



## **SAFETY INSTRUCTIONS**

**FAILURE TO FOLLOW THESE WARNINGS MAY RESULT IN SERIOUS INJURY.**

**OWNER MUST ENSURE THAT ALL USERS ARE INSTRUCTED ON THESE WARNINGS PRIOR TO USE.**

- Always check with your physician prior to beginning any exercise program.
- This product is rated for a maximum weight capacity of 300 lbs.
- Do not stack risers more than 4 high when using groove “A” and not more than 2 high when using groove “B”. Stacking more risers will prevent the platform from nesting firmly into the groove. Platform could become unstable and result in a fall causing injury (applies to Freestyle Step Only).
- The instructions for use are located on the top of the riser. Ensure that platform is secured in the risers per the instructions. The risers should be positioned exactly as shown in the “model” molded on the riser (applies to Freestyle Step only).
- Test platform for setup prior to each workout. The riser(s) should be positioned to the outermost edges of the platform and the platform should be secure. Check to make sure the rubber feet are in good condition and are contacting the floor. Push on the corners to check stability and grip.
- Step in a controlled manner.
- Your entire foot should contact the top of the platform while performing exercises.
- Do not use the risers without the platform.
- If the product includes a DVD, please watch the safety guidelines before performing the exercise routines on this DVD.

## **Maintenance Instructions:**

- Check for cracks in the plastic risers and platforms. If cracks are present, do not repair. Replace the product.
- Check to make sure the rubber feet are in good condition and are cleaned prior to each use. The rubber feet are not replaceable. If feet are worn, discontinue use and replace the product.
- The rubber mat is very durable but will wear with heavy use. If the mat texture is worn or any part of the mat detaches from the platform, discontinue use and replace the product.



## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

**EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS ADVERTENCIAS PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES**

**EL PROPIETARIO DEBE ASEGURARSE DE QUE TODOS USUARIOS SIGAN ESTAS ADVERTENCIAS ANTES DE USAR ESTE PRODUCTO**

- Asegúrese de consultar siempre a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.
- Este producto está clasificado para una capacidad máxima de 300 libras de peso.
- No apile más de 4 escalones de altura al utilizar la ranura "A" y no más de 2 de altura al utilizar la ranura "B". El apilamiento de más escalones impedirá que la plataforma este firme en la ranura y puede causar inestabilidad de la plataforma causando una caída que resultaría en daños o una lesión (se aplica únicamente a Freestyle Step).
- Las instrucciones de uso se encuentran en la parte superior del escalón. Asegúrese que la plataforma esté fija en cada una de los escalones como se indica en las instrucciones. Los escalones se deben colocar exactamente como se muestra en el "dibujo" moldeado en los escalones (se aplica únicamente a Freestyle Step).
- Antes de cada sesión de ejercicio, pruebe que la plataforma esté colocada adecuadamente. El/los escalón(es) deben de colocarse en los bordes exteriores de la plataforma y la plataforma debe de estar segura y fija. Asegúrese de que las patas de goma estén en buenas condiciones y que estén en contacto con el piso. Presione las esquinas para verificar la estabilidad y agarre.
- Pise de una manera controlada.
- Durante el ejercicio todo su pie deberá tocar la parte superior de la plataforma.
- No utilice los escalones sin la plataforma.
- Si viene incluido un disco DVD con este producto, favor de ver la guía de seguridad antes de realizar las rutinas de ejercicios que vienen en el DVD.

## **Instrucciones de Mantenimiento:**

- Verifique que no haya grietas en los escalones de plástico y plataformas. Si hay grietas presentes, NO repare el escalón. Reemplace el producto.
- Asegúrese de que las patas de goma estén en buenas condiciones y que estén limpios antes de cada uso. Las patas de goma no son reemplazables. Si las patas están desgastadas, deje de utilizarlo y reemplace el producto.
- El tapete de goma es muy resistente, pero se desgastará con el uso intensivo. Si la textura del tapete está desgastado o cualquier parte del tapete se desprende de la plataforma, deje de utilizarlo y reemplace el producto.