



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

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

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

Der neue Aero-Step ist dynamischer, größer und vielseitiger. Er ist beidseitig verwendbar – 2 in 1, ideal zu reinigen – easy clean und einfach stapelbar – easy store.

Das bewährte Trainingsgerät mit dem 2-Kammer-Lufsystem als instabile Unterlage ermöglicht ein Training mit Maximaleffekt. Das Training geht intensiver in die Tiefe, Wahrnehmung, Reizverarbeitung und Stabilität werden geschult und verbessert. Der Aero-Step Pro 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. Der Aero-Step Pro ist mit dem AGR Gütesiegel als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet.

### Kleine Gerätekunde:

Ihr Aero-Step Pro ist aus hochwertigem Ruton hergestellt. Das garantiert eine lange Lebensdauer des Produktes. Den Aero-Step Pro bitte niemals Versuchen in der Mitte zu falten.

### Pflege des Aero-Step Pro:

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

### Temperatur- Beständigkeit:

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

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

### Benutzung des Aero-Step Pro:

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

### Gewichtslimits des Aero-Step Pro:

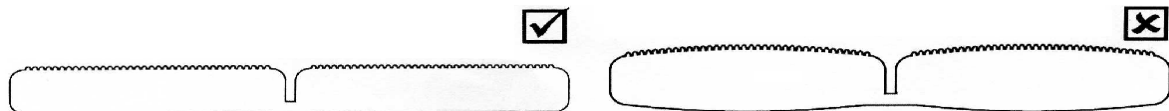
Der Aero-Step Pro ist bis zu einem Gewicht von 200 kg belastbar. Allerdings sollten Sie bei solch hohen Gewichtsbelastungen öfter die Stützluft regulieren, da das Material schneller ermüden kann.



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

Der Aero-Step Pro 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 Pro zu bewahren, sollten Sie unbedingt darauf achten, nicht zu viel Luft nachzufüllen. Die Trittfläche des Aero-Step Pro sollte sich nicht nach außen wölben, da sonst der Trainingseffekt stark vermindert wird (siehe Skizze). Außerdem liegt der Aero-Step Pro bei einer gewölbten Oberfläche nicht mehr plan auf dem Untergrund auf und die Stabilisierungsplatte kann aus dem Aero-Step Pro herausgearbeitet werden. Bitte achten Sie darauf, dass beide Kammern gleich befüllt sind, damit ein optimales Trainingsergebnis erreicht wird. Bei besonders starker Beanspruchung des Aero-Step Pro 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® Pro

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

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

The new Aero-Step is more dynamic, bigger and versatile. You can now use both sides – 2 in 1, ideal to clean and store through easy store and easy clean.

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.

### **Equipment details:**

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

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

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

### **Temperature-Resistance:**

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

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

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

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

The Aero-Step Pro can carry weights of up to 200 kg. It should be noted, however, that if the Aero-Step Pro 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.

© 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 Pro:

The Aero-Step Pro 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 Pro you must take extra care that you do not pump in too much air. The stepping-surface of the Aero-Step Pro 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 Pro is no longer lying flat on the ground or floor, and the stabilizing plate may work free of the Aero-Step Pro. 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 Pro may lose some air pressure. In that case just inflate it again (like described above).

