



## Gebrauchs- und Pflegeanleitung Aero-Step® / XL / XL functional

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Aero-Step® / XL / XL functional.

Mit dem Aero-Step®/XL haben Sie sich für ein TOGU® Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!

Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen produziert, es enthält keine Schwermetalle und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.

Bitte lesen Sie nachfolgende Tipps rund um den AERO-Step® /XL sorgfältig durch, damit Sie möglichst lange Freude an dem Produkt haben können:

Der Aero-Step / XL ermöglicht durch sein 2-Kammer-Luftsystem ein Training mit Maximaleffekt. Die Gelenkstabilität wird verbessert die Muskeln bis in die Tiefe gestrafft und gekräftigt. Ausgestattet mit über 1.000 runden Noppen. Dadurch massiert die Oberfläche und die Durchblutung wird gefördert. Egal ob im Stand oder in Bauch- bzw. Rückenlage, die Labilität dank der Luftfüllung lässt jede bekannte Übungen zur Herausforderung werden. Der Klassiker in Training und Fitness.

### Kleine Gerätekunde:

Ihr Aero-Step / XL ist aus hochwertigem Ruton hergestellt. Das garantiert eine lange Lebensdauer des Produktes.

### Pflege des Aero-Step / XL:

Zum Reinigen können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösemittelhaltige Reiniger greifen das Material an. Der Aero-Step / XL ist wasserfest. Sie sollten jedoch vor der Benutzung des Aero-Step / XL für einen trockenen Zustand des Produktes sorgen, da durch eine nasse Unterfläche der Aero-Step / XL rutschen kann.

### Temperatur- Beständigkeit:

Der Aero-Step / XL ist UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45°C kann der Aero-Step / XL problemlos eingesetzt werden. Allerdings ist zu beachten, dass das Material bei hoher Temperatur zunehmend weicher wird. Bei sommerlichen Temperaturen sollten Sie den Aero-Step / XL nicht direkt auf einen Asphalt-Boden legen, da Asphalt die Hitze extrem speichert (besonders wichtig bei Benutzung des Aero-Step / XL in südlichen Ländern, wie z.B. in Freizeitanlagen).

Der Aero-Step / XL ist auch kältebeständig. So ist eine Lagerung des Aero-Step / XL bei Minustemperaturen bis -10°C durchaus möglich. Allerdings wird das Material mit zunehmender Kälte fester.

### Benutzung des Aero-Step® (XL):

Sie können den Aero-Step / XL auf nahezu allen Böden verwenden. Die patentierte Ausführung des Aero-Step / XL sorgt für einen sicheren Boden-Kontakt. Vermeiden sollten Sie die Benutzung auf einem steinigem Untergrund (Schotter, Kiesel), sowie Asphalt. Der Aero-Step / XL ist zwar wasserfest, zur Benutzung im Wasser jedoch ungeeignet, da das Produkt schwimmt.

Spitze Gegenstände oder scharfe Kanten sollten Sie im Benutzungsumfeld vermeiden, da diese den Aero-Step / XL verletzen könnten.

### Gewichtslimits des Aero-Step / XL:

Der Aero-Step / XL ist bis zu einem Gewicht von 200 kg belastbar. Allerdings sollten Sie bei solch hohen Gewichtsbelastungen öfter die Stützluft regulieren, da das Material schneller ermüden kann.



**Aufblas- Hinweise für den Aero-Step / XL:**

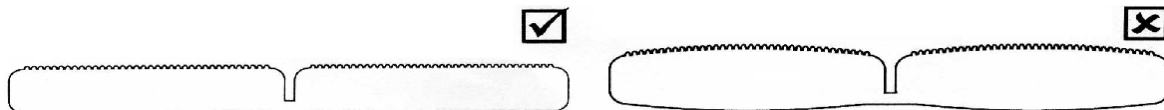
Der Aero-Step / XL hat ein 2-Kammern-System. Jede einzelne Kammer ist mit einem Nadel-Ventil ausgerüstet. Sie können nach längerem Gebrauch die Stützluft selbst regulieren.

Verwenden Sie bitte die Aufblasnadel der TOGU® Ballpumpe. Diese Nadel eignet sich sowohl zum Be- als auch zum Entlüften. Sie können aber auch eine handelsübliche Basket- oder Volleyball-Nadel verwenden, die kein Rückschlagventil besitzt.

Feuchten Sie die Nadel vor Gebrauch an und achten Sie darauf, dass die Nadel gerade in das Ventil eingeführt wird. Um die Flexibilität des Aero-Step / XL zu bewahren, sollten Sie unbedingt darauf achten, nicht zu viel Luft nachzufüllen. Die Trittfläche des Aero-Step / XL sollte sich nicht nach außen wölben, da sonst der Trainingseffekt stark vermindert wird (siehe Skizze).

Außerdem liegt der Aero-Step / XL bei einer gewölbten Oberfläche nicht mehr plan auf dem Untergrund auf und die Stabilisierungsplatte kann aus dem Aero-Step / XL herausgearbeitet werden. Bitte achten Sie darauf, dass beide Kammern gleich gefüllt sind, damit ein optimales Trainingsergebnis erreicht wird.

Bei besonders starker Beanspruchung des Aero-Step / XL kann es vorkommen, dass die Stützluft in den einzelnen Kammern nachlässt. In diesem Fall einfach wieder Luft nachfüllen (wie oben beschrieben).





## Manual and Maintenance Instructions Aero-Step® / XL / XL functional

**Congratulations on your purchase of the Aero-Step® / XL / XL functional.**

**With the Aero-Step® / XL you have chosen a TOGU brand product made in Germany. It was produced as a sports device in compliance with valid EU norms, it contains no heavy metals and is made of 100% recyclable plastic.**

**Please read carefully through the following tips and all aspects of the Aero-Step® / XL so that you will be able to enjoy using the product for as long as possible.**

The next step to stability! For advanced learner. The approved tool, with the twin air chamber system provides training with maximal effect. More intensive training for the deep lying musculature apperception, processing of stimuli and stability will be trained and enhanced. Applicable. Very variable, applicable using on standing, kneeling, or lying down very robust. For using in training, fitness or at home. Over 1000 soft knobs massage to enhance blood circulation

### **Brief information about the apparatus:**

Your Aero-Step / XL is manufactured from high quality RUTON. This guarantees that the product will be long lasting.

### **Maintenance of Aero-Step / XL:**

For cleaning you may use any of the mild cleaning and disinfecting substances to be found in most shops. Cleaning substances containing solvents are damaging to the material of which the Aero-Step / XL is made. The Aero-Step / XL is waterproof. You should, nevertheless, ensure that the Aero-Step / XL is dry before you use it, since it may slip if the surface on which it rests is wet.

### **Temperature-Resistance:**

Aero-Step / XL is resistant to ultra-violet light and resistant to heat, within certain limits. The Aero-Step / XL can be used problem free in temperatures up to 45°C. It should be noted, however, that the higher the temperature becomes the softer the Aero-Step / XL material becomes. In summer temperatures you should not place the Aero-Step / XL directly on an asphalt surface because asphalt stores the heat so much (this is particularly important in Mediterranean countries, in places such as leisure facilities). The Aero-Step / XL is also resistant to cold. It is quite possible to store away the Aero-Step (XL) at temperatures of down to -10°C. It should be noted, however, that the colder the temperature becomes the harder the material of the Aero-Step / XL becomes.

### **Using the Aero-Step / XL:**

The Aero-Step / XL) can be used on almost any kind of surface. The patented design of the Aero-Step / XL ensures a sure and safe surface contact. You should, however avoid using the Aero-Step / XL on stony ground (graveled, pebbled) or on asphalt. Although it is waterproof the Aero-Step® / XL is, nevertheless, unsuitable for use in water because it floats. When using the product ensure there are no sharp objects or sharp edges in the immediate vicinity because these can damage the Aero-Step / XL.



**Weight limit for the Aero-Step / XL:**

The Aero-Step® (XL) can carry weights of up to 200 kg. It should be noted, however, that if the Aero-Step® (XL) is being subjected to such upper weight-levels then the air pressure should be adjusted more often because otherwise the material can become fatigued more quickly.

**Inflation tips for the Aero-Step / XL:**

The Aero-Step / XL has a 2-chamber system. Each of the two chambers is equipped with a needle valve. After longer periods of use it is possible to re-adjust the air pressure yourself. To do this, please use the inflating needle of the TOGU® ball pump. This needle can be used to inflate and to deflate. You can also use any basketball or volleyball needle without back-pressure valve. Moisten the needle before use and make sure that you introduce the needle straight into the valve. To ensure the continued flexibility of the Aero-Step / XL you must take extra care that you do not pump in too much air. The stepping-surface of the Aero-Step / XL should not bulge outwards because if it does so the effectiveness of the training will be greatly reduced (see sketch). Furthermore, if the surface bulges then this means that the Aero-Step / XL is no longer lying flat on the ground or floor, and the stabilizing plate may work free of the Aero-Step / XL. Please make sure that both chambers are filled equally, so that an ideal training result can be reached. When used a lot, the Aero-Step / XL may lose some air pressure. In that case just inflate it again (like described above).

