SPORTNOW

EN

Aerobic step

IMPORTANT NOTICE! MUST READ!

Workouts provided in this manual are for reference purposes only. Before attempting any exercises or training programmes, it is essential to seek proper professional guidance.
It is strongly recommended to consult a qualified fitness instructor, trainer or healthcare professional. They can assess your capabilities and provide personalized instructions tailored to your needs.
The manufacturer is not liable for any injuries resulting from the use of this information. Your safety and well-being are paramount, so always prioritise your health and consult a professional for accurate guidance.

Warming up:

Before starting any exercise, it is important to properly warm up your muscles and raise your body temperature slightly. This helps prevent injuries such as muscle pulls. One way to warm up can consist of 3-5 minutes of running on the spot or skipping.
When first starting, it is recommended to start with a lower intensity for the first 20-25 exercises. Gradually, you can increase the intensity to reach your optimal body output.

Strength training:

● Perform exercises in a controlled manner, focusing on proper form.
● Synchronise your breathing properly. Breathe out when exerting effort and breathe in when releasing pressure.
● To improve stamina, aim to perform 15-20 reps. Repeat the set 3-5 times.
● To increase muscular mass, aim to perform 8-12 reps. Repeat the set 3-5 times.
● Select a training level that allows you to complete the recommended number of repetitions for each exercise.
● After each set, take a four-minute break to allow for recovery.
● It is recommended to take 3-5 training sessions per week, each lasting approximately 20-60 minutes.

Cooling down/stretching:

After you have finished your training session, you should stretch and relax the exercised areas. The main aim of cooling down /stretching is to prevent strain on stiff muscles.
When stretching, Hold each stretch for approximately 10-20 seconds. Ensure a slow and consistent movement while stretching, avoiding sudden jerking motions. Each stretch should create a slight tension in the muscles, but it should not cause any explicit pain. Repeat each stretching exercise three times.

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

Marche aérobique

AVIS IMPORTANT ! À LIRE ABSOLUMENT !

Les exercices d’entraînements présentés dans ce manuel sont uniquement à des fins de référence. Avant d'entreprendre des exercices ou des programmes d'entraînement, il est essentiel de demander l'avis d'un professionnel.

Il est fortement recommandé de consulter un instructeur de fitness qualifié, un entraîneur ou un professionnel de santé. Ils peuvent évaluer vos capacités et fournir des instructions personnalisées adaptées à vos besoins.

Le fabricant n'est pas responsable des blessures résultant de l'utilisation de ces informations. Votre sécurité et votre bien-être sont primordiaux, alors donnez toujours la priorité à votre santé et consultez un professionnel pour des conseils précis.

Échauffement :

Avant de commencer tout exercice, il est important de bien échauffer vos muscles et d'augmenter légèrement la température de votre corps. Cela aide à prévenir les blessures telles que les claquages musculaires. L'échauffement peut consister en 3 à 5 minutes de course sur place ou de saut à la corde.

Lorsque vous commencez, il est recommandé de commencer avec une intensité plus faible pour les 20-25 premiers exercices. Progressivement, vous pouvez augmenter l'intensité pour atteindre votre rendement corporel optimal.

Strength training:

● Effectuez les exercices de manière contrôlée, en vous concentrant sur la bonne forme.

● Synchronisez correctement votre respiration. Expirez lorsque vous faites un effort et inspirez lorsque vous relâchez la pression.

● Pour améliorer l'endurance, essayez d’effectuer 15-20 répétitions. Répétez la série 3-5 fois.

● Pour augmenter la masse musculaire, visez l’objectif de 8-12 répétitions. Répétez la série 3-5 fois.

● Choisissez un niveau d'entraînement qui vous permet de compléter le nombre recommandé de répétitions pour chaque exercice.

● Après chaque série, prenez une pause de quatre minutes pour récupérer.

● Il est recommandé de prendre 3-5 séances d'entraînement par semaine, chacune durant environ 20-60 minutes.

Récupération/étirements :

Après avoir terminé votre session d'entraînement, vous devriez étirer et relaxer les zones sollicitées. L'objectif principal de la phase de récupération et des étirements est d'éviter les tensions sur les muscles raides.

Lors de l'étirement, maintenez chaque étirement pendant environ 10-20 secondes. Assurez-vous d'un mouvement lent et constant pendant l'étirement, en évitant les mouvements brusques. Chaque étirement devrait créer une légère tension dans les muscles, mais cela ne devrait pas causer de douleur explicite. Répétez chaque exercice d'étirement trois fois.

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.

Plataforma de paso aeróbico

ES

¡NOTICIA IMPORTANTE! ¡DEBE LEER!

Los entrenamientos proporcionados en este manual son sólo como referencia. Se debe buscar la orientación profesional adecuada antes de intentar cualquier ejercicio o programa de entrenamiento.

Se recomienda encarecidamente consultar a un instructor de fitness, entrenador o profesional sanitario cualificado. Pueden evaluar sus habilidades y brindarle instrucciones personalizadas adaptadas a sus necesidades.

El fabricante renuncia a toda responsabilidad por cualquier lesión resultante del uso de esta información. Su seguridad y bienestar son primordiales, por eso siempre priorice su salud y consulte a un profesional para obtener una orientación precisa.

Calentamiento:

Antes de empezar cualquier ejercicio, es muy importante calentar adecuadamente los músculos y elevar ligeramente la temperatura corporal. Esto ayuda a prevenir lesiones como distensiones musculares. Una forma de calentar es correr en el lugar o saltar la cuerda durante 3 a 5 minutos.

Al empezar por primera vez, se recomienda empezar con una intensidad más baja durante los primeros 20-25 ejercicios. Puede aumentar gradualmente la intensidad para lograr un rendimiento corporal óptimo.

Entrenamiento de fuerza:

● Haga ejercicios de forma controlada, centrándose en la forma adecuada.

● Sincronice su respiración de manera correcta. Exhale mientras hace esfuerzo e inhale mientras libera la presión.

● Por motivo de mejorar la resistencia, intente realizar de 15 a 20 repeticiones. Repita la serie de ejercicio 3-5 veces.

● Por motivo de desarrollar la masa muscular, intente realizar de 8 a 12 repeticiones. Repita la serie de ejercicio 3-5 veces.

● Elija un nivel de entrenamiento que le permita completar el número de repeticiones recomendado de cada ejercicio.

● Después de cada serie de ejercicio, tómese un descanso de cuatro minutos para recuperarse.

● Se recomienda entrenar de 3 a 5 veces por semana, cada una con una duración de entre 20 a 60 minutos.

Enfriamiento/estiramiento:

Después de completar su entrenamiento, debe estirar y relajar las áreas ejercitadas. El objetivo principal del enfriamiento/estiramiento es evitar que los músculos rígidos se tensen.

Al estirar, mantenga cada estiramiento durante unos 10 a 20 segundos. Asegúrese de que sus movimientos sean lentos y constantes mientras se estira y evite movimientos bruscos y convulsivos. Cada estiramiento creará una ligera tensión en los músculos, pero no debería resultar en ningún dolor perceptible. Repita cada estiramiento tres veces.

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 pie 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.

Aerobic-Schritt

DE

WICHTIGE MITTEILUNG! UNBEDINGT LESEN!

Die in diesem Handbuch enthaltenen Workouts dienen nur zu Referenzzwecken. Bevor Sie mit Übungen oder Trainingsprogrammen beginnen, ist es unerlässlich, professionelle Anleitung einzuholen.

Es wird dringend empfohlen, einen qualifizierten Fitnesstrainer, Trainer oder Gesundheitsfachmann zu konsultieren. Sie können Ihre Fähigkeiten einschätzen und individuelle Anweisungen geben, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen, die aus der Verwendung dieser Informationen resultieren. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden haben oberste Priorität, daher sollten Sie Ihre Gesundheit immer an erster Stelle setzen und einen Fachmann für genaue Anleitung konsultieren.

Aufwärmen:

Bevor Sie mit einer Übung beginnen, ist es wichtig, Ihre Muskeln ordnungsgemäß aufzuwärmen und Ihre Körpertemperatur leicht zu erhöhen. Dies hilft, Verletzungen wie Muskelzerrungen zu vermeiden. Eine Möglichkeit, sich aufzuwärmen, kann aus 3-5 Minuten Laufen an Ort und Stelle oder Springen bestehen.

Wenn Sie gerade erst anfangen, wird empfohlen, mit einer niedrigeren Intensität für die ersten 20-25 Übungen zu beginnen. Nach und nach können Sie die Intensität erhöhen, um Ihre optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Krafttraining:

● Führen Sie die Übungen kontrolliert durch und achten Sie auf die richtige Ausführung.

● Synchronisieren Sie Ihre Atmung richtig. Atmen Sie aus, wenn Sie Anstrengung ausüben, und atmen Sie ein, wenn Sie den Druck loslassen.

● Um die Ausdauer zu verbessern, versuchen Sie, 15-20 Wiederholungen durchzuführen. Wiederholen Sie den Satz 3-5 Mal.

● Um die Muskelmasse zu erhöhen, versuchen Sie, 8-12 Wiederholungen durchzuführen. Wiederholen Sie den Satz 3-5 Mal.

● Wählen Sie ein Trainingsniveau, das es Ihnen ermöglicht, die empfohlene Anzahl von Wiederholungen für jede Übung zu absolvieren.

● Nach jedem Satz machen Sie eine vierminütige Pause zur Erholung.

● Es wird empfohlen, 3-5 Trainingseinheiten pro Woche durchzuführen, die jeweils etwa 20-60 Minuten dauern.

Abkühlung/Dehnen:

Nachdem Sie Ihre Trainingseinheit beendet haben, sollten Sie die trainierten Bereiche dehnen und entspannen. Das Hauptziel des Abkühlens/Dehnens ist es, Belastungen auf steifen Muskeln zu vermeiden.

Halten Sie jede Dehnung etwa 10-20 Sekunden lang. Achten Sie beim Dehnen auf eine langsame und gleichmäßige Bewegung und vermeiden Sie plötzliche ruckartige Bewegungen. Jede Dehnung sollte eine leichte Spannung in den Muskeln erzeugen, aber sie sollte keine explizite Schmerzen verursachen. Wiederholen Sie jede Dehnübung drei Mal.

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-Runt-er.

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.

Step aerobico

AVVISO IMPORTANTE! LEGGERE!

Gli esercizi descritti in questo manuale sono solo di riferimento. Prima di tentare qualsiasi esercizio o programma di allenamento, è essenziale contattare un professionista del settore.
Si consiglia vivamente di consultare un istruttore di fitness, un allenatore o un operatore sanitario qualificato. Queste figure possono valutare le vostre capacità e fornire istruzioni personalizzate su misura per le vostre esigenze.
Il produttore non è responsabile per eventuali danni derivanti dall'uso di queste informazioni. La vostra sicurezza e il vostro benessere sono fondamentali, quindi date sempre la priorità alla vostra salute e consultate un professionista per un consulto accurato.

Riscaldamento:

Prima di iniziare qualsiasi esercizio, è importante riscaldare adeguatamente i muscoli e aumentare leggermente la temperatura corporea. Questo aiuta a prevenire lesioni come gli stiramenti muscolari. Un modo per riscaldarsi può consistere in 3-5 minuti di corsa sul posto o di saltelli.
Quando ci si comincia ad allenare, si consiglia di iniziare con un'intensità inferiore per i primi 20-25 esercizi. Gradualmente, è possibile aumentare l'intensità per raggiungere la performance ottimale.

Allenare la forza:

● Eseguire gli esercizi in modo controllato, concentrandosi sulla forma corretta.
● Sincronizzare correttamente la propria respirazione. Espirare quando si esercita lo sforzo ed inspirare quando si allenta la pressione.
● Per migliorare la resistenza, puntare ad eseguire 15-20 ripetizioni. Ripetere la serie 3-5 volte.
● Per aumentare la massa muscolare, puntare ad a eseguire 8-12 ripetizioni. Ripetere la serie 3-5 volte.
● Selezionare un livello di allenamento che consenta di completare il numero consigliato di ripetizioni per ciascun esercizio.
● Dopo ogni serie, fare una pausa di quattro minuti per consentire il recupero.
● Si consiglia di effettuare 3-5 sessioni di allenamento a settimana, ciascuna della durata di circa 20-60 minuti.

Raffreddamento/stretching:

Dopo aver terminato la sessione di allenamento, allungare e rilassare le aree allenate. Lo scopo principale del raffreddamento/stretching è prevenire lo sforzo sui muscoli rigidi.
Durante lo stretching, mantenere ogni allungamento per circa 10-20 secondi. Garantire un movimento lento e costante durante lo stretching, evitando movimenti a scatti improvvisi. Ogni allungamento dovrebbe creare una leggera tensione nei muscoli, ma non dovrebbe causare alcun dolore esplicito.
Ripetere ogni esercizio di stretching tre volte.

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. Mantienere il tallone costantemente a contatto con il suolo mentre si esegue l'allungamento del polpaccio.
4. Ripetere con l'altra gamba.

SPORTNOW

PT

Passo aeróbico

AVISO IMPORTANTE! LEIA ATENTAMENTE!

Os treinos fornecidos neste manual destinam-se apenas a fins de referência. Antes de tentar qualquer exercício ou programas de treino, é fundamental procurar orientação profissional adequada.

É altamente recomendável consultar um instrutor de fitness, treinador ou profissional de saúde qualificado. Podem avaliar as suas capacidades e fornecer instruções personalizadas adaptadas às suas necessidades.

O fabricante não se responsabiliza por quaisquer lesões resultantes da utilização destas informações. A sua segurança e bem-estar são fundamentalis, por isso dê sempre prioridade à sua saúde e consulte um profissional para obter orientações precisas.

Aquecimento:

Antes de iniciar qualquer exercício, é importante aquecer corretamente os músculos e aumentar ligeiramente a temperatura corporal. Isto ajuda a prevenir lesões, como estiramentos musculares. Uma forma de aquecimento pode consistir em 3-5 minutos de corrida no mesmo sítio ou de exercícios de salto à corda.

Quando começar pela primeira vez, recomenda-se iniciar com uma intensidade mais baixa durante os primeiros 20-25 exercícios. Gradualmente, pode aumentar a intensidade até atingir o seu desempencho corporal ótimo.

Treino de força:

● Realize os exercícios de forma controlada, concentrando-se na forma correta.

● Sincronize corretamente a sua respiração. Expire ao fazer esforço e inspire ao libertar a pressão.

● Para melhorar a resistência, faça 15-20 repetições. Repita a série 3-5 vezes.

● Para aumentar a massa muscular, faça 8-12 repetições. Repita a série 3-5 vezes.

● Selecione um nível de treino que lhe permita completar o número de repetições recomendado para cada exercício.

● Após cada série, faça uma pausa de quatro minutos para permitir a recuperação.

● Recomenda-se realizar 3-5 sessões de treino por semana, cada uma com a duração. aproximada de 20-60 minutos.

Arrefecimento/alongamento:

Depois de terminar a sua sessão de treino, deve alongar e relaxar as áreas exercitadas.

O principal objetivo do arrefecimento/alongamento é prevenir a tensão nos músculos rígidos.

Ao alongar, mantenha cada alongamento durante aproximadamente 10-20 segundos.

Assegure um movimento lento e consistente ao alongar, evitando movimentos bruscos.

Cada alongamento deve criar uma ligeira tensão nos músculos, mas não deve causar qualquer dor explícita. Repita cada exercício de alongamento três vezes.

Passo básico (avanço com uma perna)

1.Fique em frente ao step aeröbico com os pés alinhados em linha reta, alinhados com as ancas.
2.Deixe as suas mäos repousarem na cintura.
3.Comece por colocar o pé direito sobre o step aeröbico, seguido do pé esquerdo.
4.Volte a colocar o pé direito no chäo, seguido do pé esquerdo.
5.Repita este padrão de passos, começando com o pé direito, depois com o pé esquerdo.

Passos com ligeiros toques

1.Fique em frente ao step aeröbico com os braços soltos ao longo dos lados.
2.Coloque o pé direito no step aeröbico.
3.Permita que o pé esquerdo toque ligeriamente ao lado do pé direito e regresse imediatamente ao chäo.
4.Volte a colocar o pé direito no chäo também.
5.Repita estes passos com o pé oposto, tocando agora com o pé esquerdo e voltando a colocä-lo no chäo.
6.Ao longo do exercicio, deixe que os seus braços oscilem naturalmente como fazem ao caminhar.

Subidas alternadas com elevação do joelho

1.Fique em frente ao step aeröbico com os braços soltos ao longo dos lados.
2.Coloque o pé direito no step aeröbico.
3.Levante o joelho esquerdo e leve a mão direita em direção ao peito, mantendo o cotovelo fletido a um ângulo mäximo de 90 graus.
4.Volte a colocar o pé esquerdo no chäo, seguido do pé direito, e permita que os braços voltem a cair ao longo dos lados.
5.Repita esta sequência, começando desta vez com o pé esquerdo.
6.Este exercicio segue um ritmo de quatro tempos: Para Cima-Para Cima-Para Baixo-Para Baixo.

Subida com uma perna e pontapé frontal

1.Fique em frente ao step aeröbico com os braços soltos ao longo dos lados.
2.Coloque o pé direito no step aeröbico.
3.Permita que o pé esquerdo toque ligeriamente ao lado do pé direito e regresse imediatamente ao chäo.
4.Volte a colocar o pé direito no chäo. também.
5.Repita estes passos com o pé oposto, tocando agora com o pé esquerdo e voltando a colocä-lo no chäo.
6.Ao longo de exercicio, deixe que os seus braços oscilem naturalmente como fazem ao caminhar.

Subidas laterais

1.Fique em frente ao step aeröbico com os braços soltos ao longo dos lados.
2.Suba para o step aeröbico com o pé direito.
3.Mova a perna esquerda esticada para o lado, estendendo simultaneamente o braço esquerdo para o lado.
4.Volte a colocar o pé esquerdo no chäo, seguido do pé direito.
5.Repita a mesma sequência com o pé oposto, subindo com o pé esquerdo e movendo o braço direito para o lado.
O padrão é: Para Cima-Lado-Para Baixo.

Alongamento dos isquiotibiais

1.Coloque uma perna esticada com o calcanhar apoiado no step aeröbico.
2.Dobre a outra perna e incline o tronco para a frente.
3.Continue a inclinar-se para a frente até sentir uma tensão leve ou alongamento nos isquiotibiais. Repita o mesmo exercicio com a perna oposta.

Subidas alternadas

1.Tome a mesma posição inicial do passo bäsico, ficando em frente ao step aeröbico.
2.Comece por colocar o pé direito no step aeröbico e, depois, use o pé esquerdo para se impulsionar e subir para o step.
3.Coloque o pé esquerdo ao lado do pé direito sobre o step aeröbico.
4.Volte a colocar o pé diireito no chäo.
5.Permita que o pé esquerdo toque ligeriamente ao chäo e regresse imediatamente ao step aeröbico.
6.Os braços devem manter-se fletidos a um ângulo de 90 graus enquanto o pé direito está esticado.
7.Repita estes quatro passos de forma ritmica, alternando entre cada perna.
8.Repita o mesmo com a perna oposta.
9.O padrão é: Para Cima-Para Cima-Para Baixo-Toque.

Alongamento da barriga da perna

1.Coloque uma perna no step aeröbico, mantendo a outra perna esticadae estendida para träs.
2.Incline-se para a frente a partir das ancas até sentir uma tensão leve no músculo da barriga da perna da perna estendida.
3.Mantenha o calcanhar sempre em contacto com o chäo durante o alongamento da barriga da perna.
4.Repita com a outra perna.

SPORTNOW

RO

Step aerobic

AVERTISMENT IMPORTANT! CITIȚI CU ATENȚIE!

Exercițiile şi programele de antrenament furnizate în acest manual sunt doar cu titlu de referinţă.
Înainte de a încerca orice exerciţii sau programe de antrenament, este esenţial să solicitaţi îndrumarea adecvată a unui specialist.
Este foarte recomandat să consultaţi un instructor de fitness calificat, un antrenor sau un profesionist din domeniul sănătăţi. Aceştia vă pot evalua capacităţile şi vă pot oferi instrucţiuni personalizate, adaptate nevoilor dumneavoastră.
Producătorul nu este răspunzător pentru nicio vătămare rezultată din utilizarea acestor informaţii.
Siguranţa şi starea dumneavoastră de bine sunt prioritare, aşa că acordaţi întotdeauna prioritate sănătăţii şi consultaţi un specialist pentru îndrumare corectă.

Încălzire:

Înainte de a începe orice exerciţiu, este important să vă încălziţi corespunzător muşchii şi să vă creşteţi uşor temperatura corporală. Acest lucru ajută la prevenirea accidentărilor, cum ar fi entorsele musculare. O modalitate de încălzire poate consta în 3-5 minute de alergare pe loc sau sărituri cu coarda.
La început, se recomandă să începeţi cu o intensitate mai scăzută pentru primele 20-25 de exerciţii. Treptat, puteţi creşte intensitatea pentru a atinge performanţa optimă a corpului dumneavoastră.

Antrenament de forţă:

● Efectuaţi exerciţiile într-o manieră controlată, concentrându-vă pe forma corectă.
● Sincronizaţi-vă corect respiraţia. Expiraţi când depuneţi efort şi inspiraţi când eliberaţi presiunea.
● Pentru a îmbunătăţi rezistenţa, urmăriţi să efectuaţi 15-20 de repetări. Repetaţi setul de 3-5 ori.
● Pentru a creşte masa musculară, urmăriţi să efectuaţi 8-12 repetări. Repetaţi setul de 3-5 ori.
● Selectaţi un nivel de antrenament care să vă permită să finalizaţi numărul recomandat de repetări pentru fiecare exercițiu.
● După fiecare set, luaţi o pauză de patru minute pentru a permite recuperarea.
● Se recomandă să efectuaţi 3-5 şedinţe de antrenament pe săptămână, fiecare de aproximativ 20-60 de minute.

Răcire/întindere:

După ce aţi terminat sesiunea de antrenament, ar trebui să vă întindeţi şi să relaxaţi zonele solicitate.
Scopul principal al răciriii/întinderii este de a preveni solicitarea muşchilor rigizi.
La întindere, menţîneţi fiecare întindere pentru aproximativ 10-20 de secunde. Asiguraţi o mişcare lentă şi constantă la întindere, evitând mişcările bruşte şi sacadate. Fieaare întindere ar trebui să creeze o uşoară tensiune în muşchi, dar să nu provoace durere evidentă. Repetaţi fiecare exerciţiu de întindere de trei ori.

Pasul de bază (cu un singur picior)

1.Staţi în faţa treptei aerobice, cu picioarele în linie dreaptă, aliniate cu şoldurile.
2.Lăsaţi mâinile sprijinite pe taiie.
3.Începeţi prin a urca pe treapta aerobică cu piciorul drept, urmat de piciorul stâng.
4.Aduceţi piciorul drept înapoi pe sol, urmat de piciorul stâng.
5.Repetaţi această secvenţă, conducând cu piciorul drept, apoi cu piciorul stâng.

Atingeri ale treptei

1.Staţi în faţa treptei aerobice, cu braţele lăsate lejer pe lângă corp.
2.Puneţi piciorul drept pe treapta aerobică.
3.Lăsaţi uşor piciorul stâng şă atingă lângă piciorul drept, apoi reveniţi imediat la sol.
4.Aduceţi piciorul drept înapoi pe sol. urmat şi de cel stâng.
5.Repetaţi aceşti paşi cu piciorul opus, aşa că acum atingeţi cu piciorul stâng şi apoi reveniţi.
6.Pe parcursul exerciţiului, lăsaţi braţele să se balanseze natural, aşa cum ar face la mers.

Urcare alternativă pe treaptă cu ridicarea genunchiului

1.Staţi în faţa treptei aerobice, cu braţele lăsate lejer pe lângă corp.
2.Puneţi piciorul drept pe treapta aerobică.
3.Ridicaţi genunchiul stâng şi aduceţi mâna dreaptă spre piept, menţinând coatele îndoite la un unghi maxim de 90 de grade.
4.Puneţi piciorul stâng înapoi pe sol, urmat de piciorul drept, şi permiteţi braţelor să cadă din nou relaxate pe lângă corp.
5.Repetaţi această secvenţă, începând de data aceasta cu piciorul stâng.
6.Acest exerciţiu urmăreazâ un ritm în patru timpi: Sus-Sus-Jos-Jos.

Urcare pe treaptă pe un singur picior cu lovitură în faţă

1.Staţi în faţa treptei aerobice, cu braţele lăsate lejer pe lângă corp.
2.Puneţi piciorul drept pe treapta aerobică.
3.Lăsaţi uşor piciorul stâng şă atingă lângă piciorul drept, apoi reveniţi imediat la sol.
4.Aduceţi piciorul drept înapoi pe sol. urmat şi de cel stâng.
5.Repetaţi aceşti paşi cu piciorul opus, aşa că acum atingeţi cu piciorul stâng şi apoi reveniţi.
6.Pe parcursul exerciţiului, lăsaţi braţele să se balanseze natural, aşa cum ar face la mers.

Urcări laterale pe treaptă

1.Staţi în faţa treptei aerobice, cu braţele lăsate lejer pe lângă corp.
2.Urcaţi pe treapta aerobică cu piciorul drept.
3.Mutaţi piciorul stâng drept în lateral, extinzând simultan braţul stâng drept în lateral.
4.Puneţi piciorul stâng înapoi pe sol, urmat de piciorul drept.
5.Repetaţi aceeaşi secvenţă cu piciorul opus, urcând cu piciorul stâng şi mutând piciorul drept şi braţul drept în lateral.
Ritmul modelului este: Sus-Lateral-Jos-Jos.

Întinderea muşchiului ischiogambier

1.Plasaţi un picior întins cu călcâiul sprijinit pe treapta aerobică.
2.Îndoiţi celălalt picior şi înclinaţi partea superioară a corpului înainte.
3.Continuaţi să vă înclinaţi înainte până când simţiţi o tensiune uşoară sau o întindere în muşchiul ischiogambier. Repetaţi acelaşi exerciţiu cu piciorul opus.

Urcări alternative pe treaptă

1.Porniţi din acesaşi poziţie ca la pasul de bază, stând în faţa treptei aerobice.
2.Începeţi prin a pune piciorul drept pe treapta aerobică, apoi folosiţi piciorul drept pentru a vă trage pe treaptă.
3.Aduceţi piciorul stâng lângă piciorul drept pe treapta aerobică.
4.Puneţi piciorul drept înapoi pe sol.
5.Lăsaţi piciorul stâng să atingă uşor solul, apoi aduceţi-l imediat înapoi pe treapta aerobică.
6.Braţele trebuie să fie îndoite la un unghi de 90 de grade, în timp ce piciorul drept este întins.
7.Repetaţi aceşti patru paşi într-un mod ritmic, alternând între fiecare picior.
8.Repetaţi aceeaşi secvenţă cu piciorul opus.
9.Ritmul modelului este: Sus-Sus-Jos-Atingere.

Întinderea muşchiului gambei

1.Puneţi un picior pe treapta aerobică, în timp ce celălalt picior rămâne drept şi intins.
2.Înclinaţi-vă înainte din şolduri până când simţiţi o tensiune uşoară în muşchiul gemeni al piciorului întins.
3.Menţineţi călcâiul în contact constant cu solul în timp ce efectuaţi întinderea muşchiului gambei.
4.Repetaţi cu celălalt picior.

UK

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

0044-800-240-4004

enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
MADE IN CHINA

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

DE

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

0049-0(40)-87408465

service@aosom.de

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

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

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

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.
Datele noastre de contact sunt mai jos:

+40 312294730

clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:
Aosom Romania SRL
Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32
Bucuresti, Sector 2
Tel: +40 312294730
clienti@aosom.ro
Fabricat in China

ES

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

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

0034-931294512

atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
HECHO EN CHINA