



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



**HUDORA®**

Hersteller: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany  
[www.hudora.de](http://www.hudora.de)

Art.-Nr. 76725  
Stand 04/13  
1/8



**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: Kunststoff-Stepper  
 Artikelnummer: 76725  
 Maximales Aufbaumaß: 68 x 28 x 15/10 cm  
 Maximales Benutzergewicht: 110 kg

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/artnr/76725/>.

#### INHALT

1 × Stepper Korpus  
 1 × Stepper Füße  
 1 × Diese Anleitung

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

#### SICHERHEITSHINWEISE

**WARNUNG:** Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin konsultieren.

#### NUTZUNGSHINWEISE

##### ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN

###### 1. Aufwärmen

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

###### 2. Atmung

Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.

###### 3. Kleidung und Platz

Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.

###### 4. Trainingstaktik

Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. VORSICHT: Überschätzen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht zu intensiv als Anfänger. Es besteht die Gefahr der Überbelastung. Auch die Fettverbrennung wird durch zu forderndes Training nicht optimal trainiert. Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Puls.

###### 5. Abwärmen

Wärmen Sie sich nach dem Training mit leichten Dehnübungen oder Stretching ab. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.

###### 6. Schwierigkeitsgrad

Beginnen Sie Ihr Training mit einer Stephöhe von 10 cm. Wenn Sie gut mit dem Training zurechtkommen und die Intensität steigern möchten, erhöhen Sie Ihren Stepper auf 15 cm.

###### 7. Gesundheit

Brechen Sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder auch allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

#### ZU DEN ÜBUNGEN

Step-Aerobic ist ein Fitness-Training auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform (HUDORA Stepper) durchgeführt wird. Das Training zeichnet sich durch ein variantenreiches Herauf- und Absteigen vom und auf den „HUDORA Stepper“ aus, wobei gleichzeitig viele verschiedene Armbewegungen ausgeführt werden können. Durch Step-Aerobic trainieren Sie unter anderem Ihre Ausdauer, Schnelligkeit, maximale Beweglichkeit und Ihre Kondition. Ihr „HUDORA Stepper“ kann von einer Höhe von 10 cm durch das Unterbauen der beiden Supports, die sich im Hohlraum Ihres Steps befinden, auf 15 cm erhöht werden. Die Höhe Ihres Steps bestimmen Sie selbst. Für Anfänger empfehlen wir vorerst die Höhe von 10 cm zu nutzen.

Sie können Ihren „HUDORA Stepper“ zu Hause nutzen oder aber mit zum Training nehmen. Wir empfehlen Anfängern vor dem selbstständigen Training einen Step-Aerobic Kurs zu besuchen, um die Vielzahl an Schritten, Armbewegungen und Choreographien zu erlernen. Zudem können Sie im Internet oder in Fachgeschäften Videos, DVDs und Fachliteratur über Step-Aerobic erwerben.

#### Übungsvorschläge

##### Schrittkombination: V-Schritt (Abb. 1.1 - 1.5)

Sie stehen frontal vor dem Aerobic-Step = Ausgangsposition.  
 Schritt mit linkem Fuß auf den Step...  
 ...Schritt mit rechtem Fuß auf den Step...  
 ...linker Fuß wieder auf den Boden...  
 ...rechter Fuß zieht nach = Ausgangsposition.

##### Schrittkombination: Straddle up step (Spreiz-Schritt) (Abb. 2.1 - 2.5)

Der Stepper befindet sich zwischen Ihren Füßen = Ausgangsposition  
 Rechter Fuß steigt auf die rechte Seite des Brettes...  
 ...linker Fuß zieht nach. (Füße stehen sich parallel auf dem Brett)  
 Rechter Fuß zurück auf den Boden...  
 ...linker Fuß zieht nach = Ausgangsposition

##### Schrittkombination: Up & Over (Rauf und Runter) (Abb. 3.1 - 3.5)

Begonnen wird von der Seite (hier linke Seite vom Stepper) = Ausgangsposition  
 Rechter Fuß steigt auf die rechte Seite des Steppers...  
 ...linker Fuß zieht nach (beide Füße stehen parallel auf dem Stepper)  
 ...rechter Fuß steigt zuerst vom Stepper ab...  
 ...linker Fuß zieht nach = Ausgangsposition andere Seite

#### 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 Verschleisspuren. 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 verletzen 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/artnr/76725/>.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

**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:	Plastic	Plastic stepping machine
Item number:	76725	
Maximum assembly dimensions:	68 x 28 x 15/10 cm	
Maximum user weight:	110 kg	

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/artnr/76725/>.

**CONTENTS**

- 1 × Body stepping machine
- 1 × Foot stepping machine
- 1 × These instructions

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

**SAFETY INSTRUCTIONS**

**WARNING:** Always consult your doctor before beginning with any kind of physical training.

**USAGE INSTRUCTIONS****GENERAL WORKOUT PRINCIPLES****1. Warm-Up**

Warm-up before each workout. Walking or running on a point, stretching and easy stretching exercises are perfectly suitable as warm-up.

**2. Breathing**

The correct breathing plays an important role during the workout. Breathe calmly and constantly. Never stop breathing during the workout.

**3. Clothing and space**

Put on for the workout comfortable sports wear and pay attention that you have enough space around you for the execution of your exercises. Always put on sport shoes, never train shoeless, with flip-flops, socks or tights.

**4. Workout tactics**

Do not ask too much of you and adjust the exercises and the range of exercises always to your level of proficiency. First start with just a few minutes and increase the efficiency slowly from week to week. Take a break between two workout units of at least one day. On principle consult your medical practitioner before starting an exercise programme.

**5. Cooling-down**

Cool down after the workout with easy stretching exercises. That's how the pulse can come down slowly and the body regenerates faster for the next stress as the metabolic waste (lactate) can be better decomposed by the finishing movement.

**6. Level of difficulty**

Start training using a step height of 10 cm. If the training goes well then increase the Stepper to 15 cm.

**7. Health**

Stop the exercise programme immediately when you feel a dragging pain in the muscles or also when general pains occur during the performance of the exercises. For safety contact a medical practitioner.

**ABOUT THE EXERCISES**

Step aerobics is a type of exercise workout done to music, using a rectangular step of variable height (HUDORA Aerobic Step). The workout involves many variations of steps up and down, on and off the Aerobic Step. Many different arm movements may also be done at the same time. Step aerobics enables you to improve stamina, speed, flexibility and physical fitness. The height of your HUDORA Aerobic Step can be raised from 10cm to 15cm by adjusting the two supports, which can be found in the hollow cavity of your Step. You can decide the height of your Step. For beginners, we recommend using it at a height of 10cm.

You can use your HUDORA „Aerobic-Step“ at home or you can take it with you to training. However, before you start training on your own, we recommend beginners to take a step-aerobics course first in order to learn the various numbers of steps, arm movements and choreography involved. Furthermore, you can acquire videos, DVDs, and specialized books over the Internet or in specialist stores.

**Suggested exercises****Step combination: v-step (fig 1.1 - 1.5)**

Stand in front of the Aerobic Step = starting position  
Step with your left foot on the step...  
... step with your right foot on the step...  
... place your left foot back on the floor...  
... follow with the right foot = starting position

**Step combination: straddle-up step (fig 2.1 - 2.5)**

Stand with the Step between your feet = starting position  
Place your right foot on the right side of the step...  
... follow with the left foot (feet are now next to each other on the step)  
Place your right foot back on the floor...  
... follow with your left foot = starting position

**Step combination: up & over (fig 3.1 - 3.5)**

Stand at the side of the step (left side of Step shown in picture) = starting position  
Step with your right foot on the right side...  
... follow with your left foot (both feet are now next to each other on the Step)  
... first step with right foot back down to the floor...  
... followed by the left foot = starting position, but on the opposite side of the step

**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/artnr/76725/>.

**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:	Stepper in plastica
Articolo n°:	76725
Dimensioni massime di montaggio:	68 x 28 x 15/10 cm
Peso massimo dell'utente:	110 kg

Se avete problemi con l'assemblea o chiedete più informazioni, visiti prego il nostro web-site <http://www.hudora.de/artnr/76725/>.

**CONTENUTO**

- 1 × Stepper - corpo
- 1 × Stepper - piedi
- 1 × 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**

**ATTENZIONE:** Di norma, prima di iniziare l'allenamento si dovrebbe consultare il proprio medico.

**CONDIZIONI DI UTILIZZO****PRINCIPI GENERALI PER L'ALLENAMENTO****1. Riscaldamento**

Prima di ogni sessione di allineamento completare il riscaldamento. La camminata o la corsa sul posto, lo stretching e leggeri esercizi allungamento sono straordinari come esercizi riscaldamento.

**2. Respirazione**

Una respirazione corretta ha un ruolo essenziale durante l'allenamento. Respirare in modo tranquillo ed uniforme. Durante l'allenamento non trattenere mai il respiro.

**3. Abbigliamento e posizione**

Per l'allenamento indossare abiti sportivi comodi prestando attenzione al fatto che sia disponibile uno spazio sufficiente intorno a sé per l'esecuzione degli esercizi. Indossare sempre scarpe sportive, ma non allenarsi mai a piedi nudi, con sandali, con gambaletti o calzamaglie.

**4. Strategia d'allenamento**

Non sottoporsi a stress eccessivo adattando sempre gli esercizi e la portata degli esercizi al proprio livello di rendimento. Iniziare innanzi tutto solo con alcuni minuti aumentando lentamente di settimana in settimana. Inserire almeno una pausa di un giorno tra due unità d'allenamento. Consultare il proprio medico curante in modo approfondito prima di dare inizio ad un programma d'esercizio.

**5. Raffreddamento**

Al termine dell'allenamento iniziare il processo di raffreddamento con lo stretching e leggeri esercizi di allungamento. In questo modo le pulsazioni possono diminuire lentamente ed il corpo si rigenera in modo più rapido per le sollecitazioni successive dato che i rifiuti del metabolismo (acidi lattici) possono essere abbattuti meglio con movimenti conclusivi.

**6. Grado di diffi coltà**

Iniziate il vostro allenamento con un'altezza dello step di 10 cm. Quando avete raggiunto un buon grado di allenamento e desiderate aumentare l'intensità, potete portare l'altezza dello step a 15 cm.

**7. Salute**

Interrompere immediatamente il programma d'esercizio se si avverte una tensione dei muscoli durante l'esecuzione degli esercizi o se si manifestano dolori diffusi rivolgersi ad un medico per ragioni di sicurezza.

**ESERCIZI**

Lo step-aerobic è un allenamento fitness a tempo di musica, che viene realizzato con una piattaforma (Aerobic Step HUDORA) rettangolare regolabile in altezza. L'allenamento consiste nello scendere e salire in diverse varianti sull' "Aerobic-Step", che permette di effettuare contemporaneamente molti movimenti con le braccia. Con lo Step-Aerobic migliorerete anche la vostra tenacia, velocità, mobilità e condizione fisica. Si può aumentare l'altezza del vostro „Aerobic-Step“ HUDORA da 10 cm a 15 cm tramite la base di entrambi i supporti, che si trovano nella cavità dello step. Potete stabilire autonomamente l'altezza desiderata. Per i principianti consigliamo un'altezza iniziale di 10 cm.

Potete usare lo step HUDORA a casa o portarlo con voi in palestra. Consigliamo ai principianti di frequentare un corso di step prima di iniziare ad allenarsi da soli, per imparare il numero di passi, i movimenti delle braccia e le coreografi e. Su Internet o nei negozi specializzati si possono trovare video, DVD e libri sullo step.

**Esercizi suggeriti****Combinazione di passi: "passo a v" (fig 1.1 - 1.5)**

posizionatevi davanti all'Aerobic-Step = base  
passo con il piede sinistro sullo step...  
...passo con il piede destro sullo step...  
...piede sinistro di nuovo sul terreno...  
...piede destro indietro = base

**Combinazione di passi: straddle up step (A gambe divaricate sullo step) (fig 2.1 - 2.5)**

posizionate lo step fra i vostri piedi = base  
salite con il piede destro sulla parte destra della pedana...  
...piede sinistro dietro. (i piedi sono in posizione parallela sulla pedana)  
piede destro indietro sul terreno...  
...piede sinistro indietro = base

**Combinazione di passi: up & over (su e giù) (fig 3.1 - 3.5)**

iniziate da una parte dello step (qui è la parte sinistra) = base  
il piede destro sale sulla parte destra...  
...il piede sinistro indietro (entrambi i piedi sono in posizione parallela sulla pedana)  
...il piede destro scende prima dallo step...  
...il piede sinistro indietro = base pagina seguente

**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 doveste 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/artnr/76725/>.

**¡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 de plástico
Número de artículo:	76725
Medidas máximas de la estructura:	68 x 28 x 15/10 cm
Peso máximo del usuario:	110 kg

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/artnr/76725/>.

**CONTENIDO**

- 1 × Stepper cuerpo
- 1 × Stepper pies
- 1 × 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**

**ADVERTENCIA:** En principio debería consultar a su médico/médica antes de comenzar con el entrenamiento.

**INDICACIONES DE USO****PRINCIPIOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO****1. Pre calentamiento**

Realice el pre calentamiento antes de cada entrenamiento. Caminar o correr en el lugar y las extensiones y los ejercicios ligeros de estiramiento son apropiados como pre calentamiento.

**2. Respiración**

La respiración correcta desempeña un papel importante en el entrenamiento. Respire tranquilo y en forma regular. Nunca contenga la respiración durante el entrenamiento.

**3. Vestimenta y lugar**

Al entrenar use ropa deportiva cómoda y observe que haya suficiente lugar alrededor para realizar los ejercicios. Lleve siempre zapatillas, nunca entrene descalzo, con sandalias, medias o pantis.

**4. Táctica de entrenamiento**

No se exija demasiado y adapte siempre los ejercicios y la cantidad de ejercicios a su estado físico. **PRECAUCIÓN:** No se sobreestime y no entrene con demasiada intensidad siendo principiante. Existe el peligro de realizar un esfuerzo excesivo. Incluso el quemado de las grasas no es óptimo con un entrenamiento sobreestimado. Controle su pulso a intervalos regulares.

**5. Relajación**

Relájese luego del entrenamiento con ejercicios ligeros de estiramiento o extensiones. Así el pulso podrá descender lentamente y el cuerpo se recuperará más rápidamente para el próximo esfuerzo, ya que los desechos metabólicos (lactatos) pueden desintegrarse mejor con los movimientos finales.

**6. Grado de dificultad**

Comience su entrenamiento con una altura de step de 10 cm. Si se siente bien con el entrenamiento y desea aumentar la intensidad, eleve su step a 15 cm.

**7. Salud**

Interrumpa inmediatamente el programa de ejercicios si siente un tirón en los músculos o si aparecen dolores generales. Para su seguridad contacte a un médico.

**LOS EJERCICIOS**

El step-aeróbic es un entrenamiento de fitness con música que se realiza con una plataforma rectangular de altura regulable (step HUDORA). El entrenamiento se caracteriza por un movimiento con variantes, que consiste en ascender y descender al y del „step HUDORA“, con la posibilidad de efectuar simultáneamente distintos movimientos de brazos. Con el step-aeróbic usted entrenará entre otros su resistencia, rapidez, movilidad máxima y su condición física. Su „step HUDORA“ puede elevarse desde una altura de 10 cm. a una de 15 cm. ajustando los dos soportes que se encuentran en la cavidad de su step. Usted mismo determinará la altura de su step. Para principiantes recomendamos usar la altura de 10 cm.

Puede utilizar su „step HUDORA“ en su casa o llevarlo al entrenamiento. Recomendamos a los principiantes que realicen un curso de step-aeróbic antes de entrenar en forma independiente, para aprender la variedad de pasos, movimientos de brazos y coreografías. Además puede comprar vídeos, DVDs y literatura específica sobre step-aeróbic en internet o en negocios especializados.

**Propuestas de ejercicios****Combinación de pasos: paso en v (fig 1.1 - 1.5)**

Usted se para de frente al aeróbic-step = posición inicial.  
Paso con el pie izquierdo sobre el step...  
...Paso con el pie derecho sobre el step...  
...pie izquierdo nuevamente en el suelo....  
...le sigue el pie derecho = posición inicial.

**Combinación de pasos: paso straddle up (paso de separación) (fig 2.1 - 2.5)**

El step se encuentra entre sus pies = posición inicial  
El pie derecho sube al lado derecho de la tabla...  
...le sigue el pie izquierdo. (Los pies están paralelos sobre la tabla)  
El pie derecho vuelve al suelo...  
...le sigue el pie izquierdo = posición inicial

**Combinación de pasos: up & over (arriba y abajo) (fig 3.1 - 3.5)**

Se comienza desde un lado (aquí lado izquierdo del step) = posición inicial  
Colocar el pie derecho sobre el lado derecho del step...  
...le sigue el pie izquierdo (ambos pies están paralelos sobre el step)  
...el pie derecho baja primero del step...  
...le sigue el pie izquierdo = posición inicial del otro 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/artnr/76725/>.

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

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez 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: Stepper en matière plastique  
Référence article: 76725  
Dimensions maximales installé: 68 x 28 x 15/10 cm  
Poids maximum de l'utilisateur: 110 kg

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/artnr/76725/>.

**CONTENU**

1 × Châssis de stepper  
1 × Pieds de stepper  
1 × 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**

**AVERTISSEMENT:** en principe, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre un entraînement.

**CONSIGNES D'UTILISATION****PRINCIPES GENERAUX D'ENTRAÎNEMENT****1. Echauffement**

Vous devez vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela il vous suffit de marcher ou de courir dans la pièce ; vous pouvez aussi faire du stretching ou des exercices d'étirement doux.

**2. Respiration**

Une bonne respiration est essentielle pour l'entraînement. Respirez doucement et d'une façon régulière. N'arrêtez pas votre respiration pendant l'entraînement.

**3. Vêtements et place**

Pour vous entraîner portez des vêtements confortables et veillez à avoir suffisamment de place autour de vous pour les exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, ni avec des sandales, des chaussettes ou des collants.

**4. Conseils d'entraînement**

Ne vous surmenez pas et adaptez toujours les exercices à vos capacités physiques. Commencez par quelques minutes et augmentez leur durée de semaine en semaine. Arrêtez-vous au minimum un jour entre deux séances d'entraînement. Écoutez toujours les conseils de votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

**5. Relaxation**

Après l'entraînement relaxez-vous en pratiquant des étirements légers ou du stretching. De cette façon le pouls peut baisser lentement et le corps se régénère plus vite pour le prochain effort, car les mouvements de fin de séance permettent une meilleure élimination.

**6. Degré de difficulté**

Commencez votre entraînement avec une hauteur de step de 10 cm. Si vous réussissez bien à effectuer cet entraînement et souhaitez augmenter l'intensité, hausser le niveau de votre Stepper à 15 cm.

**7. Santé**

Cessez immédiatement le programme d'exercices, si vous sentez les muscles qui tirent ou si d'autres douleurs apparaissent au cours du programme. Il est préférable de consulter un médecin.

**A PROPOS DES EXERCICES**

Step-Aerobic est un entraînement de fitness en musique, qui s'effectue à l'aide d'une plate-forme rectangulaire à hauteur réglable (HUDORA Aerobic Step). L'entraînement est caractérisé par un mouvement riche en variantes, consistant à monter sur et descendre de l'«Aerobic-Step», avec la possibilité d'effectuer simultanément de nombreux et différents mouvements des bras. À l'aide de Step-Aerobic, vous entraînez entre autres votre endurance, votre rapidité, votre mobilité et votre condition physique. Votre «Aerobic-Step» HUDORA peut être élevé d'une hauteur de 10 cm à une hauteur de 15 cm, en calant les deux supports qui se trouvent dans la cavité de votre Step par-dessous. Vous décidez vous-même de la hauteur de votre Step. Pour les débutants, nous conseillons d'utiliser dans un premier temps la hauteur de 10 cm.

Vous pouvez utiliser votre «Aerobic-Step» de HUDORA chez vous ou bien l'emmener à l'entraînement. Nous conseillons aux débutant(e)s de fréquenter un cours de «Step-Aerobic» avant de s'entraîner seul(e)s, afin d'apprendre la variété des pas, des mouvements de bras et des chorégraphies. Sur internet ou dans des magasins spécialisés, vous pouvez en outre acheter des vidéos, des DVD et de la littérature spécialisée concernant le «Step-Aerobic».

**Suggestions d'exercices****Combinaison de pas: pas en forme de v (ill. 1.1 - 1.5)**

vous êtes debout en face de l'Aerobic-Step = position initiale  
avec le pied gauche, faites un pas sur le Step...  
...avec le pied droit, faites un pas sur le Step...  
...posez le pied gauche à nouveau sur le sol...  
...faites suivre le pied droit = position initiale.

**Combinaison de pas: straddle up step (pas écarté) (ill. 2.1 - 2.5)**

le Step est positionné entre vos pieds = position initiale  
montez le pied droit sur le côté droit de la planche...  
...faites suivre le pied gauche. (Les pieds sont placés parallèlement sur la planche)  
posez le pied droit à nouveau sur le sol...  
...faites suivre le pied gauche = position initiale

**Combinaison de pas: up & over (vers le haut puis vers le bas) (ill. 3.1 - 3.5)**

commencez latéralement (ici, du côté gauche du Step) = position initiale  
posez le pied droit sur le côté droit de la planche...  
...faites suivre le pied gauche (les deux pieds sont positionnés parallèlement sur le Step)  
...ôtez d'abord le pied droit du Step...  
...faites suivre le pied gauche = position initiale, côté opposé.

**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/artnr/76725/>.

**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: Kunststof stepper  
 Artikelnummer: 76725  
 Maximale afmetingen: 68 x 28 x 15/10 cm  
 Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/artnr/76725/>.

**INHOUD**

1 x Stepper hoofdgedeelte  
 1 x Stepper voetstukken  
 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**

**WAARSCHUWING:** In principe zou u een arts moeten raadplegen, wanneer u voor het eerst gaat trainen.

**INFORMATIE VOOR GEBRUIK****ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES****1. Warming-up**

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

**2. Ademhaling**

De juiste ademhaling speelt een belangrijke rol bij de training. Adem rustig en gelijkmatig. Houd tijdens de training nooit de adem in.

**3. Kleding en ruimte**

Trek voor de training comfortabele sportkleding aan en let erop dat u voor de oefeningen voldoende ruimte om u heen heeft. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

**4. Trainingstactiek**

Belast uzelf niet teveel en pas de oefeningen en de trainingsduur aan uw prestatieniveau aan. **VOORZICHTIG:** Overschat uzelf niet en train als beginner niet al te intensief. U loopt dan een risico op overbelasting. Ook de vetverbranding wordt door zelfoverschatting bij de training niet optimaal getraind. Controleer met regelmatige tussenpozen uw polsslag.

**5. Cooling-down**

Na de training kunt u met lichte strekoefeningen afkoelen (cooling-down). Op die manier kan de polsslag langzaam dalen en regenereert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen sneller kan worden afgebroken.

**6. Moeilijkheidsgraad**

Begin uw training met een stephoogte van 10 cm. Wanneer u de training goed aankunt en de intensiteit wilt verhogen, verhoogt u uw stepper naar 15 cm.

**7. Gezondheid**

Breek het oefenprogramma meteen af, wanneer u bij de uitvoering van de oefeningen het gevoel heeft dat uw spieren trekken of verkrampen of wanneer er algemene pijn ontstaat. Neem voor uw eigen veiligheid contact op met een arts.

**DE OEFENINGEN**

Step-Aerobic is een fitness training op muziek die met een in de hoogte verstelbaar, rechthoekig platform (HUDORA Stepper) wordt verricht. De training wordt gekenmerkt door een gevarieerde op- en afstappen bij de „HUDORA Stepper“, waarbij tegelijkertijd veel verschillende armbewegingen kunnen worden gemaakt. Met Step-Aerobic traint u onder andere uw uithoudingsvermogen, snelheid, maximale beweeglijkheid en algemene conditie. Uw „HUDORA Stepper“ kan door plaatsing van de beide supports (die zich in de holle ruimte van uw Step bevinden) verhoogd worden van 10 naar 15 cm. De hoogte van uw Steps bepaalt u zelf. Wij raden beginners aan om te beginnen met de hoogte van 10 cm.

U kunt uw „HUDORA Stepper“ thuis gebruiken of meenemen naar een training buitenshuis. Wij raden beginners aan om een step-aerobic cursus te bezoeken, voordat u zelfstandig gaat trainen. Daar kunt u een groot aantal stappen, armbewegingen en choreografieën leren. Bovendien kunt u op het Internet of in sportzaken video's, DVD's en vakliteratuur over step-aerobic.

**Trainingsvoorstellen****Stappencombinatie: v-stap (afb. 1.1 - 1.5)**

u staat frontaal voor de aerobic-step = uitgangspositie.  
 stap met de linker voet op de step...  
 ...stap met de rechter voet op de step...  
 ...linker voet weer op de vloer...  
 ...rechter voet wordt nagetrokken = uitgangspositie.

**Stappencombinatie: straddle up step (spreidstap) (afb. 2.1 - 2.5)**

de stepper bevindt zich tussen uw voeten = uitgangspositie  
 rechter voet stapt op de rechter zijde van de plank...  
 ...linker voet wordt nagetrokken. (voeten staan parallel op de plank)  
 rechter voet terug op de vloer...  
 ...linker voet volgt = uitgangspositie

**Stappencombinatie: up & over (erop en eraf) (afb. 3.1 - 3.5)**

er wordt aan de zijkant begonnen (hier aan de linker zijde van de stepper) = uitgangspositie  
 rechter voet stapt op de rechter zijde van de stepper...  
 ...linker voet wordt nagetrokken (beide voeten staan parallel op de stepper)  
 ...rechter voet stapt eerst van de stepper af...  
 ...linker voet volgt = uitgangspositie aan de andere zijde

**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 teruggave- 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/artnr/76725/>.