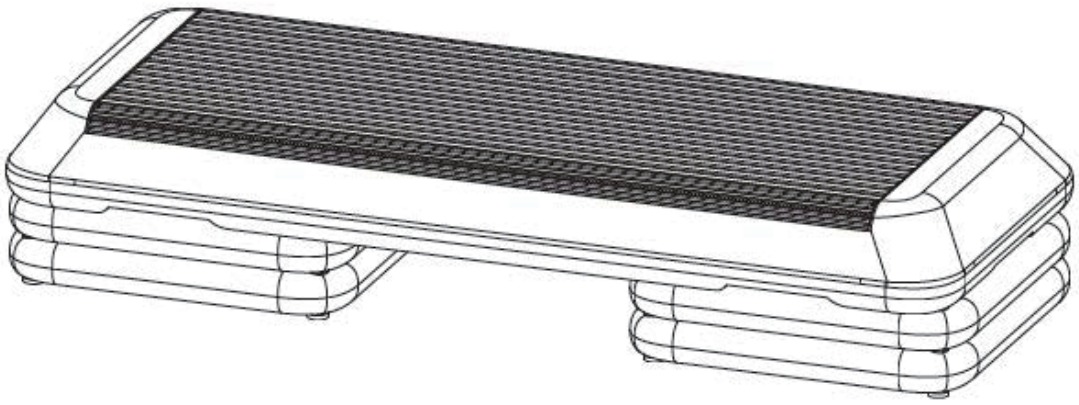
SPORTNOW

IN240701052V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-379V00



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT
ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

EN

Setting:

1. If using on a hardwood or tile floor, we suggest you to place a mat under the aerobic step.
2. Always perform aerobic exercises in an open area without furniture or other objects.

Warning:

1. Consult your physician before beginning an exercise program to ensure that you are healthy enough to begin. If you suffer from heart disease, high blood pressure or other diseases or conditions, consult your doctor before starting.
2. Not all the exercises are suitable for everyone. To reduce the risk of injury, please consult your doctor before starting this or any other exercise programs.
3. Please practice in a slow and controlled pace. Avoid holding your breath while exercising. If you feel dizzy or short of breath, stop and have a rest.
4. Wipe off any sweat from the platform immediately if there is or you may slip and get injured.
5. The platform can only be used by 1 person at one time.
Don't exceed the max. loading capacity (250kgs).
6. The Platform is designed for adults 'use. Children should use it under the supervision of an adult. Never allow children playing with it in case of the injury.

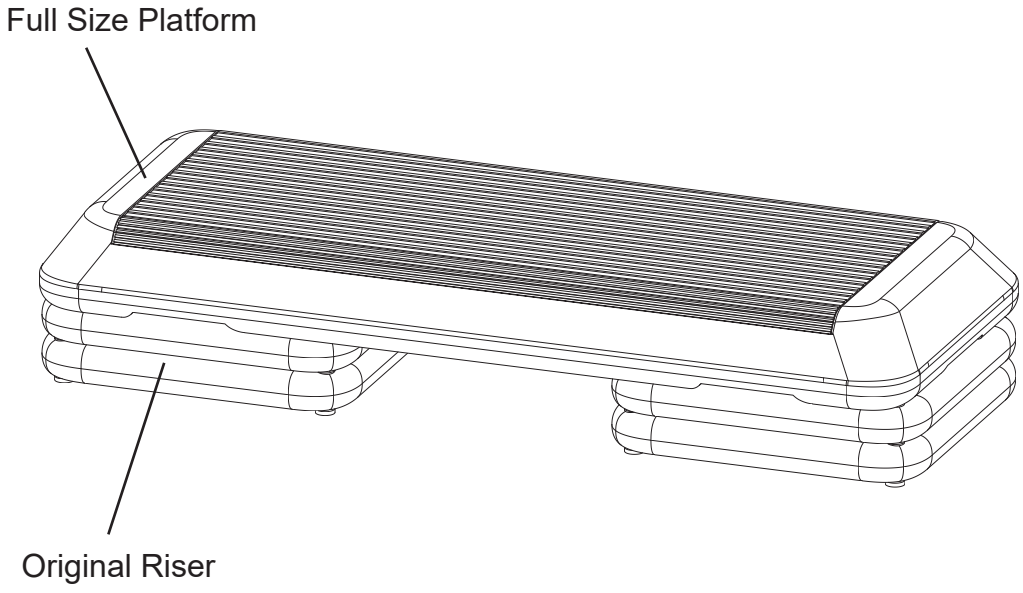
Maintenance

1. Please dry the aerobic step with a towel after use.
2. Clean the product with wet towel.
3. Please store the aerobic step in a cool and dry place.
Avoid exposing it to heat or excessive sunlight.

Parts list

NO.	NAME	QYT
1	Platform	1
2	Original Riser	4

Product Diagram

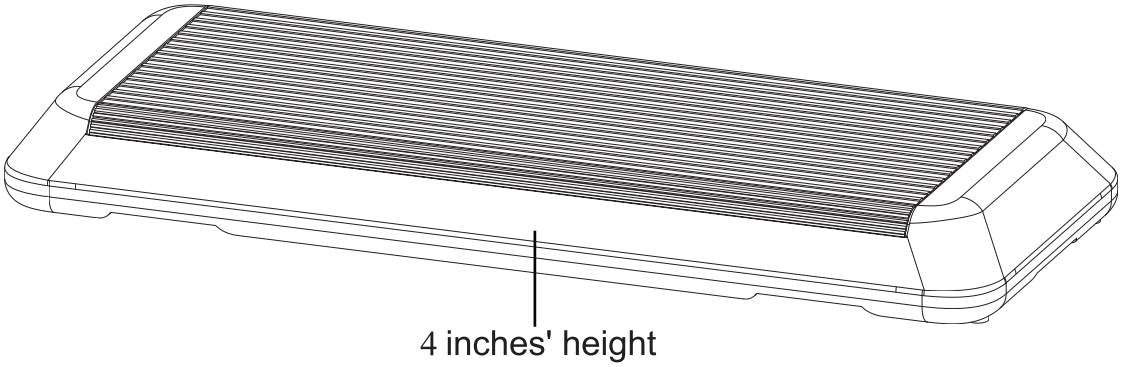


EN

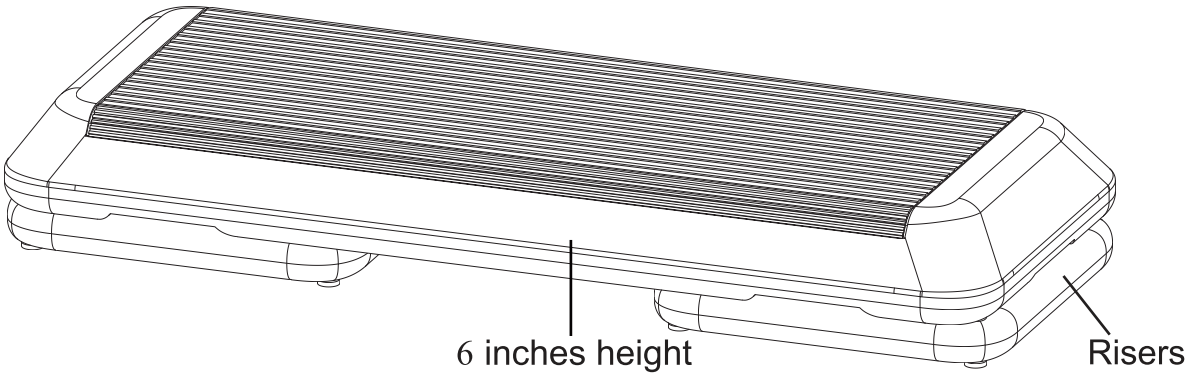
Using Instructions

Adjust the platform based on height, body shapes and the desired workout intensity.

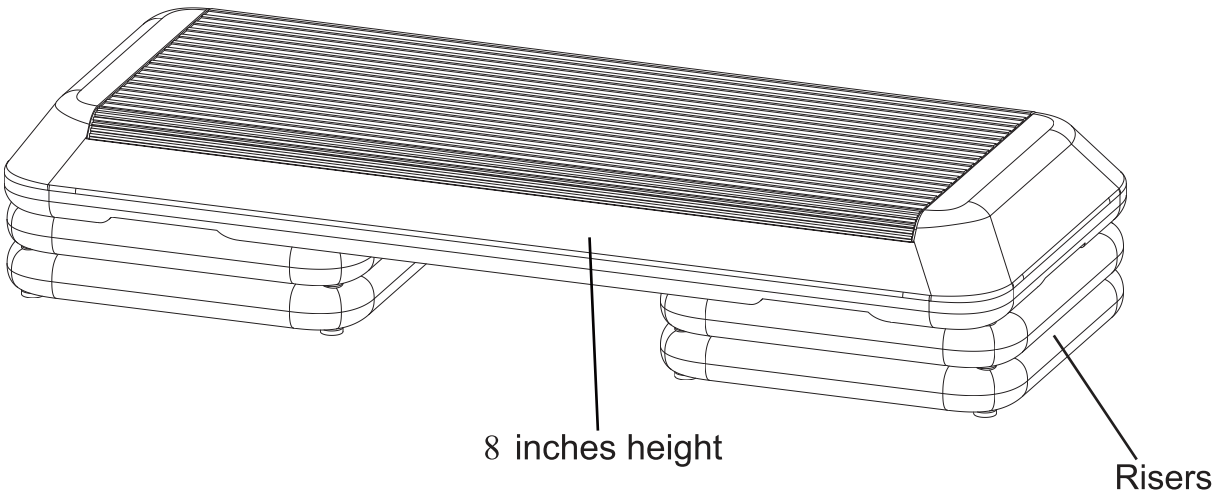
The aerobic platform without original risers is 4 inches.



②T he aerobic platform with 2 original risers is 6 inches.
Align the original riser to the slot on the bottom of the aerobic step platform and lay it flat until original risers are securely locked to the platform.



③ The aerobic platform with 4 original risers is 8 inches. Align the original risers to the slot on the bottom of the aerobic step platform and lay it flat until original risers are securely locked to the platform.



EN

Basic step (one side lead)



1.Stand in front of the aerobic step with your feet in a straight line, aligned with your hips.
2.Let your hands rest on your waist.
3.Begin by stepping up onto the aerobic step with your right foot, followed by your left foot.
4.Bring your right foot back down to the ground, followed by your left foot.
5.Repeat this stepping pattern, leading with the right foot, and then the left foot.

Step taps



1.Stand in front of the aerobic step with your arms loosely hanging by your sides.
2.Place your right foot on the aerobic step.
3.Allow your left foot to lightly tap next to the right foot, then immediately return it to the ground.
4.Bring your right foot back down to the ground as well.
5.Repeat these steps with the opposite foot, so now you tap with your left foot and bring it back down.
6.Throughout the exercise, let your arms swing naturally like they would when walking.

Alternating step up with knee lift



1.Stand in front of the aerobic step with your arms hanging loosely by your sides.
2.Place your right foot on the aerobic step.
3.Lift your left knee and bring your hand towards your chest, keeping your elbows bent at a maximum angle of 90 degrees.
4.Place your left foot back on the ground, followed by your right foot and allow your arms to fall to your sides again.
5.Repeat this sequence, starting with the left foot this time.
6.This exercise follows a four-foot beat: Up-Up-Down-Down.

Single leg step up with front kick



1.Stand in front of the aerobic step with your arms loosely hanging by your sides.
2.Place your right foot on the aerobic step.
3.Allow your left foot to lightly tap next to the right foot, then immediately return it to the ground.
4.Bring your right foot back down to the ground as well.
5.Repeat these steps with the opposite foot, so now you tap with your left foot and bring it back down.
6.Throughout the exercise, let your arms swing naturally like they would when walking.

Side step ups



1.Stand in front of the aerobic step with your arms loosely by your sides.
2.Step up on the aerobic step with your right foot.
3.Move your left leg straight to the side, simultaneously extending your left arm straight to the side.
4.Place your left foot back down on the ground, followed by your right foot.
5.Repeat the same sequence with the opposite foot, stepping up with your left foot and moving the right leg and arm straight to the side.
The pattern goes: Up-Side-Down-Down.

Hamstring stretch



1.Place one leg straightened with the heel resting on the aerobic step.
2.Bend the other leg and lean the upper body forward.
3.Continue leaning forward until you feel a light tension or stretch in your hamstring. Repeat the same exercise with the opposite leg.

Alternating step ups



1.Take the same starting position as the basic step, standing in front of the aerobic step.
2.Begin by placing your right foot on the aerobic step, then use your right leg to pull yourself up onto the step.
3.Bring your left foot beside your right foot on the aerobic step.
4.Place your right foot back down on the ground.
5.Allow your left foot to lightly tap the ground, then immediately bring it back up onto the aerobic step.
6.Your arms should be bent at a 90-degree angle while your right leg is straightened.
7.Repeat these four steps in a rhythmic manner, alternating between each leg.
8.Repeat the same with the opposite leg.
9.The pattern goes: Up-Up-Down-Tap.

Calf stretch



1.Place one leg on the aerobic step, while keeping the other leg straight and extended.
2.Lean forward from the hips until you feel a light tension in the calf muscle of the extended leg.
3.Keep your heel constantly touching the ground while performing the calf stretch.
4.Repeat with the other leg.

FR

Réglage :

1. Si vous utilisez sur un sol en bois dur ou en carrelage, nous vous suggérons de placer un tapis sous la marche aérobique.
2. Effectuez toujours des exercices aérobies dans une zone dégagée, sans meubles ni autres objets.

Avertissement :

1. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice pour vous assurer que vous êtes en bonne santé pour commencer. Si vous souffrez de maladies cardiaques, d'hypertension ou d'autres maladies ou conditions, consultez votre médecin avant de commencer.
2. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessure, veuillez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice.
3. Veuillez vous entraîner à un rythme lent et contrôlé. Évitez de retenir votre souffle pendant l'exercice. Si vous vous sentez étourdi ou essoufflé, arrêtez-vous et reposez-vous.
4. Essuyez immédiatement la sueur de la plate-forme s'il y en a, sinon vous risquez de glisser et de vous blesser.
5. La plate-forme ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois. Ne dépassez pas la capacité de charge maximale (250 kg).
6. La plate-forme est conçue pour une utilisation par des adultes. Les enfants doivent l'utiliser sous la supervision d'un adulte. Ne laissez jamais les enfants jouer avec afin d'éviter les blessures.

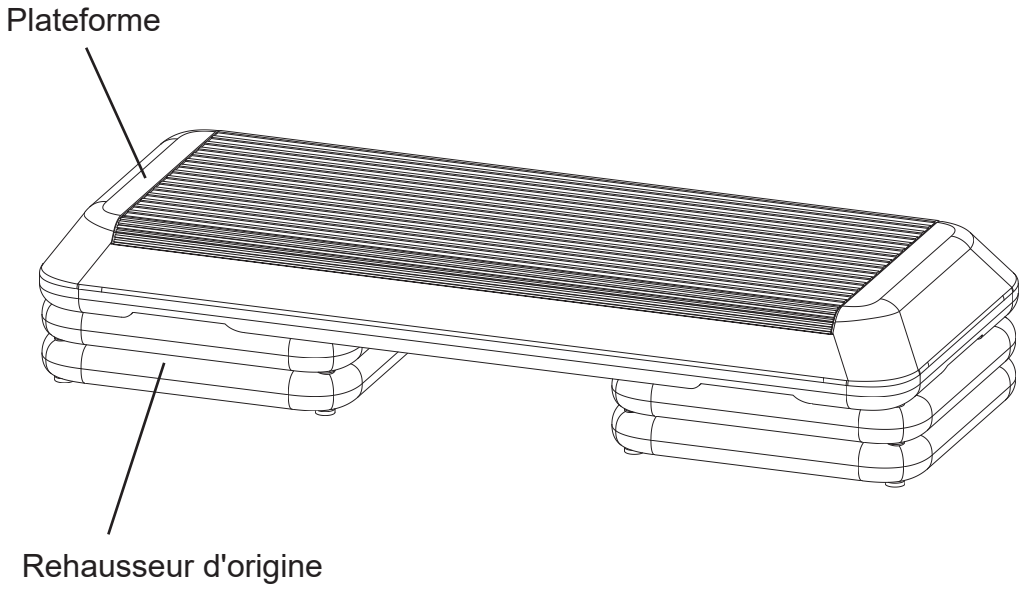
Entretien :

1. Séchez la marche aérobique avec une serviette après utilisation.
2. Nettoyez le produit avec une serviette humide.
3. Veuillez ranger la marche aérobique dans un endroit frais et sec.
Évitez de l'exposer à la chaleur ou à une lumière solaire excessive.

Liste des pièces :

NO.	NOM	QTÉ
1	Plateforme	1
2	Rehausseur d'origine	4

Schéma du produit

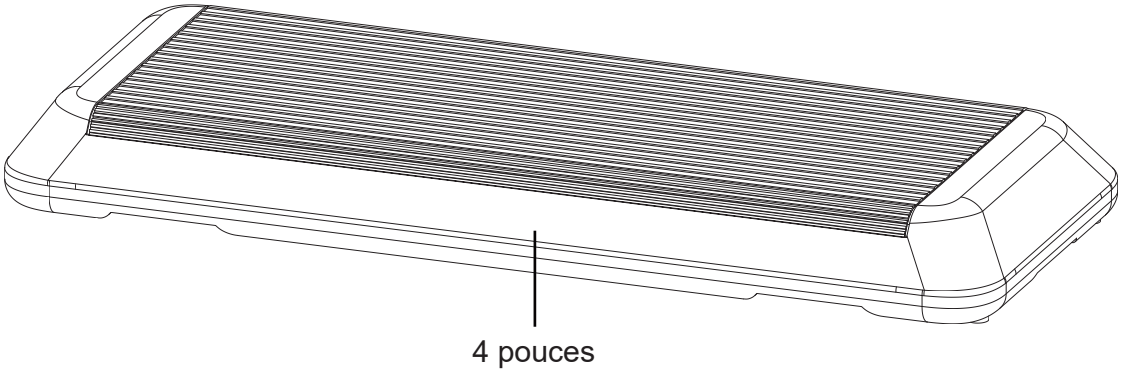


FR

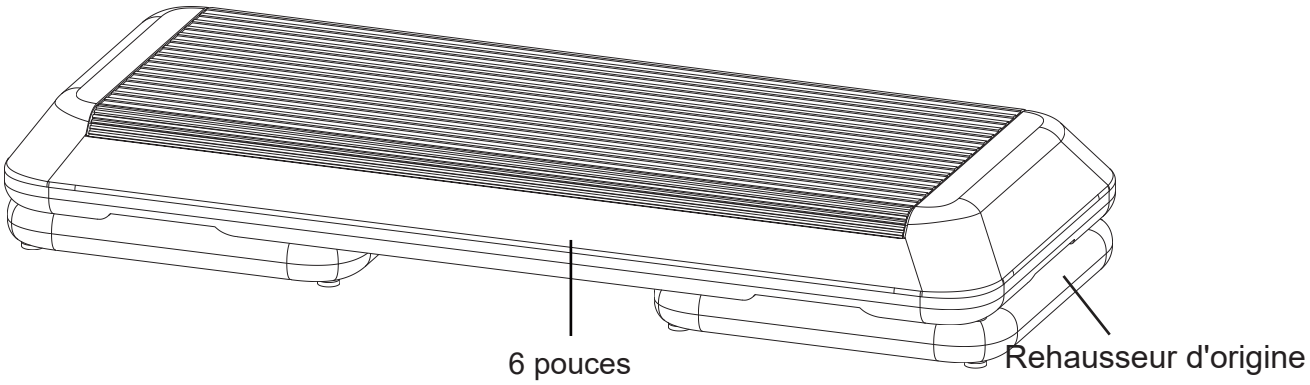
Instructions d'utilisation

Ajustez la plate-forme en fonction de la hauteur, de la forme du corps et de l'intensité de l'entraînement désirée.

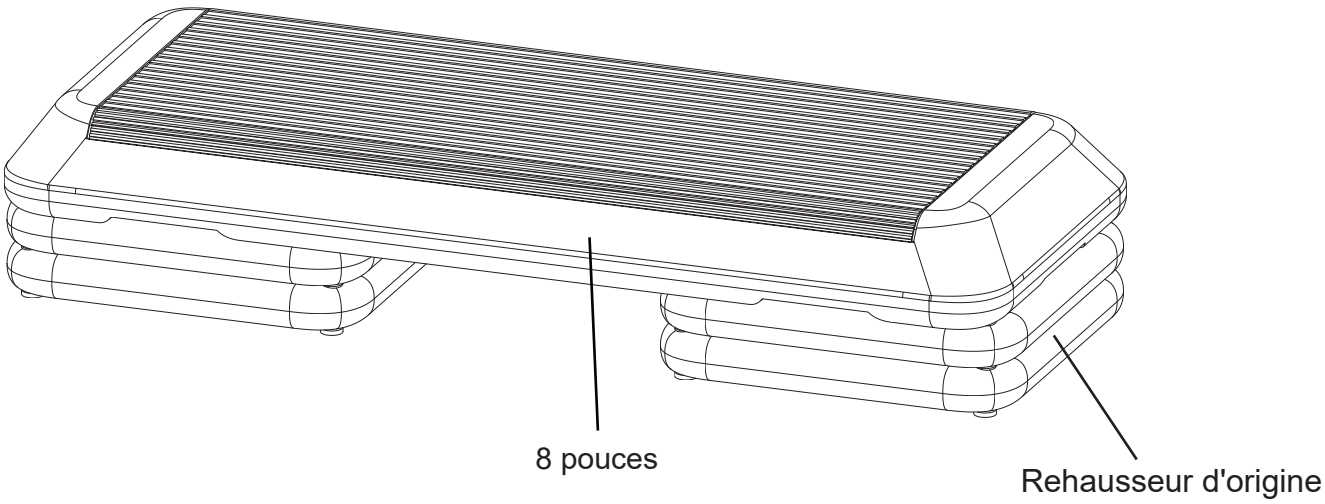
La plate-forme aérobique sans rehausseurs d'origine mesure 4 pouces.



② La plate-forme aérobique avec 2 rehausseurs d'origine mesure 6 pouces.
Alignez le rehausseur d'origine à la fente en bas de la plate-forme aérobique et posez-le à plat jusqu'à ce que les rehausseurs d'origine soient solidement verrouillés à la plate-forme.



③ La plate-forme aérobique avec 4 rehausseurs d'origine mesure 8 pouces. Alignez les rehausseurs d'origine à la fente en bas de la plate-forme aérobique et posez-les à plat jusqu'à ce que les rehausseurs d'origine soient solidement verrouillés à la plate-forme.



FR

Pas de base (avance d'un côté)



1.Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos pieds en ligne droite, alignés avec vos hanches.
2.Laissez vos mains reposer sur votre taille.
3.Commencez par monter sur la marche aérobique avec votre pied droit, suivi de votre pied gauche.
4.Ramenez votre pied droit au sol, suivi de votre pied gauche.
5.Répétez ce mouvement, en commençant par le pied droit, puis le pied gauche.

Marche-pieds



1.Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2.Placez votre pied droit sur la marche aérobique.
3.Permettez à votre pied gauche de taper légèrement à côté du pied droit, puis ramenez-le immédiatement au sol.
4.Ramenez également votre pied droit au sol.
5.Répétez ces étapes avec le pied opposé, tapotez donc avec votre pied gauche et ramenez-le au sol.
6.Tout au long de l'exercice, laissez vos bras se balancer naturellement comme lors de la marche.

Alternance de montées avec levée de genou



1.Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2.Placez votre pied droit sur la marche aérobique.
3.Levez votre genou gauche et amenez votre main vers votre poitrine, en gardant vos coudes pliés à un angle maximal de 90 degrés.
4.Remettez votre pied gauche au sol, suivi de votre pied droit et laissez vos bras retomber à vos côtés.
5.Répétez cette séquence, en commençant cette fois avec le pied gauche.
6.Cet exercice suit un rythme à quatre temps : Haut-Haut-Bas-Bas.

Montée sur une jambe avec coup de pied avant



1.Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2.Montez sur la marche aérobique avec votre pied droit.
3.Donnez un coup de pied vers l'avant avec votre jambe gauche, en la gardant tendue.
4.Remettez votre pied droit au sol, suivi de votre pied gauche.
5.Répétez la même séquence avec la jambe opposée, en montant avec votre pied gauche et en donnant un coup de pied vers l'avant avec votre jambe droite.
6.Le mouvement est : Haut-Coup-Bas-Bas.

Montées latérales



1.Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2.Montez sur la marche aérobique avec votre pied droit.
3.Déplacez votre jambe gauche droit sur le côté, en étendant simultanément votre bras gauche droit sur le côté.
4.Remettez votre pied gauche au sol, suivi de votre pied droit.
5.Répétez la même séquence avec le pied opposé, en montant avec votre pied gauche et en déplaçant la jambe droite et le bras droit sur le côté.
6.Le mouvement est : Haut-Côté-Bas-Bas.

Étirement des ischio-jambiers



1.Placez une jambe tendue avec le talon reposant sur la marche aérobique.
2.Pliez l'autre jambe et penchez le haut du corps vers l'avant.
3.Continuez à vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension ou étirement dans votre ischio-jambier. Répétez le même exercice avec la jambe opposée.

Montées alternées



1.Prenez la même position de départ que l'étape de base, debout devant la marche aérobique.
2.Commencez par placer votre pied droit sur la marche aérobique, puis utilisez votre jambe droite pour vous tirer sur la marche.
3.Amenez votre pied gauche à côté de votre pied droit sur la marche aérobique.
4.Remettez votre pied droit au sol.
5.Permettez à votre pied gauche de taper légèrement le sol, puis ramenez-le immédiatement sur la marche aérobique.
6.Vos bras doivent être pliés à un angle de 90 degrés pendant que votre jambe droite est tendue.
7.Répétez ces quatre étapes de manière rythmée, en alternant entre chaque jambe.
8.Répétez la même chose avec la jambe opposée.
9.Le mouvement est : Haut-Haut-Bas-Tape.

Étirement du mollet



1.Placez une jambe sur la marche aérobique, en gardant l'autre jambe droite et étendue.
2.Penchez-vous vers l'avant depuis les hanches jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle du mollet de la jambe étendue.
3.Gardez votre talon constamment en contact avec le sol pendant l'étirement du mollet.
4.Répétez avec l'autre jambe.

DE

Einstellung:

1. Wenn Sie auf einem Holz- oder Fliesenboden trainieren, empfehlen wir, eine Matte unter den Aerobic-Step zu legen.
2. Führen Sie Aerobic-Übungen immer in einem offenen Bereich ohne Möbel oder andere Gegenstände durch.

Warnung:

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, um sicherzustellen, dass Sie gesund genug sind, um zu beginnen. Wenn Sie an Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder anderen Krankheiten oder Beschwerden leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie beginnen.
2. Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen.
3. Trainieren Sie in einem langsamen und kontrollierten Tempo. Vermeiden Sie es, während des Trainings den Atem anzuhalten. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie kurzatmig sind, stoppen Sie und ruhen Sie sich aus.
4. Wischen Sie sofort den Schweiß von der Plattform ab, wenn vorhanden, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen könnten.
5. Die Plattform darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Überschreiten Sie nicht die maximale Belastungskapazität (250 kg).
6. Die Plattform ist für die Nutzung durch Erwachsene konzipiert. Kinder sollten sie nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Lassen Sie Kinder niemals damit spielen, um Verletzungen zu vermeiden.

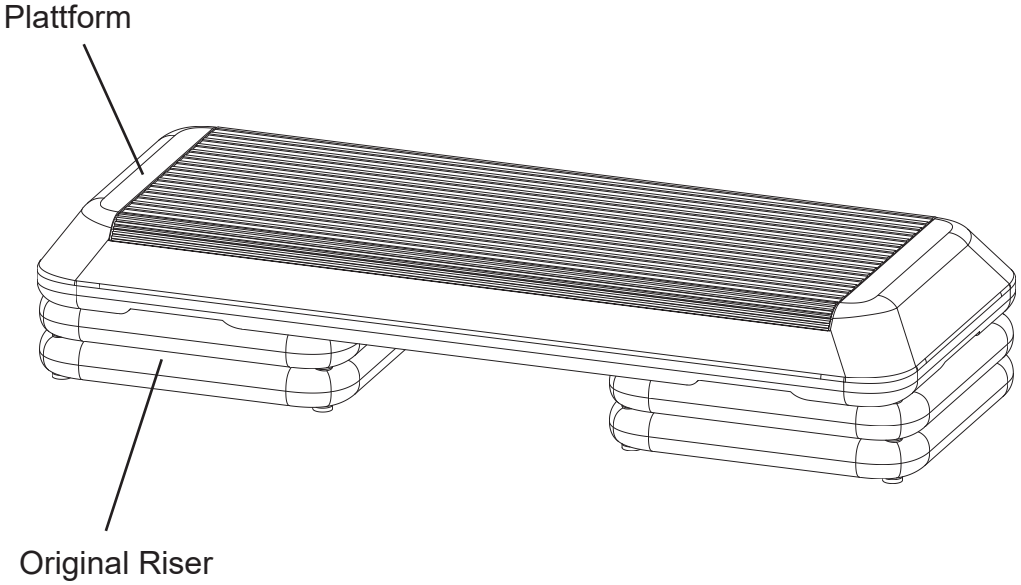
Wartung:

1. Trocknen Sie den Aerobic-Step nach Gebrauch mit einem Handtuch ab.
2. Reinigen Sie das Produkt mit einem feuchten Handtuch.
3. Lagern Sie den Aerobic-Step an einem kühlen und trockenen Ort. Vermeiden Sie, ihn Hitze oder übermäßigem Sonnenlicht auszusetzen.

Teileliste:

NR.	NAME	MENGE
1	Plattform	1
2	Original Riser	4

Produktdiagramm

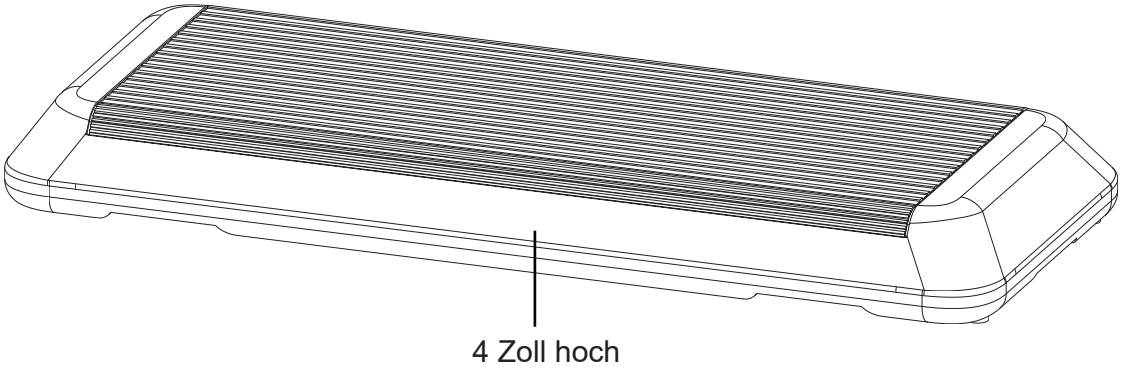


DE

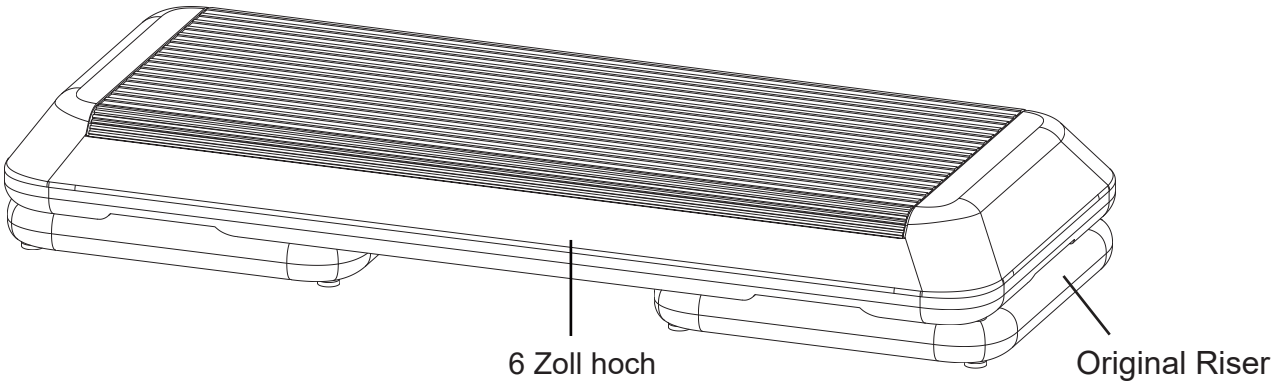
Gebrauchsanweisung

Passen Sie die Plattform basierend auf der Höhe, der Körperform und der gewünschten Trainingsintensität an.

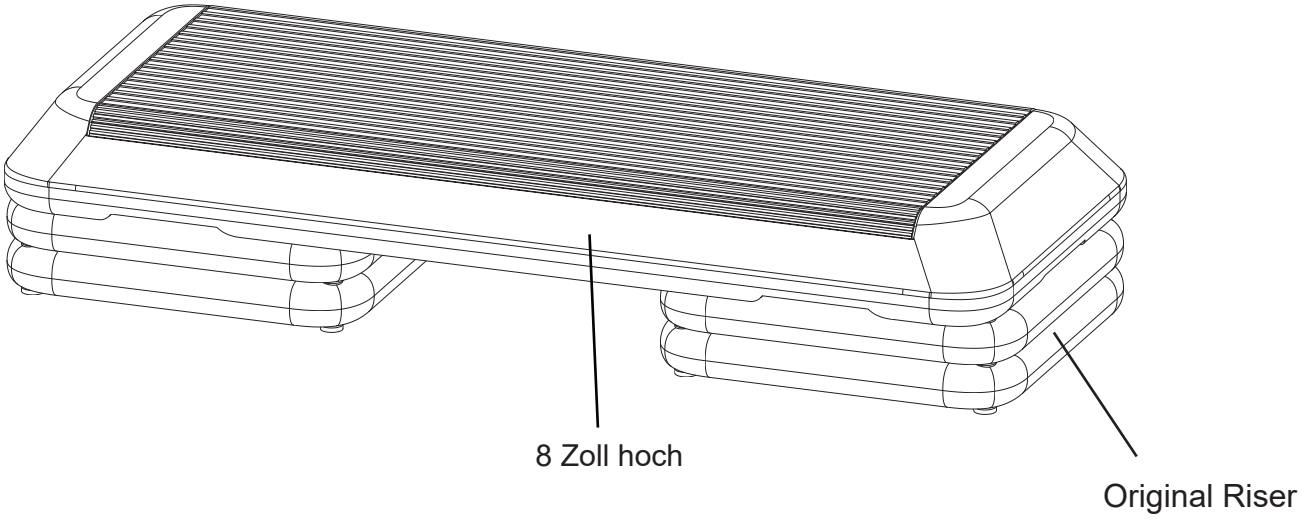
Die Aerobic-Plattform ohne Original-Riser ist 4 Zoll hoch.



② Die Aerobic-Plattform mit 2 Original-Risern ist 6 Zoll hoch.
Richten Sie den Original-Riser an dem Schlitz an der Unterseite der Aerobic-Step-Plattform aus und legen Sie ihn flach, bis die Original-Riser sicher an der Plattform befestigt sind.



③ Die Aerobic-Plattform mit 4 Original-Risern ist 8 Zoll hoch. Richten Sie die Original-Riser an dem Schlitz an der Unterseite der Aerobic-Step-Plattform aus und legen Sie sie flach, bis die Original-Riser sicher an der Plattform befestigt sind.



DE

Grundschritt (Einseitige Führung)



1.Stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt mit den Füßen in einer geraden Linie, ausgerichtet auf Ihre Hüften.
2.Lassen Sie Ihre Hände auf Ihrer Taille ruhen.
3.Beginnen Sie damit, mit Ihrem rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt zu steigen, gefolgt von Ihrem linken Fuß.
4.Bringen Sie Ihren rechten Fuß wieder auf den Boden, gefolgt von Ihrem linken Fuß.
5.Wiederholen Sie dieses Schrittmuster, indem Sie zuerst mit dem rechten Fuß führen und dann mit dem linken Fuß.

Schritttipps



1.Stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt mit den Armen locker an den Seiten.
2.Platzieren Sie Ihren rechten Fuß auf dem Aerobic-Schritt.
3.Lassen Sie Ihren linken Fuß leicht neben dem rechten Fuß tippen und bringen Sie ihn sofort wieder auf den Boden.
4.Bringen Sie auch Ihren rechten Fuß wieder auf den Boden.
5.Wiederholen Sie diese Schritte mit dem entgegengesetzten Fuß, sodass Sie jetzt mit Ihrem linken Fuß tippen und ihn wieder auf den Boden bringen.
6.Lassen Sie während der Übung Ihre Arme natürlich schwingen, wie Sie es beim Gehen tun würden.

Alternativer Schritt mit



1.Stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt mit den Armen locker an den Seiten.
2.Platzieren Sie Ihren rechten Fuß auf dem Aerobic-Schritt.
3.Heben Sie Ihr linkes Knie und bringen Sie Ihre Hand zur Brust, wobei Ihre Ellenbogen in einem maximalen Winkel von 90 Grad gebeugt bleiben.
4.Setzen Sie Ihren linken Fuß wieder auf den Boden, gefolgt von Ihrem rechten Fuß, und lassen Sie Ihre Arme wieder seitlich fallen.
5.Wiederholen Sie diese Abfolge, beginnend diesmal mit dem linken Fuß.
6.Diese Übung folgt einem Rhythmus von vier Schritten: Hoch-Hoch-Runter-Runter.

Einbeiniger Schritt mit Frontkick



1.Stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt mit den Armen locker an den Seiten.
2.Steigen Sie mit Ihrem rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt.
3.Treten Sie mit Ihrem linken Bein nach vorne, halten Sie es gestreckt.
4.Stellen Sie Ihren rechten Fuß wieder auf den Boden, gefolgt von Ihrem linken Fuß.
5.Wiederholen Sie die gleiche Abfolge mit dem entgegengesetzten Bein, indem Sie mit Ihrem linken Fuß aufsteigen und mit Ihrem rechten Bein nach vorne treten.
6.Das Muster lautet: Hoch-Kick-Runter-Runter.

Seitliche Step-Ups



1.Stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt mit den Armen locker an den Seiten.
2.Steigen Sie mit Ihrem rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt.
3.Bewegen Sie Ihr linkes Bein seitlich geradeaus, während Sie gleichzeitig Ihren linken Arm gerade zur Seite ausstrecken.
4.Setzen Sie Ihren linken Fuß wieder auf den Boden, gefolgt von Ihrem rechten Fuß.
5.Wiederholen Sie dieselbe Abfolge mit dem gegenüberliegenden Fuß, indem Sie mit Ihrem linken Fuß nach oben steigen und das rechte Bein und den Arm seitlich geradeaus bewegen.
6.Das Muster lautet: Hoch-Seite-Runter-Runter.

Hamstring-Dehnung



1.Platzieren Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse auf dem Aerobic-Schritt.
2.Beugen Sie das andere Bein und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
3.Fahren Sie fort, sich nach vorne zu lehnen, bis Sie eine leichte Spannung oder Dehnung in den Oberschenkeln spüren.
4.Wiederholen Sie dieselbe Übung mit dem gegenüberliegenden Bein.

Abwechselndes Aufsteigen



1.Nehmen Sie die gleiche Ausgangsposition wie beim Grundschritt ein und stehen Sie vor dem Aerobic-Schritt.
2.Beginnen Sie, indem Sie Ihren rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt setzen und sich dann mit Ihrem rechten Bein auf den Step ziehen.
3.Bringen Sie Ihren linken Fuß neben Ihren rechten Fuß auf den Aerobic-Schritt.
4.Setzen Sie Ihren rechten Fuß wieder auf den Boden.
5.Lassen Sie Ihren linken Fuß leicht auf den Boden tippen und bringen Sie ihn sofort wieder auf den Aerobic-Schritt.
6.Ihre Arme sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein, während Ihr rechtes Bein gestreckt ist.
7.Wiederholen Sie diese vier Schritte rhythmisch und wechseln Sie dabei zwischen jedem Bein.
8.Wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Bein.
9.Das Muster lautet: Hoch-Hoch-Runter-Tippen.

Wadenstretching



1.Platzieren Sie ein Bein auf dem Aerobic-Schritt, während das andere Bein gerade und ausgestreckt bleibt.
2.Lehnen Sie sich von den Hüften aus nach vorne, bis Sie eine leichte Spannung in der Wadenmuskulatur des ausgestreckten Beins spüren.
3.Halten Sie die Ferse ständig am Boden, während Sie die Wadenmuskulatur dehnen.
4.Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

ES

Configuración:

1. Si usa en un suelo de madera o baldosa, le sugerimos colocar una alfombra debajo del escalón aeróbico.
2. Realice siempre ejercicios aeróbicos en un área abierta sin muebles u otros objetos.

Advertencia:

1. Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que está lo suficientemente saludable para empezar. Si sufre de enfermedades cardíacas, presión arterial alta u otras enfermedades o condiciones, consulte a su médico antes de comenzar.
2. No todos los ejercicios son adecuados para todos. Para reducir el riesgo de lesiones, consulte a su médico antes de comenzar este u otros programas de ejercicios.
3. Realice los ejercicios a un ritmo lento y controlado. Evite contener la respiración mientras hace ejercicio. Si se siente mareado o sin aliento, deténgase y descanse.
4. Limpie inmediatamente el sudor de la plataforma si lo hay para evitar resbalones y posibles lesiones.
5. La plataforma solo puede ser utilizada por 1 persona a la vez. No exceda la capacidad máxima de carga (250 kg).
6. La plataforma está diseñada para uso de adultos. Los niños deben usarla bajo la supervisión de un adulto. No permita que los niños jueguen con ella para evitar lesiones.

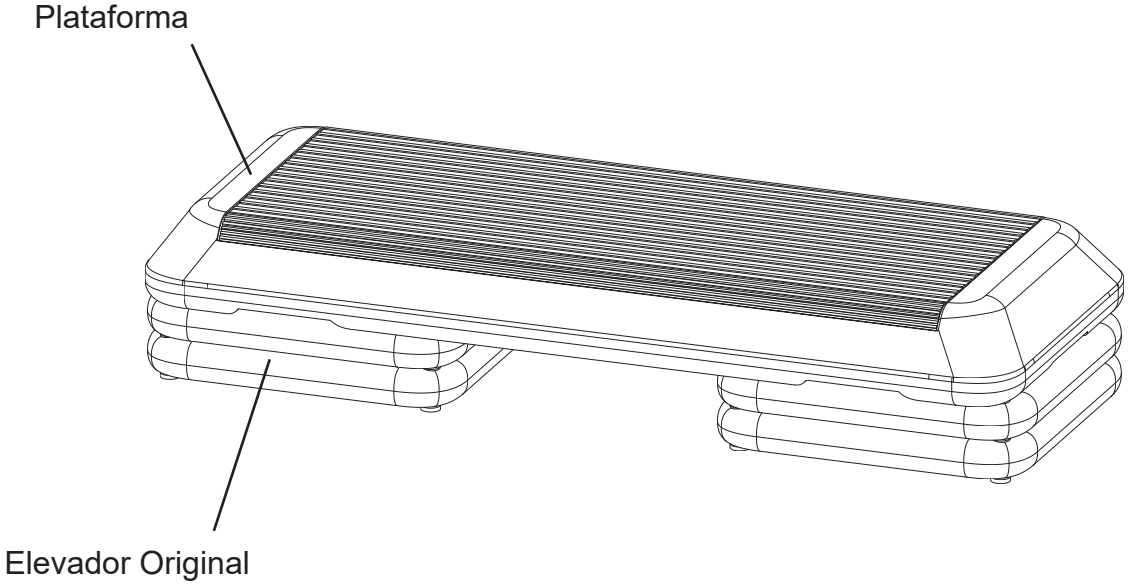
Mantenimiento:

1. Seque el escalón aeróbico con una toalla después de usarlo.
2. Limpie el producto con una toalla húmeda.
3. Guarde el escalón aeróbico en un lugar fresco y seco. Evite exponerlo al calor o a la luz solar excesiva.

Lista de partes:

NO.	NOMBRE	CANTIDAD
1	Plataforma	1
2	Elevador Original	4

Diagrama del Producto

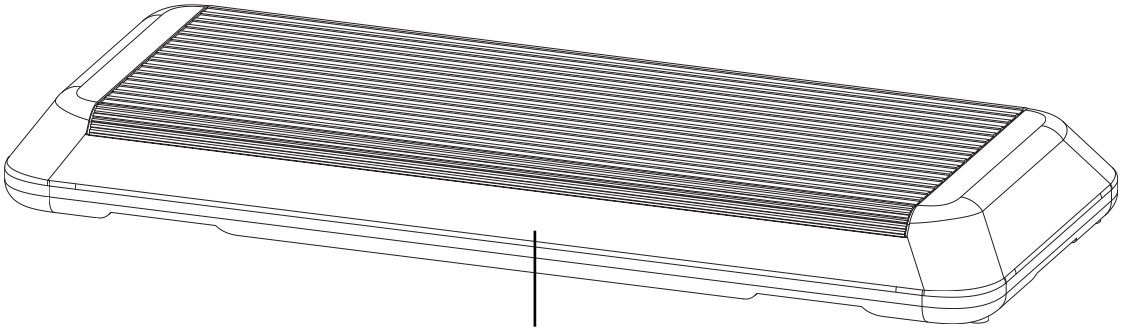


ES

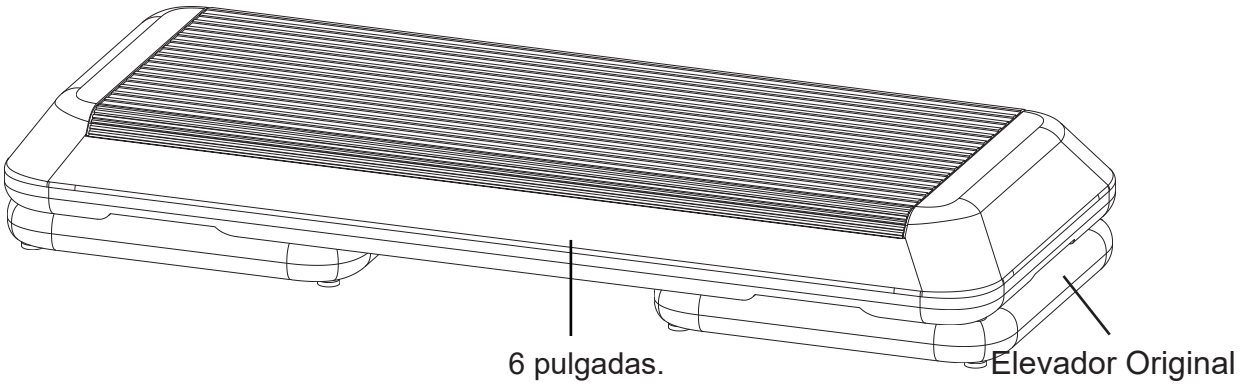
Instrucciones de uso

Ajuste la plataforma según la altura, la forma del cuerpo y la intensidad del entrenamiento deseada.

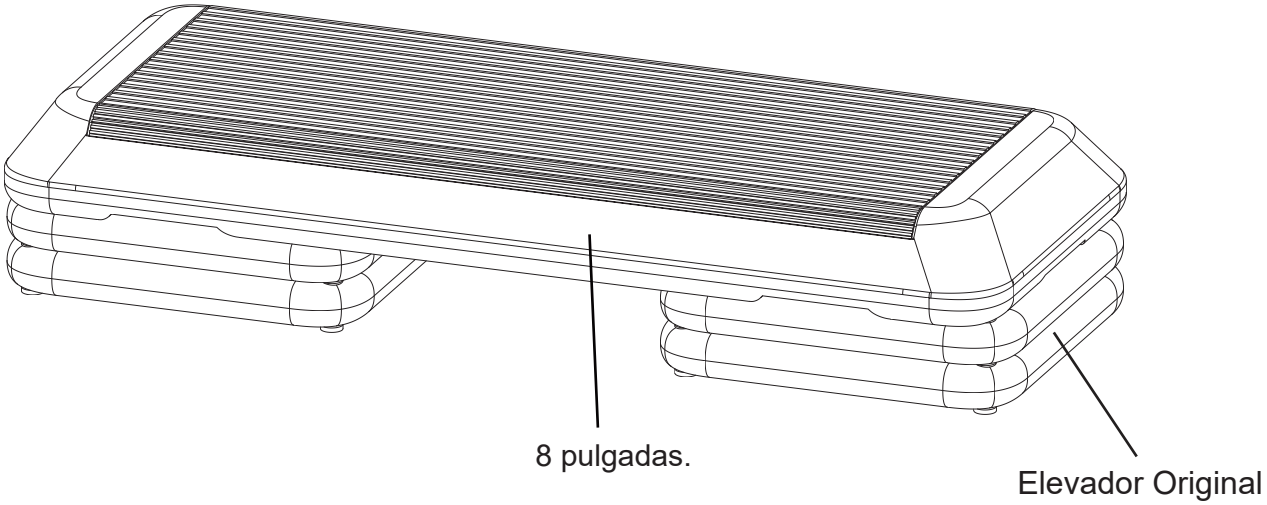
La plataforma aeróbica sin elevadores originales tiene 4 pulgadas.



② La plataforma aeróbica con 2 elevadores originales tiene 6 pulgadas.
Alinee el elevador original con la ranura en la parte inferior de la plataforma aeróbica y colóquelo plano hasta que los elevadores originales estén asegurados a la plataforma.



③ La plataforma aeróbica con 4 elevadores originales tiene 8 pulgadas. Alinee los elevadores originales con la ranura en la parte inferior de la plataforma aeróbica y colóquelos planos hasta que los elevadores originales estén asegurados a la plataforma.



ES

Paso básico (guía de un lado)



1.Párese frente a la plataforma de paso aeróbico con los pies en línea recta, alineados con las caderas.
2.Coloque sus manos en su cintura.
3.Comience subiendo a la plataforma de paso aeróbico con el pie derecho, luego con el pie izquierdo.
4.Vuelve a bajar el pie derecho al suelo, luego el pie izquierdo.
5.Repita este paso, comenzando con el pie derecho y luego con el izquierdo.

Toques de paso



1.Párese frente a la plataforma de paso aeróbico con los brazos colgando libremente a los lados.
2.Coloque su pie derecho en la plataforma de paso aeróbico.
3.Deje que su pie izquierdo golpee ligeramente con su pie derecho, luego regréselo al suelo de inmediato.
4.Vuelve a bajar su pie derecho al suelo también.
5.Repita estos pasos con el otro pie, de modo que ahora golpee su pie derecho con su pie izquierdo y vuelva a bajarlo.
6.Durante todo el ejercicio, deje que sus brazos se balanceen naturalmente, como si estuviera caminando.

Pasos alternos con levantamientos de piernas



1.Párese frente a la plataforma de paso aeróbico con los brazos colgando libremente a los lados.
2.Coloque su pie derecho en la plataforma de paso aeróbico.
3.Levante la rodilla izquierda y acerque las manos al pecho, manteniendo los codos doblados en un ángulo máximo de 90 grados.
4.Vuelva a colocar el pie izquierdo en el suelo, luego el pie derecho, y deje que sus brazos caigan a los lados nuevamente.
5.Repita los pasos anteriores en orden, comenzando con el pie izquierdo esta vez.
6.Este ejercicio sigue un ritmo de cuatro pasos: Arriba-arriba-abajo-abajo.

Paso con una sola pierna y con patada frontal



1.Párese frente a la plataforma de paso aeróbico con los brazos colgando libremente a los lados.
2.Suba a la plataforma de paso aeróbico con el pie derecho.
3.Patee su pierna izquierda hacia adelante, manteniéndola estirada.
4.Vuelva a colocar el pie derecho en el suelo, luego el pie izquierdo.
5.Repita la misma secuencia de pasos con la otra pierna, subiendo con el pie izquierdo y pataleando la pierna derecha hacia adelante.
6.El modo es: Arriba-patada-abajo-abajo.

Pasos laterales



1.Párese frente a la plataforma de paso aeróbico con los brazos colgando libremente a los lados.
2.Suba a la plataforma de paso aeróbico con el pie derecho.
3.Estire la pierna izquierda hacia un lado, y al mismo tiempo extienda el brazo izquierdo hacia el mismo lado.
4.Vuelva a colocar el pie izquierdo en el suelo, luego el pie derecho.
5.Repita la misma secuencia de pasos con el otro pie, subiendo con el pie izquierdo y estirando la pierna y el brazo derechos hacia un lado.
6.El modo es: Arriba-lado-abajo-abajo.

Estiramiento de isquiotibiales



1.Estire una pierna y coloque el talón en la plataforma de paso aeróbico.
2.Doble la otra pierna e incline la parte superior del cuerpo hacia adelante.
3.Continúe inclinándose hacia adelante hasta que sienta una ligera tensión o estiramiento en los isquiotibiales.
4.Repita los mismos pasos de ejercicio con la otra pierna.

Pasos alternos



1. Adopta la misma posición de partida que el paso básico, de pie frente al escalón aeróbico.
2. Comienza colocando tu pie derecho en el escalón aeróbico, luego utiliza tu pierna derecha para levantarte sobre el escalón.
3. Lleva tu pie izquierdo junto a tu pie derecho en el escalón aeróbico.
4. Coloca tu pie derecho de nuevo en el suelo.
5. Permite que tu pie izquierdo toque ligeramente el suelo y luego inmediatamente vuelve a llevarlo arriba sobre el escalón aeróbico.
6. Tus brazos deben estar flexionados en un ángulo de 90 grados mientras tu pierna derecha está estirada.
7. Repite estos cuatro pasos de manera rítmica, alternando entre cada pierna.
8. Repite lo mismo con la pierna opuesta.
9. El patrón es: Arriba-Arriba-Abajo-Toque.

Estiramiento de pantorrilla



1.Coloque una pierna en la plataforma de paso aeróbico, mientras mantiene la otra pierna recta y extendida.
2.Inclínese hacia adelante desde las caderas hasta que sienta una ligera tensión en los músculos de la pantorrilla de la pierna extendida.
3.Mantenga el talón tocando el suelo siempre mientras estira la pantorrilla.
4.Repita los pasos anteriores con la otra pierna.

IT

Impostazione:

1. Se utilizzato su un pavimento in legno o piastrelle, suggeriamo di posizionare un tappetino sotto lo step aerobico.
2. Eseguire sempre esercizi aerobici in un'area aperta senza mobili o altri oggetti.

Avvertenza:

1. Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi per assicurarsi di essere in buona salute per iniziare. Se soffre di malattie cardiache, ipertensione o altre malattie o condizioni, consultare il medico prima di iniziare.
2. Non tutti gli esercizi sono adatti a tutti. Per ridurre il rischio di infortuni, consultare il proprio medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizi.
3. Eseguire gli esercizi a un ritmo lento e controllato. Evitare di trattenere il respiro durante l'esercizio. Se si sente stordimento o mancanza di respiro, fermarsi e riposare.
4. Asciugare immediatamente il sudore dalla piattaforma, se presente, altrimenti si potrebbe scivolare e ferirsi.
5. La piattaforma può essere utilizzata solo da una persona alla volta. Non superare la capacità di carico massima (250 kg).
6. La piattaforma è progettata per l'uso da parte degli adulti. I bambini devono usarla sotto la supervisione di un adulto. Non lasciare mai che i bambini ci giochino per evitare lesioni.

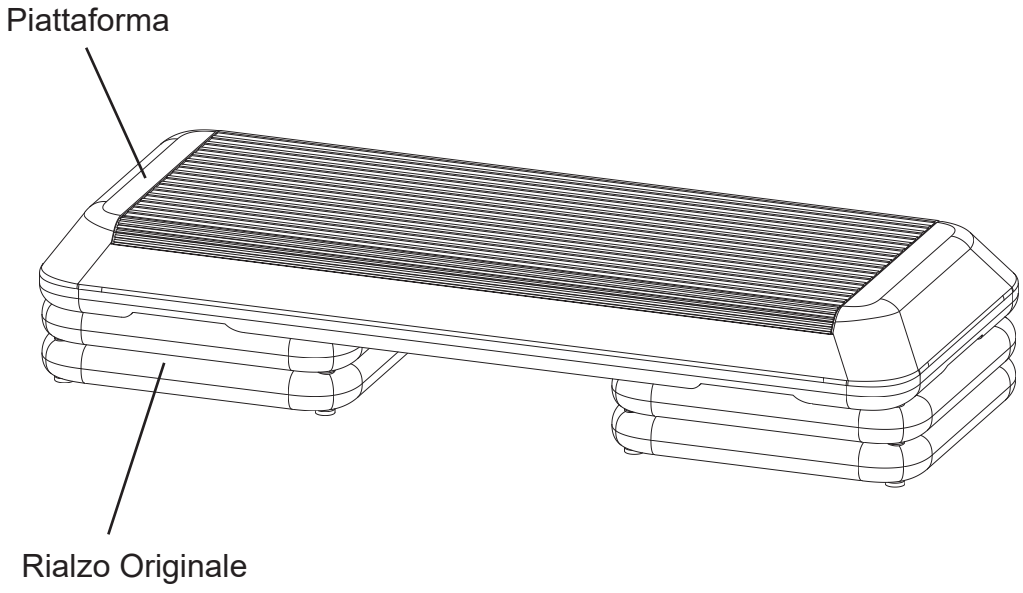
Manutenzione:

1. Asciugare lo step aerobico con un asciugamano dopo l'uso.
2. Pulire il prodotto con un asciugamano umido.
3. Conservare lo step aerobico in un luogo fresco e asciutto. Evitare di esporlo al calore o alla luce solare eccessiva.

Elenco delle parti:

NO.	NOME	Q.TÀ
1	Piattaforma	1
2	Rialzo Originale	4

Diagramma del Prodotto

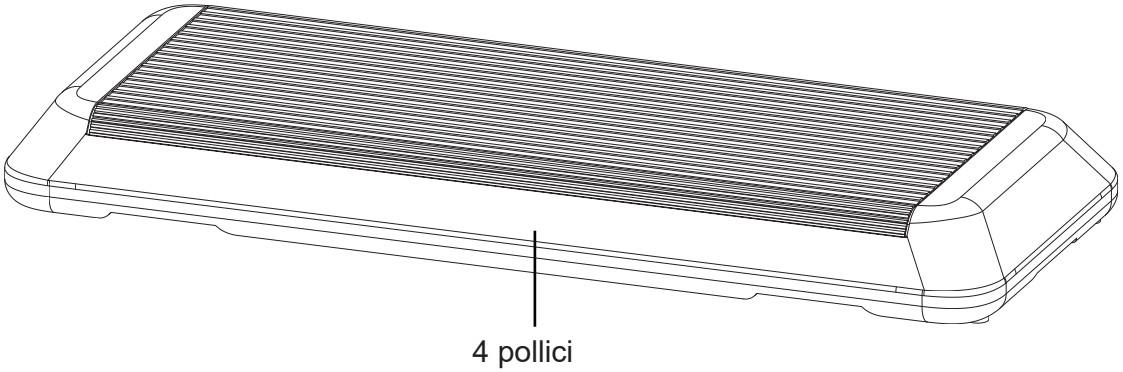


IT

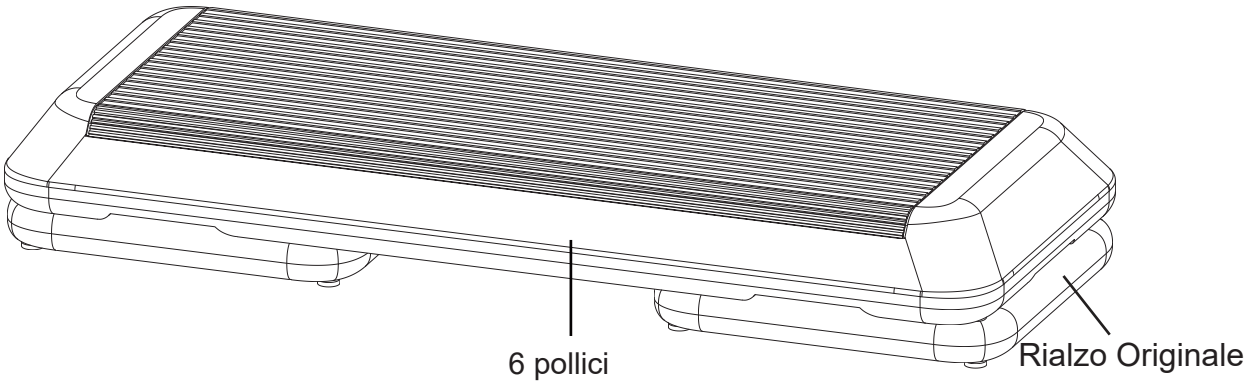
Istruzioni per l'uso

Regolare la piattaforma in base all'altezza, alla forma del corpo e all'intensità dell'allenamento desiderata.

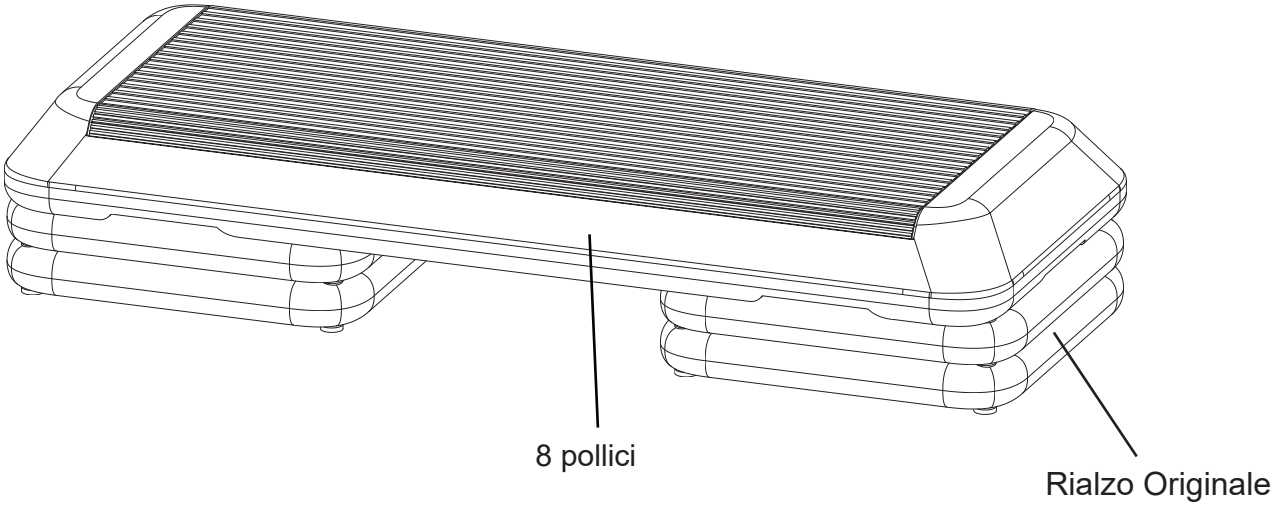
La piattaforma aerobica senza rialzi originali è alta 4 pollici.



② La piattaforma aerobica con 2 rialzi originali è alta 6 pollici.
Allineare il rialzo originale alla fessura nella parte inferiore della piattaforma aerobica e posizionarla piatta finché i rialzi originali non sono saldamente fissati alla piattaforma.



③ La piattaforma aerobica con 4 rialzi originali è alta 8 pollici. Allineare i rialzi originali alla fessura nella parte inferiore della piattaforma aerobica e posizionarli piatti finché i rialzi originali non sono saldamente fissati alla piattaforma.



IT

Passo base (conducendo da un lato)



1. Posizionarsi di fronte allo step aerobico con i piedi in linea retta, allineati ai fianchi.
2. Lasciare riposare le mani sulla vita.
3. Iniziare facendo un passo sullo step con il piede destro, seguito dal piede sinistro.
4. Riportare il piede destro a terra, seguito dal piede sinistro.
5. Ripetere questo schema di passi, conducendo con il piede destro e poi con il piede sinistro.

Passi alternati



1. Posizionarsi di fronte allo step aerobico con le braccia pendenti lungo i fianchi.
2. Posizionare il piede destro sullo step aerobico.
3. Sollevare il piede sinistro fino a toccare leggermente il piede destro, quindi riportarlo immediatamente a terra.
4. Riportare anche il piede destro a terra.
5. Ripetere questi passaggi con il piede opposto, quindi ora toccare con il piede sinistro e riportalo giù.
6. Durante l'esercizio, lasciare che le braccia oscillino in modo naturale come farebbero quando si cammina.

Passi alternati con sollevamento del ginocchio



1. Posizionarsi di fronte allo step aerobico con le braccia pendenti lungo i fianchi.
2. Posizionare il piede destro sullo step aerobico.
3. Sollevare il ginocchio sinistro e portare la mano verso il petto, mantenendo i gomiti piegati con un angolo massimo di 90 gradi.
4. Riportare il piede sinistro a terra, seguito dal piede destro e lasciare che le braccia cadano nuovamente lungo i fianchi.
5. Ripetere questa sequenza, iniziando questa volta con il piede sinistro.
6. Questo esercizio segue un ritmo di quattro passi: Su-Su-Giù-Giù.t

Sollevamento gamba singola con calcio frontale



1. Posizionarsi di fronte allo step aerobico con le braccia pendenti lungo i fianchi.
2. Salire sullo step aerobico con il piede destro.
3. Calciare in avanti con la gamba sinistra, mantenendola distesa.
4. Riportare il piede destro a terra, seguito dal piede sinistro.
5. Ripetere la stessa sequenza con la gamba opposta, facendo un passo avanti con il piede sinistro e calciando in avanti con la gamba destra.
6. Lo schema è: Su-Calcio-Giù- Giù.

Sollevamenti laterali



1. Posizionarsi di fronte allo step aerobico con le braccia lungo i fianchi.
2. Salire sullo step aerobico con il piede destro.
3. Sollevare la gamba sinistra di lato, estendendo contemporaneamente il braccio sinistro di lato.
4. Riportare il piede sinistro a terra, seguito dal piede destro.
5. Ripetere la stessa sequenza con il piede opposto, facendo un passo avanti con il piede sinistro e spostando la gamba e il braccio destri di lato.
6. Lo schema è: Su-Lato-Giù- Giù.

Allungamento tendine del ginocchio



1. Posizionare una gamba tesa con il tallone appoggiato sullo step aerobico.
2. Piegare l'altra gamba e inclinare la parte superiore del corpo in avanti.
3. Continuare a piegarti in avanti finché non si sente una leggera tensione o allungamento nel tendine del ginocchio.
4. Ripetere lo stesso esercizio con la gamba opposta.

Sollevamenti alternati



1. Assumere la stessa posizione di partenza dell passo base, posizionandosi di fronte allo step aerobico.
2. Iniziare posizionando il piede destro sullo step aerobico, quindi usare la gamba destra per sollevarsi sullo step.
3. Portare il piede sinistro accanto al piede destro durante l'esercizio.
4. Riportare il piede destro a terra.
5. Lasciare che il piede sinistro tocchi leggermente il terreno, quindi riportalo immediatamente sullo step aerobico.
6. Le braccia dovrebbero essere piegate con un angolo di 90 gradi mentre la gamba destra è distesa.
7. Ripetere questi quattro passaggi in modo ritmico, alternando ciascuna gamba.
8. Ripetere lo stesso con la gamba opposta.
9. Lo schema è: Su-Su-Giù-Tocco.

Allungamento del polpaccio



1. Posizionare una gamba sullo step aerobico, mantenendo l'altra gamba tesa ed estesa.
2. Piegarsi in avanti dai fianchi fino a sentire una leggera tensione nel muscolo del polpaccio della gamba estesa.
3. Mantenere il tallone costantemente a contatto con il suolo mentre si esegue l'allungamento del polpaccio.
4. Ripetere con l'altra gamba.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,
Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP :
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

MADE IN CHINA
IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960