



## Gebrauchs- und Pflegeanleitung Aero-Step® free.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Aero-Step® free.

Mit dem Aero-Step® free 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 free sorgfältig durch, damit Sie möglichst lange Freude an dem Produkt haben können:

Der Aero-Step free ist beidseitig und mit variablen Abstand verwendbar und zudem ideal zu reinigen – easy clean und einfach stapelbar – easy store.

Das bewährte Trainingsgerät mit besteht aus zwei luftgefüllten Kissen als instabile Unterlage und ermöglicht ein Training mit Maximaleffekt. Das Training geht intensiver in die Tiefe, Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Stabilität werden geschult und verbessert. Der Aero-Step free ist im Stand oder in Bauch-, Seiten- und Rückenlage einsetzbar.

Ausgestattet mit ca. 1000 runden Noppen zur Massage und Durchblutungsförderung. Geeignet für Training, Fitness oder zu Hause.

### Kleine Gerätekunde:

Ihr Aero-Step free ist aus hochwertigem Roton hergestellt. Das garantiert eine lange Lebensdauer des Produktes.

### Pflege des Aero-Step free:

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

### Temperatur- Beständigkeit:

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

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

### Benutzung des Aero-Step free:

Sie können den Aero-Step free auf nahezu allen Böden verwenden. Die patentierte Ausführung des Aero-Step free sorgt für einen sicheren Boden-Kontakt. Vermeiden sollten Sie die Benutzung auf einem steinigem Untergrund (Schotter, Kiesel), sowie Asphalt. Der Aero-Step free 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 free verletzen könnten.

### Gewichtslimits des Aero-Step free:

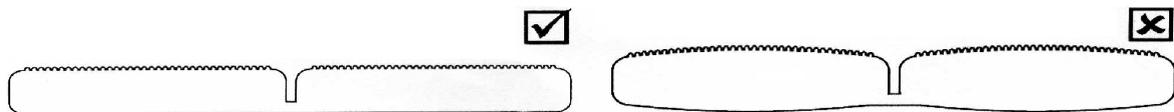
Der Aero-Step free ist bis zu einem Gewicht von 200 kg belastbar. Allerdings sollten Sie bei solch hohen Gewichtsbelastungen öfter die Stützluft regulieren, da das Material schneller ermüden kann.



### Aufblas- Hinweise für den Aero-Step free:

Der Aero-Step free besteht aus zwei getrennten luftgefüllten Kissen. Jedes Kissen 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 free zu bewahren, sollten Sie unbedingt darauf achten, nicht zu viel Luft nachzufüllen. Die Trittfläche des Aero-Step free sollte sich nicht nach außen wölben, da sonst der Trainingseffekt stark vermindert wird (siehe Skizze). Außerdem liegt der Aero-Step free bei einer gewölbten Oberfläche nicht mehr plan auf dem Untergrund auf und die Stabilisierungsplatte kann aus dem Aero-Step free herausgearbeitet werden. Bitte achten Sie darauf, dass beide Kissen gleich befüllt sind, damit ein optimales Trainingsergebnis erreicht wird. Bei besonders starker Beanspruchung des Aero-Step free kann es vorkommen, dass die Stützluft in den einzelnen Kissen nachlässt. In diesem Fall einfach wieder Luft nachfüllen (wie oben beschrieben).





## Manual and Maintenance Instructions Aero-Step® free

**Congratulations on your purchase of the Aero-Step® free.**

**With the Aero-Step free 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 free so that you will be able to enjoy using the product for as long as possible.

The Aero-Step free can be used on both sides and with variable spacing and is also ideal for cleaning - easy clean and easy to stack - easy store.

The proven training device consists of two air-filled cushions as an unstable base and enables training with maximum effect. The training goes deeper, perception, stimulus processing and stability are trained and improved. The Aero-Step free can be used in a standing position or lying on your stomach, side or back. Equipped with approx. 1000 round nubs to massage and stimulate circulation. Suitable for training, fitness or at home.

### **Equipment details:**

Your Aero-Step free is manufactured from high quality Rulon. This guarantees that the product will be long lasting. Please do not try to fold the Aero-Step free.

### **Maintenance of Aero-Step free:**

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 free is made. The Aero-Step free is waterproof. You should, nevertheless, ensure that the Aero-Step free is dry before you use it, since it may slip if the surface on which it rests is wet.

### **Temperature-Resistance:**

Aero-Step free is resistant to ultra-violet light and resistant to heat, within certain limits. The Aero-Step free 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 free material becomes. In summer temperatures you should not place the Aero-Step free 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 free is also resistant to cold. It is quite possible to store away the Aero-Step free 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 free becomes.

### **Using the Aero-Step free:**

The Aero-Step free can be used on almost any kind of surface. The patented design of the Aero-Step free ensures a sure and safe surface contact. You should, however avoid using the Aero-Step free on stony ground (graveled, pebbled) or on asphalt. Although it is waterproof the Aero-Step free 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® free.

### **Weight limit for the Aero-Step free:**

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

© TOGU GmbH

Infos und Übungen zum kostenlosen Download auf [www.togu.de](http://www.togu.de)

Servicenummer: +49 (0) 8051 9038-0



### Inflation tips for the Aero-Step free:

The Aero-Step free consists of two separate air-filled cushions. Each cushion is equipped with a needle valve. You can regulate the air pressure yourself after prolonged use.

Please use the inflation needle of the TOGU® ball pump. This needle is suitable for both inflation and deflation. However, you can also use a commercially available basketball or volleyball needle that does not have a non-return valve. Moisten the needle before use and make sure that the needle is inserted straight into the valve. To maintain the flexibility of the Aero-Step free, you should make sure that you do not add too much air. The tread surface of the Aero-Step free should not bulge outwards, otherwise the training effect will be greatly reduced (see diagram). In addition, if the surface is curved, the Aero-Step free will no longer lie flat on the ground and the stabilizing plate can be worked out of the Aero-Step free. Please ensure that both cushions are filled to the same level to achieve optimum training results. If the Aero-Step free is subjected to particularly heavy use, the support air in the individual cushions may decrease. In this case, simply refill with air (as described above).

