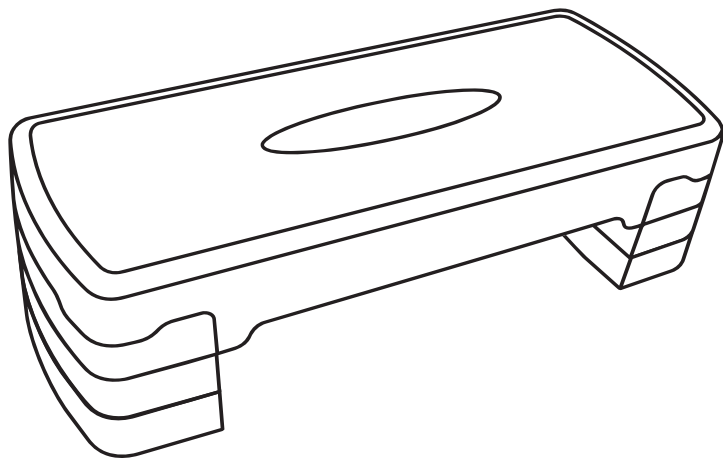


**➤➤ SCOPES**



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

**PL**

**STEPPER**  
BODYSTEP BASIC 3

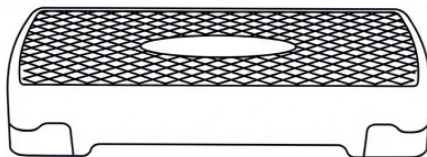
**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! NALEŻY PRZESTRZEGAĆ WSZYSTKICH INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA, ABY UNIKAĆ USZKODZEŃ SPOWODOWANYCH NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM! ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.**

## **INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA**

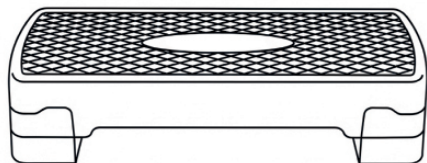
- Ze względów zdrowotnych osoby z nadciśnieniem tętniczym, chorobami serca lub innymi schorzeniami układu sercowo-naczyniowego lub mózgowo-naczyniowego nie powinny stosować tego produktu.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny używać tego urządzenia bez nadzoru specjalisty lub lekarza.
- Jeśli niedawno przeszedłeś operację, jesteś w ciąży, doznałeś urazu lub masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące swojego zdrowia lub kondycji fizycznej, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń.
- Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- Jeśli wystąpią nudności, ból, dyskomfort lub inne niepokojące objawy, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich wznowieniem.
- Przechowuj materiały opakowaniowe poza zasięgiem dzieci, zwłaszcza niemowląt i małych dzieci, gdyż mogą one stwarzać zagrożenie uduszenia.
- Przed użyciem sprawdź, czy produkt jest kompletny i nieuszkodzony. W przypadku zauważenia jakichkolwiek uszkodzeń, natychmiast przerwij użytkowanie i skontaktuj się z nami.
- Produkt należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Nie zaleca się używania produktu na zewnątrz.
- Zachowaj opakowanie i wszystkie akcesoria, aby móc z nich skorzystać w przyszłości. Przechowuj je w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego. Nie został wyprodukowany w celach komercyjnych.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

## **OPIS PRODUKTU**

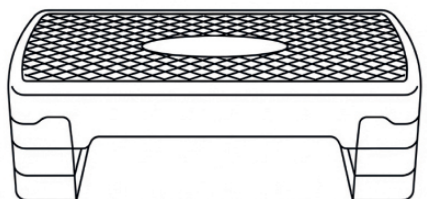
**Poziom 1 - 10 cm**



**Poziom 2 - 15 cm**



**Poziom 3 - 20 cm**



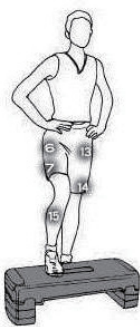
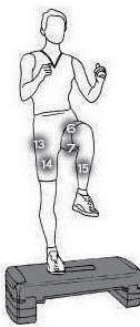

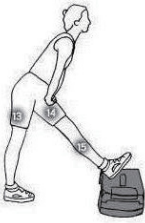
# INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

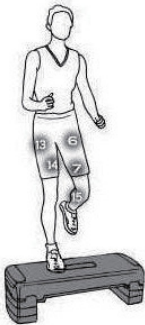
## Rozgrzewka:

Dobra rozgrzewka rozluźnia mięśnie i nieznacznie podnosi temperaturę ciała, co pomaga zapobiegać kontuzjom spowodowanym na przykład naciągnięciem mięśnia. Nietypowa rozgrzewka składa się z 3 do 5 minut biegu w miejscu lub skakania na skakance. Rozpoczynając trening fizyczny, najlepiej jest wykonać pierwszą serię ćwiczeń (np. pierwsze 20–25 powtórzeń) o niższej intensywności, a następnie stopniowo zwiększać intensywność, aż do osiągnięcia optymalnego poziomu wydolności organizmu. Maksymalna masa ciała użytkownika 120 kg.

## Wzmacniający:

- Wykonuj opisane ćwiczenia w sposób kontrolowany.
- Pamiętaj o prawidłowej synchronizacji oddechu; wydychaj powietrze w momencie rozluźnienia mięśni i wdechaj w momencie rozluźnienia nacisku.
- Poprawa ogólnego stanu sprawności (wytrzymałości): wykonaj zestaw ćwiczeń 15 do 20 razy, a następnie powtórz zestaw 3 do 5 razy
- Zwiększ masę mięśniową: wykonaj serię ćwiczeń 8 do 12 razy i powtórz serię 3 do 5 razy.
- Wybierz poziom swojego treningu tak, abyś mógł wykonać ćwiczenia zalecaną liczbę razy.
- Pomiedzy seriami rób krótkie przerwy trwające od 1 do 4 minut.
- Zaleca się od 3 do 5 sesji treningowych w tygodniu, każda o długości około 20 do 60 minut

	<p><b>Krok podstawowy (jedna strona prowadzenia)</b></p> <p>Stań przed stepem do ćwiczeń aerobowych, stopy ustaw w linii prostej do bioder. Dłonie oprzyj na talia. Najpierw wejdź na step aerobowy nogą nocną, a następnie lewą nogą. Połóż nocną nogę z powrotem na ziemię, a potem lewa nogą.</p>		<p><b>Krok siedzący</b></p> <p>Stań przed stepem do aerobiku i pozwól, aby ramiona swobodnie zwisały. Postaw prawą stopę na stepie do aerobiku, oprzyj lewe kolano i unieś ramiona, maksymalnie 90-90 stopni. Postaw lewą stopę z powrotem na ziemi, a następnie prawą, pozwalając ramionom opaść na bok. Powtórz, zaczynając od lewej stopy. W górę, unieś i opuść obie stopy, wykonując ruchy w rozkroku 120 cm. wskaźnik: Góra-góra-dół-dół.</p>
	<p><b>Krok boczny</b></p> <p>Stań przed stepem do aerobiku i rozluźnij ramiona. Wejdź na step stopą, która jest nogą nocną. Wyprostuj lewą nogę na bok i wyprostuj lewe ramię na bok. Najpierw opuść lewą nogę na ziemię, a następnie nogę nocną. Powtórz to samo z drugą nogą. Do góry nogami, do dołu.</p>		<p><b>Tyłna strona uda</b></p> <p>Połóż jedną nogę wyprostowaną z piętą na stepie do ćwiczeń aerobowych. Zegnij nogę. drugą nogę i pochyl górną część ciała do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w tylną część uda. Powtórz na drugą nogę. przeciwna noga. W górę-kopnięcie-w dół-w dół.</p>



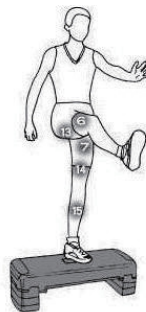
### Krok-step

Stań przed stepem do ćwiczeń aerobowych i rozluźnij ramiona.

Postaw prawą stopę na stepperze do aerobiku. Lewą stopę oprzyj tuż obok nogi i przesuwaj ją.

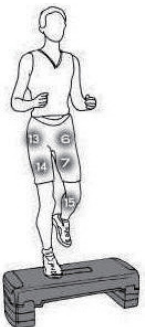
Wróć prosto na ziemię. Połóż również prawą stopę z powrotem na ziemi. Powtórz te kroki z drugą stopą. Pozwól ramionom swobodnie się poruszać.

W górę-stuknij-w dół.



### Krok kopiące

Stań przed stepem do aerobiku i rozluźnij ramiona. Wejdz na step lewą nogą. Kopnij prawą nogą, wyprostuj ją do przodu (jak w piłce nożnej). Lewa ręka wymachuje do przodu podczas kopnięcia. Najpierw opuść prawą nogę, a następnie lewą nogę do podłoża. Powtórz to samo z drugą nogą. Góra-kopnięcie-dół-dół.

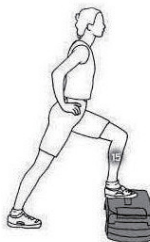


### Krok alternatywny

Przyjmij tę samą pozycję, co w kroku podstawowym. Postaw prawą stopę na stopniu do ćwiczeń aerobowych i podciągnij się, pomagając sobie prawą nogą. Postaw lewą stopę obok prawej na stopniu do ćwiczeń aerobowych. Połóż prawą stopę z powrotem na ziemi, a lewą stopę lekko dotykającą ziemi.

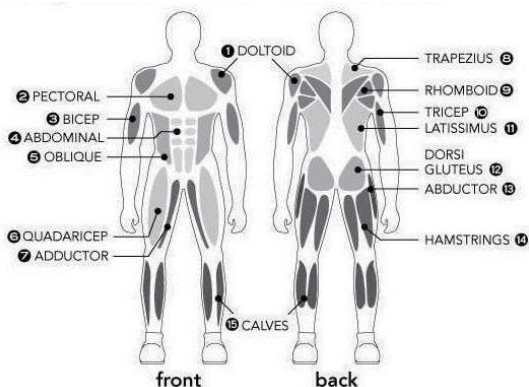
Wróć bezpośrednio na step aerobowy. Mięśnie brzucha powinny być zgięte pod kątem 90 stopni, a prawa stopa wyprostowana. Wykonaj te cztery kroki w tempie czterech stóp. Po osiągnięciu tego tempa powtórz na drugą nogę.

Góra-góra-dół-stuknij.



### Łydka

Połóż jedną nogę na stepie aerobowym i wyprostuj drugą nogę do tyłu. Pochyl się do przodu, aż poczujesz lekkie napięcie w łydce. Pięta powinna cały czas dotykać podłoża.



### **Schładzanie/Rozciąganie:**

Po zakończeniu treningu należy rozciągnąć i rozluźnić ćwiczone partie ciała. Głównym celem sesji schładzania/rozciągania jest uniknięcie nadwyrężenia sztywnych mięśni oraz pomoc organizmowi w powrocie do stanu homeostazy. Podczas rozciągania należy utrzymać pozycję przez około 10–20 sekund i rozciągać mięśnie powoli i równomiernie, unikając gwałtownych szarpnięć. Rozciąganie powinno powodować lekkie napięcie bez wyraźnego bólu.

Powtórz każde ćwiczenie rozciągające trzy razy.

## **CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**

Czyścić (w razie potrzeby) czystą, wilgotną ściereczką i łagodnym mydłem.

## **GWARANCJA**

Sprzedawca ponosi odpowiedzialność za wady towaru przez okres 2 lat od daty wydania towaru.

**Wszystkie zdjęcia i rysunki mają charakter wyłącznie poglądowy.**

### **Utylizacja i recykling**



Każdy produkt ma określony czas technicznego życia. Po tym okresie produkt nie nadaje się do dalszej eksploatacji. Po zakończeniu okresu użytkowania produkt jak i opakowanie należy wyrzucić w sposób zgodny z obowiązującymi przepisami. Wówczas należy zdemontować produkt oddzielając części z tworzywa sztucznego od części metalowych, papierowych i innych i przekazać je do właściwych punktów skupu.

Jeżeli produkt nadaje się do ponownego użycia lub przekazania – rozważ oddanie go organizacji społecznej, punktowi wymiany lub innemu punktowi obsługującemu.

Prawidłowa segregacja i utylizacja pomagają ograniczyć ilość odpadów i zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko naturalne.

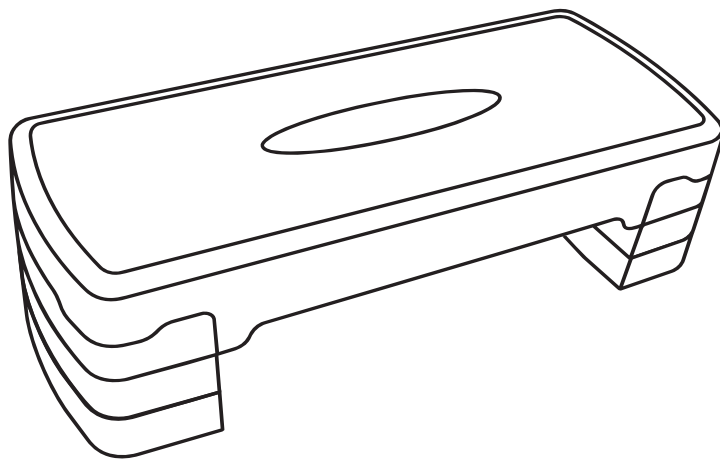
Producent:

**Malis B. Machoński Sp. K.**

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

[www.malis.pl](http://www.malis.pl)



# INSTRUCTION MANUAL EN

**STEPPER**  
BODYSTEP BASIC 3

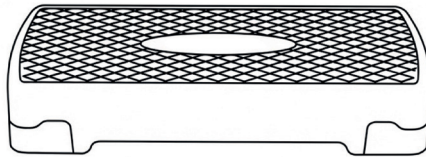
**BEFORE USING THIS DEVICE, PLEASE READ THIS USER MANUAL! FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS TO AVOID DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE! KEEP THIS USER MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.**

**SAFETY INSTRUCTIONS**

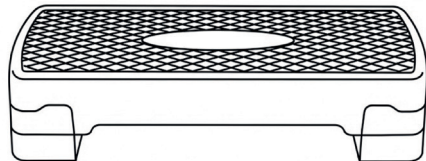
- For health reasons, individuals with high blood pressure, heart disease, or other cardiovascular or cerebrovascular conditions should not use this product.
- Individuals with disabilities should not use this device without the supervision of a specialist or medical professional.
- If you have recently undergone surgery, are pregnant, have an injury, or have any concerns about your health or fitness, consult a physician before beginning any exercise.
- If you experience dizziness or shortness of breath, discontinue exercise immediately.
- If nausea, pain, discomfort, or other disturbing symptoms occur, discontinue exercise and consult a physician before resuming.
- Keep packaging materials out of the reach of children, especially infants and small children, as they may pose a suffocation hazard.
- Before use, check that the product is complete and undamaged. If you notice any damage, discontinue use immediately and contact us.
- Place the product on the flat and stable surface and it's not recommended to use the product outdoors.
- Keep the packaging and all accessories for future reference and store them in a safe place, away from children and pets.
- This product is for domestic environment. It wasn't made for commercial purposes.
- Max user weight: 120kg.

**PRODUCT DESCRIPTION**

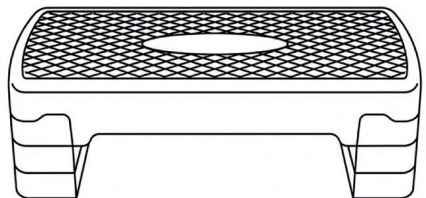
**Level 1 - 10 cm**



**Level 2 - 15 cm**



**Level 3 - 20 cm**



## USER INSTRUCTIONS

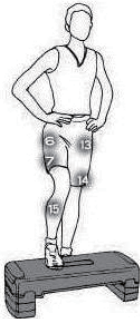


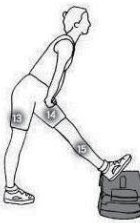
### Warming Up:

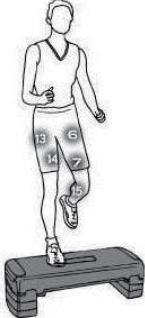
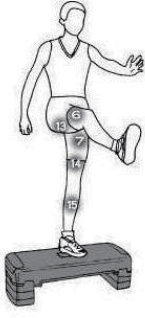


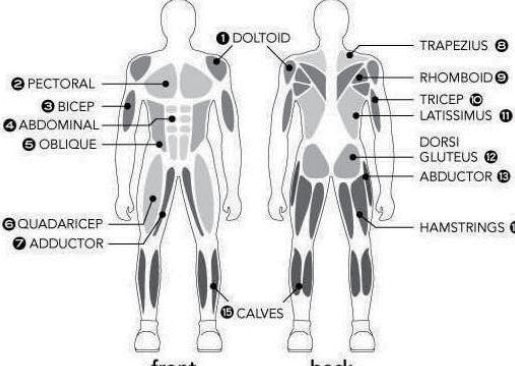
A good warming up session loosens up the muscles and raises body temperature slightly and this helps prevent injury due to, for example, pulling a muscle. A typical warm up consists of 3 to 5 minutes running on the spot or skipping. When starting a physical training session it is best to perform the first series of exercises, say the first 20 to 25, with a lower intensity and then work up to optimal body output.

Maximum user's body weight 120 kgs.

### Strengthening:

- Perform the exercises as described in a controlled manner.
- Be sure to synchronise your breathing correctly; breathing out when taking the strain and breathing in when releasing pressure.
- Improvement of your general state of fitness (stamina): perform an exercise set 15 to 20 times and then repeat the set 3 to 5 times
- Increase muscular mass: perform an exercise set 8 to 12 times and repeat the set 3 to 5 times.
- Select the level of your training such that you can carry out the exercises by recommended number of times.
- Take a short break of 1 to 4 minutes between sets.
- Recommend 3 to 5 training sessions a week, each with a duration of 20 to 60 minutes approximately

	<p><b>Basic step (one side lead)</b> Stand in front of the aerobic step with the feet in a straight line to the hips. Let the hands rest at the waist. Step first up with the right foot on the aerobic step and then step up with the left foot. Put the right foot back first to the ground and then the left foot.</p>		<p><b>Seated row</b> Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down. Put the right foot on the aerobic step and lift the left knee and bathe your arms, maximum 90°. Put the left foot back on the ground followed by the right, let the arms fall down-back on the side again. Repeat by starting with the left foot. Up-lift-down-down. Repeat by starting with the left foot. Up-lift-down-down. Repeat by starting with the left foot. Up-lift-down-down.</p>
	<p><b>Side lift-step</b> Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down. Step up on the aerobic step with the right foot. Move the left leg straight to the side and also move the left arm straight to the side. Put the left foot first back to the ground followed by the right. Repeat this by opposite foot. Up-side-down-down.</p>		<p><b>Backside of the thigh</b> Place one leg straightened with the heel on the aerobic step. Bend the other leg and lean the upper body forward until you feel a light tense in the backside of the thigh. Repeat by opposite leg. Up-kick-down-down.</p>

	<p><b>Tap-step</b>  Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down  Put the right foot on the aerobic step. Let the left foot just tip next to the right and move it then directly back to the ground again. Put also move the right foot back on the ground. Repeat these steps by opposite foot. Let the arms swing as by normal walking  Up-tap-down-down.</p>		<p><b>Kick-step</b>  Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down Step up on the aerobic step with the left foot. Kick with the right leg straighten leg forward (like playing soccer) The left arm is swinging forward with the kick. Put the right leg back to the ground. Repeat this by opposite leg.  Up-kick-down-down.</p>
	<p><b>Alternate step</b>  Take the same position as the basic step. Put the right foot on the aerobic step and pull yourself up with the help of the right leg. Put the left foot beside the right on the aerobic step. Put the right foot back on the ground and let the left foot just tip the ground and directly back up on the aerobic step again. The arms should be in a 90 degree angle while the right foot straighten. Carry these four steps put in a four foot rate. After a four foot rate. repeat by opposite leg.  Up-up-down-tap.</p>		<p><b>Calf</b>  Put one leg on the aerobic step and straighten the other leg backward. Lean forward until you feel a light tense in the calf. The heel should constantly touch the ground.</p>
 <p>front back</p>			

### **Cooling Down/Stretching:**

After you have finished your training session you should stretch and relax the exercised areas. The main aim of a cooling down /stretching session is to avoid straining stiff muscles as well as help the body in returning to a homeostatic state. When stretching, hold the stretch for about 10 to 20 seconds and be sure to stretch the muscle in a slow and consistent manner avoiding sudden jerking. A stretch should result in slight tension without explicit pain.

Repeat each stretching exercise three times.

## **CLEANING AND MAINTENANCE**

Clean (as needed) with a clean, damp cloth and mild soap.

## **WARRANTY**

The seller is liable for defective goods for 2 years from the date of delivery.

**All pictures and drawings are for reference only.**

### **Disposal and recycling**



Every product has a defined service life. After this period, the product is no longer suitable for use. At the end of its useful life, both the product and its packaging should be disposed of in accordance with applicable regulations. Disassemble the device, separating plastic parts from metal, paper, and other components, and deliver them to appropriate collection points.

If the product is suitable for reuse or donation, consider donating it to a social organization, a collection point, or another service center.

Correct segregation and disposal help reduce waste and reduce the negative impact on the environment.

Producent:

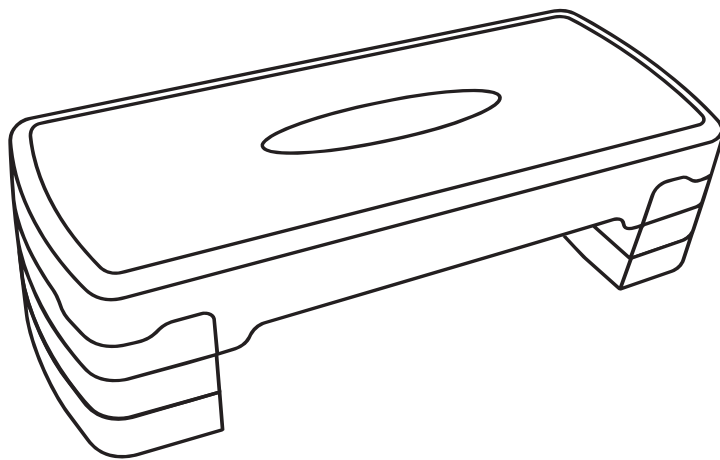
**Malis B. Machoński Sp. K.**

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

[www.malis.pl](http://www.malis.pl)

**➤➤ SCOOPES**



# **BEDIENUNGSANLEITUNG DE**

**STEPPER**  
BODYSTEP BASIC 3

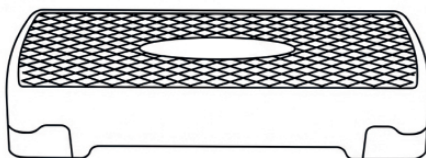
# **BITTE LESEN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS! BEACHTEN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE, UM SCHÄDEN DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG ZU VERMEIDEN! BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

## **SICHERHEITSHINWEISE**

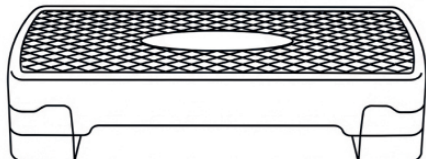
- Aus gesundheitlichen Gründen sollten Personen mit Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder anderen kardiovaskulären oder zerebrovaskulären Erkrankungen dieses Produkt nicht verwenden.
- Personen mit Behinderungen sollten dieses Gerät nicht ohne die Aufsicht eines Spezialisten oder medizinischen Fachpersonals verwenden.
- Wenn Sie sich kürzlich einer Operation unterzogen haben, schwanger sind, eine Verletzung haben oder Bedenken hinsichtlich Ihrer Gesundheit oder Fitness haben, konsultieren Sie vor Beginn jeglicher Übungen einen Arzt.
- Sollten Sie Schwindel oder Atemnot verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab.
- Sollten Übelkeit, Schmerzen, Unwohlsein oder andere beunruhigende Symptome auftreten, brechen Sie die sportliche Betätigung ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie sie wieder aufnehmen.
- Verpackungsmaterialien dürfen nicht in die Hände von Kindern, insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern, gelangen, da sie eine Erstickengefahr darstellen können.
- Prüfen Sie vor Gebrauch, ob das Produkt vollständig und unbeschädigt ist. Sollten Sie Beschädigungen feststellen, stellen Sie die Verwendung sofort ein und kontaktieren Sie uns.
- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene und stabile Oberfläche. Die Verwendung im Freien wird nicht empfohlen.
- Bewahren Sie die Verpackung und sämtliches Zubehör zur späteren Verwendung an einem sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Es wurde nicht für gewerbliche Zwecke hergestellt.
- Maximales Benutzergewicht: 120 kg.

## **PRODUKTDESCHEIBUNG**

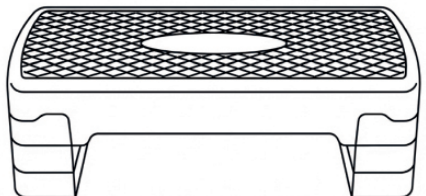
**Stufe 1 - 10 cm**



**Stufe 2 - 15 cm**



**Stufe 3 - 20 cm**



# BENUTZERANLEITUNG

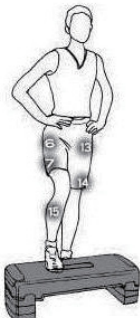
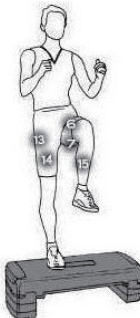

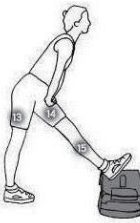
## Aufwärmen:

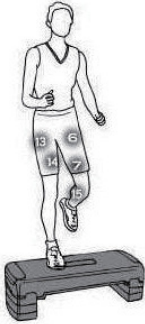
Ein gutes Aufwärmen lockert die Muskulatur und erhöht die Körpertemperatur leicht. Dies beugt Verletzungen wie beispielsweise Muskelzerrungen vor. Ein typisches Aufwärmen besteht aus 3 bis 5 Minuten Laufen auf der Stelle oder Seilspringen. Zu Beginn eines Trainings sollten die ersten 20 bis 25 Übungen mit geringerer Intensität durchgeführt werden, bevor man die Intensität bis zur optimalen Belastungsgrenze steigert.

Maximales Körpergewicht des Benutzers: 120 kg.

## Stärkung:

- Führen Sie die Übungen wie beschrieben kontrolliert durch.
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Synchronisation Ihrer Atmung; atmen Sie aus, wenn Sie sich anstrengen, und ein, wenn Sie den Druck nachlassen.
- Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness (Ausdauer): Führen Sie einen Übungssatz 15 bis 20 Mal durch und wiederholen Sie ihn anschließend 3 bis 5 Mal.
- Muskelmasse aufbauen: Führen Sie einen Übungssatz 8 bis 12 Mal aus und wiederholen Sie den Satz 3 bis 5 Mal.
- Wählen Sie Ihr Trainingsniveau so, dass Sie die Übungen in der empfohlenen Anzahl von Wiederholungen durchführen können.
- Machen Sie zwischen den Sätzen eine kurze Pause von 1 bis 4 Minuten.
- Wir empfehlen 3 bis 5 Trainingseinheiten pro Woche, jeweils mit einer Dauer von etwa 20 bis 60 Minuten.

	<p><b>Grundschritt (einseitige Führung)</b></p> <p>Stellen Sie sich mit den Füßen in einer geraden Linie zu den Hüften vor das Aerobic-Steppbrett. Lassen Sie die Hände an den Hüften ruhen.</p> <p>Taille. Steigen Sie zuerst mit dem rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett und dann mit dem linken Fuß nach. Stellen Sie den Der Fuß des Nachfußes wird zuerst auf den Boden gesetzt, dann der linke Fuß.</p>	 <p><b>Sitzreihe</b></p> <p>Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme locker hängen. Stellen Sie den rechten Fuß auf das Steppbrett, beugen Sie das linke Knie und heben Sie die Arme leicht an (maximal 90°). Stellen Sie den linken Fuß wieder auf den Boden, gefolgt vom rechten. Lassen Sie die Arme wieder locker hängen. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie mit dem linken Fuß beginnen. Führen Sie die Schritte mit vier Füßen durch.</p> <p>Rate: Hoch-hoch-runter-runter.</p>
	<p><b>Seitliche Hebestufe</b></p> <p>Stelle dich vor das Aerobic-Steppbrett und lasse die Arme locker hängen. Steige mit dem rechten Fuß auf das Steppbrett. Führe das linke Bein und den linken Arm gerade zur Seite aus. Setze zuerst den linken Fuß und dann den rechten wieder auf den Boden. Wiederhole die Übung mit dem anderen Fuß.</p>	 <p><b>Rückseite des Oberschenkels</b></p> <p>Stelle ein Bein gestreckt mit der Ferse auf das Aerobic-Steppbrett. Beuge das Bein.</p> <p>anderes Bein und lehnen Sie den Oberkörper nach vorn, bis Sie eine leichte Spannung spüren.</p> <p>An der Rückseite des Oberschenkels. Mit dem anderen Bein wiederholen. gegenüberliegendes Bein.</p> <p>Hoch-Kick-Runter-Runter.</p>



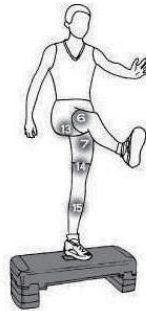
### Tap-step

Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme locker nach unten sinken.

Stelle den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett. Lass den linken Fuß nur leicht neben das Brett kippen und bewege ihn dann.

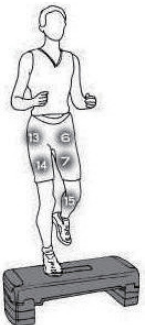
Direkt zurück auf den Boden. Setzen Sie auch den rechten Fuß wieder auf den Boden. Wiederholen Sie diese Schritte mit dem anderen Fuß. Lassen Sie die Arme schwingen.

wie beim normalen Gehen Hoch-tippen-runter-runter.



### Kick-Step

Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme locker hängen. Steigen Sie mit dem linken Fuß auf das Steppbrett. Stoßen Sie mit dem rechten Bein ab und strecken Sie es dabei nach vorn (wie beim Fußball). Der linke Arm schwingt dabei mit. Setzen Sie zuerst das rechte, dann das linke Bein wieder auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein: Hoch-Abstoßen-Runter-Runter.



### Alternativer Schritt

Nehmen Sie die gleiche Position wie beim Grundschrift ein. Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett und ziehen Sie sich mit Hilfe des rechten Beins hoch. Stellen Sie den linken Fuß neben den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett.

Stellen Sie den rechten Fuß wieder auf den Boden und lassen Sie den linken Fuß nur leicht den Boden berühren.

Stelle dich direkt wieder auf das Aerobic-Steppbrett. Die Arme sollten einen 90°-Winkel bilden, während der rechte Fuß gestreckt ist. Führe diese vier Schritte im Vier-Schritt-Rhythmus aus. Wiederhole die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

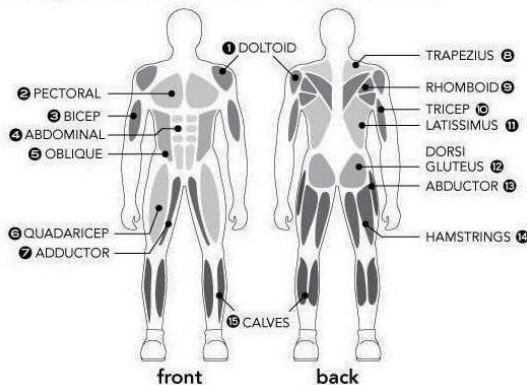
Hoch-hoch-runter-tippen.



### Kalb

Stelle ein Bein auf den Aerobic-Stepptisch und strecke das andere Bein nach hinten aus.

Beugen Sie sich nach vorne, bis Sie eine leichte Spannung in der Wade spüren. Die Ferse sollte dabei stets den Boden berühren.



### **Abkühlen/Dehnen:**

Nach dem Training sollten Sie die beanspruchten Bereiche dehnen und entspannen. Ziel des Cool-downs und Dehnens ist es, Muskelverspannungen vorzubeugen und dem Körper zu helfen, sich zu regenerieren. Halten Sie die Dehnung etwa 10 bis 20 Sekunden lang und dehnen Sie den Muskel langsam und gleichmäßig, ohne ruckartige Bewegungen. Die Dehnung sollte ein leichtes Spannungsgefühl ohne Schmerzen verursachen. Wiederholen Sie jede Dehnübung dreimal.

## **REINIGUNG UND WARTUNG**

Bei Bedarf mit einem sauberen, feuchten Tuch und milder Seife reinigen.

## **GARANTIE**

Der Verkäufer haftet für mangelhafte Ware für einen Zeitraum von 2 Jahren ab Lieferdatum.

**Alle Bilder und Zeichnungen dienen nur als Referenz.**

### **Entsorgung und Recycling**



Jedes Produkt hat eine begrenzte Nutzungsdauer. Nach Ablauf dieser Frist ist das Gerät nicht mehr verwendbar. Am Ende seiner Nutzungsdauer müssen sowohl das Produkt als auch seine Verpackung gemäß den geltenden Vorschriften entsorgt werden. Zerlegen Sie das Gerät, trennen Sie Kunststoffteile von Metall, Papier und anderen Komponenten und geben Sie diese bei geeigneten Sammelstellen ab. Wenn das Produkt wiederverwendbar oder spendenswert ist, erwägen Sie eine Spende an eine gemeinnützige Organisation, eine Sammelstelle oder ein anderes Servicezentrum. Die korrekte Mülltrennung und -entsorgung tragen dazu bei, Abfall zu reduzieren und die negativen Auswirkungen auf die Umwelt zu verringern.

Hersteller:

**Malis B. Machoński Sp. K.**  
Zbożowa 2E, Wysogotowo  
62-081, Przeźmierowo, Polska  
[www.malis.pl](http://www.malis.pl)