čistite vlhkou handričkou a skladujte na suchom mieste mimo zdrojov tepla a vlhkosti, aby nedošlo k jeho poškodeniu. **13.** Odporúča sa ponechať tento štítek.

UA СТЕПИ ДЛЯ АЕРОБІКИ

Застереження: **1.** Цей продукт є спортивним інвентарем, а не іграшкою. Діти, які ним користуються, повинні бути під постійним наглядом дорослих. **2.** Використовуйте за призначенням: Степи призначені для занять аеробікою та фітнесом. Не використовуйте їх для інших цілей. **3.** Максимальне навантаження на найвищому рівні: 250 кг. **4.** Перед кожним використанням перевіряйте степ на наявність пошкоджень, таких як тріщини, деформації чи розп'яні деталі. Не використовуйте його, якщо він пошкоджений. **5.** Розміщуйте степ на рівній, сухій і стабільній поверхні, щоб уникнути ковзання або втрати рівноваги. **6.** Під час використання ступа надійте спортивне взуття з нековзкою підошвою, щоб зменшити ризик ковзання чи падіння. **7.** Якщо степ має регульовані рівні, переконайтеся перед початком вправ, що всі частини правильно закріплені. **8.** Перед початком тренувань виконайте відповідну розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. **9.** Інтенсивні стрибки або раптове навантаження можуть спричинити травми або пошкодження ступи. **10.** Людям із проблемами спини, хребта, суглобів чи іншими медичними станами слід проконсультуватися з лікарем перед початком занять. **11.** Якщо під час вправ ви відчуєте біль, запаморочення чи інші неприємні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. **12.** Регулярно очищуйте степ вологою ганчіркою та зберігайте в сухому місці, подаль від джерел тепла та вологості, щоб уникнути пошкодження. **13.** Рекомендується зберегти цей ярлик.