



## AEROBIC STEP

A90-077  
A90-077V00  
A90-077V60

Congratulations you are the proud owner of the 'FIT Power Step'. The all in one aerobic and toning exercise equipment, to give you a total body workout.

It will not only give you an ideal cardiovascular workout, it will strengthen your legs and allow you to work your upper body independently, or at the same time as performing step exercises.

The 'FIT Power Step' is extremely versatile, allowing you to tailor the intensity to your own requirements. The two height adjusters are easy to adjust and can increase the height of the 'FIT Power Step' by 4 inches.

### GETTING STARTED

When you use the 'FIT Power Step' for your workout, you should work at a comfortable, yet challenging level. You should be breathless but not gasping. When using the exertion scale you should not work above level 8. If you are a beginner, try exercising 3-4 minutes at first and increase gradually. As your fitness level improves you will be able to spend longer on each exercise.

If you suffer from back pain, do not do back exercises.

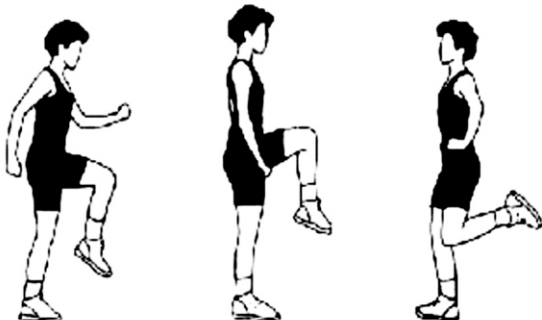
When using the 'FIT Power Step' follow these points

1. Select an appropriate height for your fitness level.
2. Ensure that your whole foot strikes the 'FIT Power Step' evenly.
3. Stand slightly away from 'FIT Power Step'.
4. Lean into the 'FIT Power Step' and push away from your back foot.
5. Stand upright, keeping your back straight.
6. Make a diagonal line from floor to ceiling.

### WARM UP

Before starting your workout with the 'FIT Power Step' you should first warm up thoroughly to prepare your body. Try the following exercises.

Begin by walking, then marching on the spot. This should be increased to include knee lifts, heel raises and some shoulder and spine mobility. You need to spend 3-4 minutes warming up.



**MARCHING**

**KNEE LIFTS**  
hold the move for  
6-8 seconds

**HEEL RAISES**



#### CALF

Step back with one foot, press your heel to the floor. Both toes must face forward.



#### HAMSTRING

Transfer your weight to the back leg and bend your knee. Keeping your front leg straight tilt forward from the hips.



#### SIDE BENDS

spine mobility



#### ARM CIRCLES

shoulder mobility

# AEROBIC STEP

## STRETCH

After a workout you should stretch the muscles you have been working. This helps prevent stiffness and sore muscles. The following stretching should be held for 8-10 seconds.



### SHOULDERS

1. Sit on the 'Fit Power Step'. keeping your back straight. Lift both your shoulders up to your ears.
2. Relax and press both your shoulders sownwards and hold.



### OBLIQUES

Sit on the 'Fit Power Step'. Keep your body upright, while leaning over to one side and reach up wiht your opposite arm.



### UPPER BACK

Sit on the 'Fit Power Step'. reach forward and round your back. Try to seperate your shoulder blades and hold.



### INNER THIGH

Sit on the floor with your back straight. Bring the soles of your feet together and pull your knees towards you and downwards as far as you feel comfortable. Hold.



### UPPER BACK

Sit on the 'Fit Power Step'. and keep your back straight. Overlap your hands behind your back and raise your arms slowly. Hold



### OUTER THIGH

Sit on the floor. Extend your right leg out in front of you and bend your left leg over the right knee. Using your opposite arm, pull your leg across and hold.



### TRICEPAND DELTOID

Sit on the 'Fit Power Step'. Keep your back straight. Take one arm across the body and support it with the opposite arm. Pull the arm across your body and hold.



### BUTTOCKS

Sit on the floor. Bring your knees to your chest and hold.

# AEROBIC STEP

## BASIC STEP

The following exercises make up the basic step movement, it takes four counts to complete. The same leg leads up and down from the 'FIT Power Step'. You should not spend more than one minute leading with the same leg,



### BASIC STEP

1. Step up right foot
2. Step up left foot
3. Step down right foot
4. Step down left foot



### ARM MOVEMENTS

1. Step up right foot and take both arms out
2. Step up left foot and take both arms up
3. Step down right foot and lower both arms
4. Step down left foot bringing both arms to your side



### V-STEP

1. Step up right foot to right side
2. Step up left foot to left side
3. Step down right foot
4. Step down left foot bringing your feet together

## TURNING STEP-ALTERNATIVE

This movement travels from behind the 'FIT Power Step' to increase intensity.



## V-STEP

The V step is a variation of the basic step. Feet are wide apart on top and together when off the 'FIT Power Step'.



### TURNING STEP-ALTERNATIVE

1. Face diagonally to left hand corner, step up with your right leg, turning to face the front.
2. Step up left foot, with feet apart facing forward.
3. Step down right foot, turning to face diagonally to the right corner.
4. Tap your left foot on the floor without transferring your body weight.
5. Repeat on the left leg.

# AEROBIC STEP

## TONE

In this section we are working at isolated muscle groups, to tone and improve muscular endurance. It is important to work at a comfortable level and repeat each set of exercises. If the most you can do is 10-11 repetitions, then a good level to work at is 7-8 repetitions, repeated 2-3 times. Take a rest period in between, by working a different muscle group. For example alternate the upper and lower body. This gives the body a recovery period.

If you are a beginner to exercise, the adaptation options illustrate slightly easier versions of the same exercise. You should always work at a comfortable level. If you experience any pain or burning sensation you should rest.



### ADAPTATION

Lie back and support yourself on your elbows, bend your back knee and lift your front leg.



### BUTTOCKS

Lie with your front facing down on the 'FIT Power Step'. Lift and lower your leg, keeping your hips pressed into the 'FIT Power Step'.



### OUTER THIGH

Lie on your side, on the 'FIT Power Step'. Support yourself with your forearm and opposite hand. Slightly bend your underneath leg. Fully extend your upper leg, while keeping your body in a straight line. Lift and lower the upper leg.



### TUMMY

Lie on your back with your knees bent. Press your spine into the 'FIT Power Step' and tilt your pelvis by squeezing your buttocks.



### ADAPTATION

Lie further down the 'FIT Power Step' and lift and lower your upper leg.



Lift and lower your upper body off the 'FIT Power Step'. Be careful not to pull your chin into your chest.



### FRONT THIGH

Sit on the 'FIT Power Step' facing sideways, Support your hands behind your back, bend your right leg and extend your left leg.



### ADAPTATION

Hold your head with one hand and slide the other hand up your thigh, as you lift your head.

Félicitations, vous êtes l'heureux propriétaire du « STEP Power FIT ». Cet appareil d'exercice aérobique et tonifiant tout-en-un vous offre un entraînement complet du corps.

Il vous procurera non seulement un entraînement cardiovasculaire idéal, mais il renforcera également vos jambes et vous permettra de travailler chaque groupe musculaire individuellement, ou simultanément, en effectuant des exercices de step.

Le « STEP Power FIT » est extrêmement polyvalent, ce qui vous permet d'adapter l'intensité à vos propres besoins. Les deux réglages de hauteur sont faciles à ajuster et peuvent augmenter la hauteur du « STEP Power FIT » de 10 cm.

## POUR COMMENCER

Lorsque vous utilisez le « STEP Power FIT » pour votre entraînement, vous devez travailler à un niveau confortable, mais exigeant. Vous devez respirer sans difficulté, mais sans être à bout de souffle. Lorsque vous utilisez l'échelle d'effort, votre niveau d'effort ne doit pas dépasser le niveau 8. Si vous êtes débutant, essayez de vous entraîner 3 à 4 minutes au début, puis augmentez graduellement. À mesure que votre niveau de condition physique s'améliore, vous pourrez prolonger la durée de chaque exercice.

Si vous souffrez de douleurs dorsales, ne faites pas d'exercices pour le dos.

Lorsque vous utilisez le « STEP Power FIT », suivez les points suivants pour une hauteur appropriée selon votre niveau de condition physique.

1. Sélectionnez une hauteur appropriée pour votre niveau de condition physique.
2. Assurez-vous que la plante de vos pieds repose entièrement et uniformément sur le « STEP Power FIT ».
3. Tenez-vous légèrement à l'écart du « STEP ».
4. Penchez-vous sur le « STEP » et poussez pour vous éloigner de votre pied arrière.
5. Tenez-vous droit, le dos bien droit.
6. Tracez une ligne diagonale du sol au plafond.

## ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer votre entraînement avec le « STEP Power FIT », vous devez d'abord vous échauffer soigneusement pour préparer votre corps. Essayez les exercices suivants.

Commencez par marcher sur place. Cela doit être augmenté pour inclure des flexions des genoux, des relevés de talons et une mobilité des épaules et de la colonne vertébrale. Vous devez consacrer 3 à 4 minutes à l'échauffement.



**MARCHE  
SUR PLACE**



**FLEXIONS  
DES GENOUX**  
maintenez le mouvement  
pendant 6 à 8 secondes



**RELEVÉS  
DE TALONS**



### MOLLETS

Montez sur une jambe, appuyez le talon de l'autre pied au sol. Les deux orteils doivent être orientés vers l'avant.



### ISCHIOJAMBIERS

Transférez votre poids sur la jambe arrière et pliez le genou avant. Gardez la jambe avant bien droite, légèrement inclinée vers l'avant depuis les hanches.



### FLEXIONS LATÉRALES

mobilité de la colonne vertébrale



### CERCLES DE BRAS

mobilité des épaules

# AÉROBIC STEP

## ÉTIREMENTS

Après un entraînement, vous devez étirer les muscles que vous avez sollicités. Cela aide à prévenir les raideurs et les courbatures. Les étirements suivants doivent être maintenus pendant 8 à 10 secondes.



### ÉPAULES

1. Asseyez-vous sur le « Fit Power Step », en gardant le dos droit. Levez les deux épaules vers vos oreilles.
2. Relâchez vos épaules en les abaissant vers l'avant et maintenez la position.



### OBLIQUES

Asseyez-vous sur le « Fit Power Step ». Gardez le corps droit, tout en vous inclinant d'un côté et en tendant le bras opposé vers le haut.



### HAUT DU DOS

Asseyez-vous sur le « Fit Power Step ». Penchez-vous en avant et arrondissez le dos. Essayez de séparer vos omoplates et maintenez la position.



### CUISSE INTÉRIEURE

Asseyez-vous par terre avec le dos droit. Rapprochez la plante de vos pieds et tirez vos genoux vers vous et vers le bas, aussi loin que vous vous sentez à l'aise. Maintenez la position.



### HAUT DU DOS

Asseyez-vous sur le « Fit Power Step » et gardez le dos droit. Placez vos mains derrière votre dos et levez-les lentement en écartant vos bras. Maintenez la position.



### CUISSE EXTÉRIEURE

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite devant vous et pliez votre jambe gauche vers le genou droit. À l'aide de votre bras opposé, tirez votre jambe vers vous et maintenez la position.



### DELTOÏDE ET TRICEPS

Asseyez-vous sur le « Fit Power Step ». Gardez le dos droit. Prenez un bras à travers le corps et soutenez-le avec le bras opposé. Tirez le bras à travers le corps et maintenez la position.



### FESSIERS

Asseyez-vous par terre. Rapprochez vos genoux de votre poitrine et maintenez la position.

# STEP AÉROBIC

## STEP DE BASE

Les exercices suivants constituent le mouvement de step de base ; il faut quatre comptes pour le compléter. Le même pied monte et descend du « FIT Power Step ». Ne dépassez pas une minute avec le même pied.



### STEP DE BASE

1. Monter le pied droit
2. Monter le pied gauche
3. Descendre le pied droit
4. Descendre le pied gauche



### MOUVEMENTS DES BRAS

1. Monter le pied droit et lever les deux bras
2. Monter le pied gauche et lever les deux bras
3. Descendre le pied droit et abaisser les deux bras
4. Descendre le pied gauche en ramenant les deux bras sur le côté



### STEP EN V

1. Monter le pied droit vers la droite
2. Monter le pied gauche vers la gauche
3. Descendre le pied droit
4. Descendre le pied gauche en rapprochant les pieds

## STEP DE TOURNANT – ALTERNATIVE

Ce mouvement se déplace de derrière le « FIT Power Step » pour augmenter l'intensité.



## STEP EN V

Le step en V est une variation du step de base. Les pieds sont écartés en haut et joints lorsque l'on descend du « FIT Power Step ».



### STEP DE TOURNANT – ALTERNATIVE

1. Se placer en diagonale vers l'angle gauche, monter le pied droit et se tourner pour faire face à l'avant.
2. Monter le pied gauche, avec les pieds écartés et face à l'avant.
3. Descendre le pied droit, se tourner pour faire face en diagonale vers l'angle droit.
4. Poser le pied gauche au sol sans transférer le poids du corps.
5. Répéter avec le pied gauche.

# AEROBIC STEP

## TONICITÉ

Dans cette section, nous travaillons sur des groupes musculaires isolés afin de tonifier et d'améliorer l'endurance musculaire. Il est important de travailler à un niveau confortable et de répéter chaque série d'exercices. Si vous faites le plus souvent 10 à 11 répétitions, choisissez un poids tel que 7 à 8 répétitions, répétées 2 à 3 fois, avec une période de repos entre les séries, en travaillant un groupe musculaire différent. Par exemple, alternez le haut et le bas du corps. Cela permet au corps de récupérer.

Si vous débutez, les options d'adaptation illustrent des versions légèrement plus faciles du même exercice. Vous devez toujours travailler à un niveau confortable. Si vous ressentez une douleur ou une sensation de brûlure, reposez-vous.



### ADAPTATION

Allongez-vous sur le dos et appuyez-vous sur vos coudes, pliez votre genou et levez votre jambe avant.



### FESSIERS

Allongez-vous face contre le step 'FIT Power Step'. Levez et abaissez votre jambe en gardant vos hanches appuyées sur le step 'FIT Power Step'.



### CUISSE EXTERNE

Allongez-vous sur le côté, sur le step 'FIT Power Step'. Appuyez-vous sur votre avant-bras et votre main opposée. Pliez légèrement votre jambe du dessous. Tendez complètement votre jambe du haut tout en gardant votre corps bien aligné. Levez et abaissez la jambe du haut.



### ABDOMINAUX

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis. Appuyez votre colonne vertébrale sur le step 'FIT Power Step' et inclinez votre bassin en contractant vos fessiers.



### ADAPTATION

Descendez davantage sur le step 'FIT Power Step' et levez et abaissez la jambe du haut.



Levez et abaissez le haut du corps du step 'FIT Power Step'. Veillez à ne pas tirer votre menton contre votre poitrine.



### CUISSE AVANT

Asseyez-vous sur le step 'FIT Power Step' face sur le côté. Appuyez-vous sur vos mains derrière votre dos, pliez votre jambe droite et tendez votre jambe gauche.



### ADAPTATION

Tenez votre tête d'une main et faites glisser l'autre main le long de votre cuisse en soulevant votre tête.

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind der stolze Besitzer des „FIT Power Step“. Dieses All-in-One-Aerobic- und Toning-Trainingsgerät bietet Ihnen ein umfassendes Ganzkörpertraining.

Es liefert Ihnen nicht nur ein ideales kardiovaskuläres Training, sondern stärkt auch Ihre Beine und ermöglicht es Ihnen, unabhängig zu arbeiten, oder gleichzeitig Step-Übungen auszuführen.

Der „FIT Power Step“ ist äußerst vielseitig und ermöglicht es Ihnen, die Intensität an Ihre eigenen Bedürfnisse anzupassen. Die beiden Höhenversteller lassen sich einfach einstellen und können die Höhe des „FIT Power Step“ um 10 cm erhöhen.

## ERSTE SCHRITTE

Wenn Sie den „FIT Power Step“ für Ihr Training verwenden, sollten Sie auf einem angenehmen, aber dennoch fordernden Niveau trainieren. Sie sollten tief durchatmen, aber nicht keuchen. Wenn Sie die Belastungsskala verwenden, sollten Sie auf einem Niveau trainieren, das 8 entspricht. Wenn Sie Anfänger sind, trainieren Sie zunächst 3–4 Minuten und steigern Sie die Dauer schrittweise. Wenn sich Ihre Fitness verbessert, können Sie jedes Training länger durchführen.

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, führen Sie keine Rückenübungen durch.

Wenn Sie den „FIT Power Step“ verwenden, beachten Sie bitte die folgenden Punkte:

1. Wählen Sie eine geeignete Höhe für Ihr Fitnessniveau.
2. Achten Sie darauf, dass Ihr ganzer Fuß gleichmäßig auf dem „FIT Power Step“ auftritt.
3. Stehen Sie leicht vom „FIT Power Step“ entfernt.
4. Lehnen Sie sich auf den „FIT Power Step“ und drücken Sie sich von Ihrem hinteren Fuß ab.
5. Stehen Sie aufrecht und halten Sie Ihren Rücken gerade.
6. Wählen Sie eine diagonale Linie vom Boden zur Decke.

## AUFWÄRMEN

Bevor Sie mit Ihrem Training mit dem „FIT Power Step“ beginnen, sollten Sie Ihren Körper gründlich aufwärmen, um die Gelenke und Muskeln zu lockern. Beginnen Sie mit Gehübungen, Knieheben, Fersenheben und Seitenbeugen. 3–4 Minuten für das Aufwärmen.



### WADEN

Stellen Sie einen Fuß nach hinten, drücken Sie die Ferse auf den Boden. Beide Zehen müssen nach vorne zeigen.



### OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das hintere Bein und beugen Sie das Knie. Halten Sie Ihr vorderes Bein gestreckt und neigen Sie den Oberkörper von den Hüften aus nach vorn.



### SEITNEIGUNGEN

Wirbelsäulenmobilität



### ARME KREISEN

Schultermobilität



### MARSCHIEREN

### KNIEHEBEN

### FERSENHEBEN

führen Sie die Bewegung  
6–8 Sekunden lang aus

# AEROBIC STEP

## DEHNEN

Nach dem Training sollten Sie die beanspruchten Muskeln dehnen. Dies hilft, Steifheit zu vermeiden und Muskelschmerzen vorzubeugen. Die folgenden Dehnübungen sollten 8–10 Sekunden lang durchgeführt werden.



### SCHULTERN

1. Setzen Sie sich auf den „Fit Power Step“ und halten Sie Ihren Rücken gerade. Heben Sie beide Schultern in Richtung Ohren an.
2. Entspannen Sie sich und drücken Sie beide Schultern nach unten und halten Sie die Position.



### SEITLICHE BAUCHMUSKELN

Setzen Sie sich auf den „Fit Power Step“. Halten Sie Ihren Körper aufrecht, beugen Sie sich zur Seite und strecken Sie den Arm der gegenüberliegenden Seite nach oben.



### OBERER RÜCKEN

Setzen Sie sich auf den „Fit Power Step“, beugen Sie sich nach vorne und runden Sie Ihren Rücken. Versuchen Sie, Ihre Schulterblätter auseinanderzubewegen und zu halten.



### INNENSEITE DES OBERSCHENKELS

Legen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Bringen Sie die Fußsohlen aneinander und ziehen Sie die Knie zu sich heran und nach unten, so weit es sich für Sie angenehm anfühlt. Halten Sie die Position.



### OBERER RÜCKEN

Setzen Sie sich auf den „Fit Power Step“ und halten Sie Ihren Rücken gerade. Verschränken Sie die Hände hinter Ihrem Rücken und heben Sie Ihre Arme langsam an. Halten Sie die Position.



### AUSSENSEITE DES OBERSCHENKELS

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie Ihr rechtes Bein vor sich aus und beugen Sie das linke Bein über das rechte Knie. Ziehen Sie mit dem Arm der gegenüberliegenden Seite Ihr Bein heran und halten Sie die Position.



### TRIZEPS UND DELTAMUSKEL

Setzen Sie sich auf den „Fit Power Step“. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Nehmen Sie einen Arm über den Körper und stützen Sie ihn mit der gegenüberliegenden Hand. Ziehen Sie den Arm über Ihren Körper und halten Sie die Position.



### GESÄSS

Setzen Sie sich auf den Boden. Bringen Sie Ihre Knie an Ihre Brust und halten Sie die Position.

# AEROBIC STEP

## GRUNDSCHRITT

Die folgenden Übungen bilden die Grundschriftbewegung; sie dauert vier Zählzeiten. Derselbe Fuß geht bei der „FIT Power Step“-Bewegung nach oben und unten. Sie sollten nie länger als eine Minute hintereinander mit demselben Fuß führen.



### GRUNDSCHRITT

1. Rechten Fuß aufsetzen
2. Linken Fuß aufsetzen
3. Rechten Fuß absetzen
4. Linken Fuß absetzen



### ARM-BEWEGUNGEN

1. Rechten Fuß aufsetzen und beide Arme anheben
2. Linken Fuß aufsetzen und beide Arme anheben
3. Rechten Fuß absetzen und beide Arme senken
4. Linken Fuß absetzen und beide Arme zur Seite bringen

## V-SCHRITT

Der V-Schritt ist eine Abwandlung des Grundschriffs. Die Füße stehen oben weit auseinander und werden beim Absteigen vom „FIT Power Step“ zusammengeführt.



## V-SCHRITT

1. Rechten Fuß nach rechts setzen
2. Linken Fuß nach links setzen
3. Rechten Fuß nach unten setzen
4. Linken Fuß nach unten setzen und die Füße zusammenführen

## DREH-SCHRITT – ALTERNATIVE

Diese Bewegung verläuft von hinter dem „FIT Power Step“, um die Intensität zu erhöhen.



## DREH-SCHRITT – ALTERNATIVE

1. Blick diagonal zur linken hinteren Ecke, rechten Fuß aufsetzen und zum Vorderen drehen.
2. Linken Fuß aufsetzen, mit auseinanderstehenden Füßen nach vorn gerichtet.
3. Rechten Fuß absetzen, zum diagonalen rechten hinteren Eck drehen.
4. Linken Fuß auf den Boden tippen, ohne das Körpergewicht zu verlagern.
5. Auf dem linken Bein wiederholen.

# AEROBIC STEP

## TRAININGSEFFEKT

In diesem Abschnitt arbeiten wir an isolierten Muskelgruppen, um den Muskeltonus zu verbessern und die muskuläre Ausdauer zu steigern. Es ist wichtig, in einem angenehmen Tempo zu arbeiten und jede Übung zu wiederholen. Wenn Sie die meisten Übungen 10–11 Mal wiederholen, wählen Sie ein Tempo, das 7–8 Wiederholungen erlaubt, 2–3 Mal wiederholt, und machen Sie zwischen den Sätzen eine Pause, wobei Sie jeweils eine andere Muskelgruppe trainieren. Zum Beispiel abwechselnd Ober- und Unterkörper. So erhält der Körper eine Erholungsphase.

Wenn Sie Anfänger sind, zeigen die Anpassungs-Optionen etwas einfachere Varianten der Übung. Sie sollten immer in einem angenehmen Tempo trainieren. Wenn Sie Schmerzen oder ein Brennen verspüren, sollten Sie pausieren.



### ANPASSUNG

Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie sich auf Ihre Ellbogen, beugen Sie Ihr hinteres Knie und heben Sie Ihr vorderes Bein an.



### GESÄSSMUSKELN

Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten auf dem „FIT Power Step“. Heben Sie Ihr Bein an und senken Sie es wieder ab, während Sie Ihr Hüftgelenk in die „FIT Power Step“ drücken.



### AUSSENSEITE DES OBERSCHENKELS

Liegen Sie auf der Seite auf dem „FIT Power Step“. Stützen Sie sich mit Ihrem Unterarm ab und mit der anderen Hand. Beugen Sie das untere Bein leicht und strecken Sie das obere Bein vollständig aus, während Sie Ihren Körper aufrecht in einer geraden Linie halten. Heben und senken Sie das obere Bein.



### BAUCH

Liegen Sie mit gebeugten Knien auf dem Rücken. Drücken Sie Ihre Wirbelsäule in den „FIT Power Step“ und neigen Sie Ihr Becken, indem Sie Ihr Gesäß zusammenpressen.



### ANPASSUNG

Liegen Sie weiter unten auf dem „FIT Power Step“ und heben und senken Sie Ihr oberes Bein.



Heben und senken Sie Ihren Oberkörper vom „FIT Power Step“. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kinn nicht an die Brust ziehen.



### VORDERSEITE DES OBERSCHENKELS

Sitzen Sie seitlich auf dem „FIT Power Step“. Stützen Sie Ihre Hände hinter Ihrem Rücken ab. Beugen Sie Ihr rechtes Bein und strecken Sie Ihr linkes Bein aus.



### ANPASSUNG

Halten Sie Ihren Kopf mit einer Hand und gleiten Sie mit der anderen Hand Ihre Oberschenkel hinauf, während Sie Ihren Kopf anheben.

Felicidades, usted es el orgulloso propietario del 'Step Power FIT'. El equipo de ejercicio todo en uno aeróbico y tonificante, para ofrecerle un entrenamiento total del cuerpo.

No solo le proporcionará un entrenamiento cardiovascular ideal, sino que también fortalecerá sus piernas y le permitirá trabajar su parte superior del cuerpo de forma independiente, o al mismo tiempo que realiza ejercicios de step.

El 'Step Power FIT' es extremadamente versátil, lo que le permite adaptar la intensidad a sus propias necesidades. Los dos ajustadores de altura son fáciles de ajustar y pueden aumentar la altura del 'Step Power FIT' en 4 pulgadas.

## PARA COMENZAR

Cuando use el 'Step Power FIT' para su entrenamiento, debe trabajar a un nivel cómodo, aunque desafiante. Debe respirar sin dificultad, pero sin jadear. Al usar la escala de esfuerzo, no debe trabajar al nivel 8. Si es principiante, pruebe primero con 3-4 minutos e incremente gradualmente. A medida que mejore su nivel de forma física, podrá pasar más tiempo en cada ejercicio.

Si sufre de dolor de espalda, no realice ejercicios de espalda.

Al usar el 'Step Power FIT', siga estos puntos para mantener un nivel de condición física adecuado.

1. Seleccione una altura adecuada para su nivel de forma física.
2. Asegúrese de que todo el pie apoye de manera uniforme sobre el 'Step Power FIT'.
3. Párese ligeramente alejado del 'Step Power FIT'.
4. Inclínese hacia el 'Step Power FIT' y empuje alejándose con la espalda recta.
5. Párese erguido, manteniendo la espalda recta.
6. Trace una línea diagonal desde el suelo hasta el techo.

## CALENTAMIENTO

Antes de comenzar su entrenamiento con el 'Step Power FIT', debe calentar bien para preparar su cuerpo. Intente realizar los siguientes ejercicios.

Comience caminando, luego marchando en el sitio. Esto se debe incrementar para incluir elevaciones de rodillas, elevaciones de talones y movilidad de hombros y columna. Debe dedicar de 3 a 4 minutos al calentamiento.



### PANTORRILLA

Dé un paso hacia atrás con un pie y presione su talón contra el suelo. Ambos dedos de los pies deben mirar hacia adelante.



### ISQUIOTIBIALES

Transfiera su peso a la pierna trasera y doble la rodilla. Mantenga la pierna delantera recta e incline las caderas hacia adelante.



### FLEXIONES LATERALES

movilidad de la columna



### CÍRCULOS DE BRAZOS

movilidad de los hombros



**MARCHA**

**ELEVACIÓN DE RODILLAS**  
mantenga el movimiento  
durante 6-8 segundos

**ELEVACIÓN DE TALONES**

# AEROBIC STEP

## ESTIRAMIENTO

Después de un entrenamiento, debe estirar los músculos que ha trabajado. Esto ayuda a prevenir rigidez y dolor muscular. Los siguientes estiramientos deben mantenerse durante 8-10 segundos.



### HOMBROS

1. Siéntese sobre el "Fit Power Step", manteniendo la espalda recta. Eleve ambos hombros hacia las orejas.
2. Relaje y presione ambos hombros hacia abajo y manténgalos en esa posición.



### OBLICOS

Siéntese sobre el "Fit Power Step". Mantenga el cuerpo erguido, mientras se inclina hacia un lado y se estira hacia arriba con el brazo opuesto.



### PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

Siéntese sobre el "Fit Power Step", inclínese hacia adelante y redondee la espalda. Trate de separar los omóplatos y manténgalos separados.



### PARTE INTERNA DEL MUSLO

Acuéstese en el suelo con la espalda recta. Junte las plantas de los pies y tire de las rodillas hacia usted y hacia abajo todo lo que pueda, hasta que se sienta cómodo. Mantenga la posición.



### PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

Siéntese sobre el "Fit Power Step" y mantenga la espalda recta. Coloque las manos detrás de la espalda y eleve los brazos lentamente. Mantenga la posición.



### PARTE EXTERNA DEL MUSLO

Siéntese en el suelo. Extienda la pierna derecha hacia delante y doble la pierna izquierda sobre la rodilla derecha. Con el brazo opuesto, tire de la pierna hacia el lado y mantenga la posición.



### TRÍCEPS Y DELTOIDES

Siéntese sobre el "Fit Power Step". Mantenga la espalda recta. Tome un brazo por delante del cuerpo y sosténgalo con el otro brazo. Tire del brazo hacia el cuerpo y mantenga la posición.



### GLÚTEOS

Siéntese en el suelo. Junte las rodillas hacia el pecho y mantenga la posición.

# PASO AERÓBICO

## PASO BÁSICO

Los siguientes ejercicios componen el movimiento del paso básico; se requieren cuatro cuentas para completarlo. La misma pierna sube y baja del 'Paso de Potencia EIT'. No debe pasar más de un minuto con la misma pierna liderando.



### PASO BÁSICO

1. Suba el pie derecho
2. Suba el pie izquierdo
3. Baje el pie derecho
4. Baje el pie izquierdo



### MOVIMIENTOS DE BRAZOS

1. Suba el pie derecho y eleve ambos brazos
2. Suba el pie izquierdo y eleve ambos brazos
3. Baje el pie derecho y baje ambos brazos
4. Baje el pie izquierdo llevando ambos brazos a su lado



### PASO EN V

1. Suba el pie derecho hacia el lado derecho
2. Suba el pie izquierdo hacia el lado izquierdo
3. Baje el pie derecho
4. Baje el pie izquierdo juntando los pies

## PASO DE GIRO - ALTERNATIVA

Este movimiento se realiza desde detrás del 'Paso de Potencia FIT' para incrementar la intensidad.



## PASO EN V

El paso en V es una variación del paso básico. Los pies se separan ampliamente al subir y se juntan al bajar del 'Paso de Potencia FIT'.



### ALTERNATIVA DEL PASO DE GIRO

1. Mire en diagonal hacia la esquina izquierda delantera, suba el pie derecho y gire para mirar al frente.
2. Suba el pie izquierdo, con los pies separadas mirando hacia el frente.
3. Baje el pie derecho y gire para mirar en diagonal hacia la esquina derecha delantera.
4. Toque el pie izquierdo en el suelo sin transferir el peso corporal.
5. Repita con la pierna izquierda.

# AEROBIC STEP

## TONIFICACIÓN

En esta sección trabajamos grupos musculares aislados, para tonificar y mejorar la resistencia muscular. Es importante entrenar a un nivel cómodo y repetir cada serie de ejercicios. Si lo que más te conviene son 10-11 repeticiones, entonces un buen nivel de trabajo es de 7-8 repeticiones, repetidas 2-3 veces. Toma un período de descanso entre medias, trabajando un grupo muscular diferente. Por ejemplo, alterna la parte superior e inferior del cuerpo. Esto permite que el cuerpo se recupere.

Si eres principiante en el ejercicio, las opciones de adaptación ilustran versiones ligeramente más fáciles del mismo ejercicio. Siempre debes trabajar a un nivel cómodo. Si experimentas algún dolor o sensación de ardor, debes descansar.



### ADAPTACIÓN

Acuéstese boca arriba y apóyese en los codos, doble una rodilla y levante la pierna delantera.



### GLÚTEOS

Acuéstese boca abajo sobre el 'FIT Power Step'. Levante y baje la pierna, manteniendo las caderas presionadas contra el 'FIT Power Step'.



### ABDOMINALES

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Presione la espalda contra el 'FIT Power Step' e incline la pelvis apretando los glúteos.



Levante y baje la parte superior del cuerpo desde el 'FIT Power Step'. Tenga cuidado de no tirar del mentón hacia el pecho.



### ADAPTACIÓN

Sujete la cabeza con una mano y deslice la otra mano hacia arriba por el muslo, a medida que levanta la cabeza.



### PARTE EXTERNA DEL MUSLO

Acuéstese de lado sobre el 'FIT Power Step'. Apóyese en el antebrazo y en la mano opuesta. Doble ligeramente la pierna que queda debajo. Extienda completamente la pierna superior, manteniendo el cuerpo en línea recta. Levante y baje la pierna superior.



### ADAPTACIÓN

Acuéstese más abajo en el 'FIT Power Step' y levante y baje la pierna superior.



### PARTE DELANTERA DEL MUSLO

Siéntese de lado sobre el 'FIT Power Step'. Apóyese con las manos detrás de la espalda, doble la pierna derecha y extienda la izquierda.

Parabéns, é o orgulhoso proprietário do 'FIT Power Step'. Este equipamento de exercício aeróbico e de tonificação tudo-em-um proporciona-lhe um treino completo do corpo.

Não só lhe proporcionará um treino cardiovascular ideal, como também fortalecerá as pernas e permitirá trabalhar os músculos superiores do corpo de forma independente ou ao mesmo tempo que realiza exercícios de step.

O 'FIT Power Step' é extremamente versátil, permitindo-lhe adaptar a intensidade aos seus próprios requisitos. Os dois ajustadores de altura são fáceis de regular e podem aumentar a altura do 'FIT Power Step' em 4 polegadas.

## COMO COMEÇAR

Quando utilizar o 'FIT Power Step' para o seu treino, deve trabalhar a um nível confortável, mas desafiante. Deve respirar, mas não ficar ofegante. Quando utilizar a escala de esforço, deve trabalhar a um nível 8. Se for iniciante, tente exercitar-se durante 3-4 minutos ao princípio e aumente gradualmente. À medida que o seu nível de condição física melhora, será capaz de dedicar mais tempo a cada exercício.

Se tiver dores nas costas, não faça exercícios para as costas.

Quando utilizar o 'FIT Power Step', siga estes pontos:

1. Selecione uma altura apropriada para o seu nível de condição física.
2. Certifique-se de que toda a planta do pé assenta de forma uniforme no 'FIT Power Step'.
3. Afaste-se ligeiramente do 'FIT Power Step'.
4. Incline-se em direção ao 'FIT Power Step' e afaste-se com as costas retas.
5. Mantenha-se na vertical, mantendo as costas retas.
6. Faça uma linha diagonal do chão ao teto.

## AQUECIMENTO

Antes de iniciar o seu treino com o 'FIT Power Step', deve aquecer bem para preparar o seu corpo. Experimente os seguintes exercícios.

Comece caminhando no lugar. Isto deve ser aumentado para incluir elevações dos joelhos, elevações dos calcanhares e alguma mobilidade dos ombros e da coluna. Precisa de passar 3-4 minutos a aquecer.



**CAMINHAR  
NO LUGAR**



**ELEVAÇÕES  
DOS JOELHOS**  
mantenha o movimento  
durante 6-8 segundos



**ELEVAÇÕES  
DOS CALCANHARES**



### PANTURRILHA

Apoie um pé, pressione o calcanhar no chão. Ambos os dedos dos pés devem estar voltados para a frente.



### ISQUIOTIBIAIS

Transfira o seu peso para a perna de trás e dobre o joelho. Mantenha a perna da frente reta e incline-se para a frente a partir dos quadris.



### FLEXÕES LATERAIS

mobilidade da coluna  
vertebral



### CÍRCULOS COM OS BRAÇOS

mobilidade dos ombros

# PASSO AERÓBICO

## ALONGAMENTO

Depois de um treino, deve alongar os músculos em que trabalhou. Isto ajuda a prevenir a rigidez e o dores musculares. Os alongamentos seguintes devem ser mantidos durante 8 a 10 segundos.



### OMBROS

1. Sente-se no "Passo Power Fit", mantendo as costas direitas. Eleve ambos os ombros até às orelhas.
2. Relaxe e empurre ambos os ombros para baixo e mantenha a posição.



### OBLÍQUOS

Sente-se no "Passo Power Fit". Mantenha o corpo direito enquanto se inclina para um lado e alcança para cima com o braço oposto.



### PARTE SUPERIOR DAS COSTAS

Sente-se no "Passo Power Fit". Incline-se para a frente e arqueie as costas. Tente separar as escápulas e mantenha a posição.



### PARTE INTERNA DA COXA

Sente-se no chão com as costas direitas. Una as solas dos pés e puxe os joelhos na sua direção, o mais próximo possível, para se sentir confortável. Mantenha a posição.



### PARTE SUPERIOR DAS COSTAS

Sente-se no "Passo Power Fit" e mantenha as costas direitas. Sobreponha as mãos atrás das costas e eleve os braços lentamente. Mantenha a posição.



### PARTE EXTERNA DA COXA

Sente-se no chão. Estenda a perna direita para a frente e dobre a perna esquerda sobre o joelho direito. Usando o braço oposto, puxe a perna através e mantenha a posição.



### TRÍCEPS E DELTÓIDE

Sente-se no "Passo Power Fit". Mantenha as costas direitas. Dobre um dos braços atrás do corpo e apoie-o com o braço oposto. Puxe o braço através do corpo e mantenha a posição.



### NÁDEGAS

Sente-se no chão. Puxe os joelhos em direção ao peito e mantenha a posição.

# PASSO AERÓBICO

## PASSO BÁSICO

Os seguintes exercícios constituem o movimento do passo básico, que leva quatro contagens para ser concluído. A mesma perna sobe e desce do 'FIT Power Step'. Não deve gastar mais do que um minuto com uma perna antes de mudar para a outra.



### PASSO BÁSICO

1. Subir o pé direito
2. Subir o pé esquerdo
3. Descer o pé direito
4. Descer o pé esquerdo

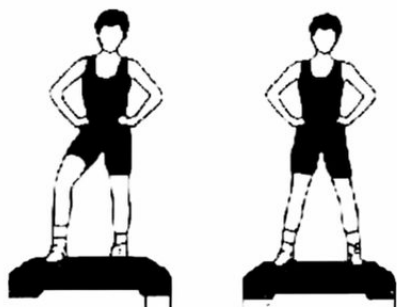


### MOVIMENTOS DE BRAÇOS

1. Subir o pé direito e levantar ambos os braços
2. Subir o pé esquerdo e levantar ambos os braços
3. Descer o pé direito e baixar ambos os braços
4. Descer o pé esquerdo, trazendo ambos os braços para o seu lado

## PASSO EM V

O passo em V é uma variação do passo básico. Os pés ficam bem afastados quando em cima e juntos quando fora do 'FIT Power Step'.



### PASSO EM V

1. Subir o pé direito para o lado direito
2. Subir o pé esquerdo para o lado esquerdo
3. Descer o pé direito
4. Descer o pé esquerdo, juntando os pés

## PASSO DE VOLTA – ALTERNATIVA

Este movimento desloca-se de trás do 'FIT Power Step' para aumentar a intensidade.



### PASSO DE VOLTA – ALTERNATIVA

1. Virado diagonalmente para o canto da frente à esquerda, subir com o pé direito, voltando-se para a frente.
2. Subir o pé esquerdo, com os pés afastados, virado para a frente.
3. Descer o pé direito, virando-se diagonalmente para a canto da frente à direita.
4. Tocar o pé esquerdo no chão, sem transferir o peso do corpo.
5. Repetir com a perna esquerda.

# PASSO AERÓBICO

## TONIFICAÇÃO

Nesta secção trabalhamos grupos musculares isolados, para tonificar e melhorar a resistência muscular. É importante treinar a um nível confortável e repetir cada conjunto de exercícios. Se fizer de 10 a 11 repetições, então um bom nível de trabalho é de 7 a 8 repetições, repetidas 2 a 3 vezes. Faça um período de descanso entre cada série, trabalhando um grupo muscular diferente. Por exemplo, alterne a parte superior e inferior do corpo. Isto permite que o corpo recupere.

Se for iniciante no exercício, as opções de adaptação ilustram versões ligeiramente mais fáceis do mesmo exercício. Deve sempre treinar a um nível confortável. Se sentir qualquer dor ou sensação de queimadura, deve descansar.



### ADAPTAÇÃO

Deite-se de costas e apoie-se nos cotovelos, dobre o joelho das costas e levante a perna da frente.



### PARTE EXTERNA DA COXA

Deite-se de lado, sobre o 'FIT Power Step'. Apoie-se no antebraço e na mão oposta. Dobre ligeiramente a perna de baixo. Estenda completamente a perna de cima, mantendo o corpo em linha reta. Levante e baixe a perna de cima.



### ADAPTAÇÃO

Desça ainda mais no 'FIT Power Step' e levante e baixe a perna de cima.



### PARTE DA FRENTE DA COXA

Sente-se de lado, no 'FIT Power Step'. Apoie as mãos atrás das costas, dobre a perna direita e estenda a perna esquerda.



### NÁDEGAS

Deite-se de barriga para baixo sobre o 'FIT Power Step'. Levante e baixe a perna, mantendo as ancas pressionadas contra o 'FIT Power Step'.



### ABDÓMEN

Deite-se de costas com os joelhos dobrados. Pressione a coluna sobre o 'FIT Power Step' e incline a bacia apertando os glúteos.

Levante e baixe a parte superior do corpo do 'FIT Power Step'. Tenha cuidado para não puxar o queixo para o peito.



### ADAPTAÇÃO

Segure a cabeça com uma mão e deslize a outra mão até à coxa, à medida que levanta a cabeça.

Congratulazioni, sei il orgoglioso proprietario del 'FIT Power Step'. Questo attrezzo per esercizi aerobici e tonificanti, tutto in uno, ti offre un allenamento completo per tutto il corpo.

Ti permetterà non solo di ottenere un allenamento cardiovascolare ideale, ma anche di rafforzare le gambe e consentirti di lavorare sulla parte superiore del corpo in modo indipendente o contemporaneamente durante gli esercizi di step.

Il 'FIT Power Step' è estremamente versatile e ti permette di adattare l'intensità alle tue esigenze. I due regolatori di altezza sono facili da regolare e possono aumentare l'altezza del 'FIT Power Step' di 4 pollici.

## PER COMINCIARE

Quando utilizzi il 'FIT Power Step' per il tuo allenamento, dovresti lavorare a un livello confortevole, ma impegnativo. Dovresti essere senza fiato ma non affannato. Quando usi la scala di intensità dell'esercizio, non dovresti lavorare al livello 8. Se sei un principiante, prova a fare esercizio 3-4 minuti all'inizio e aumenta gradualmente. Con il miglioramento del tuo livello di fitness, sarai in grado di dedicare più tempo a ogni esercizio.

Se soffri di mal di schiena, non fare esercizi per la schiena.

Quando utilizzi il 'FIT Power Step' segui questi punti

1. Seleziona un'altezza adeguata per il tuo livello di forma.
2. Assicurati che l'intera pianta del piede appoggi sul 'FIT Power Step' in modo uniforme.
3. Stai leggermente distante dal 'FIT Power Step'.
4. Inclinati verso il 'FIT Power Step' e spingiti via dalla schiena.
5. Stai in piedi eretto, mantenendo la schiena dritta.
6. Fai una linea diagonale dal pavimento al soffitto.

## RISCALDAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento con il 'FIT Power Step', dovresti prima riscaldarti bene per preparare il corpo. Prova i seguenti esercizi.

Cammina marciando sul posto. Ciò dovrebbe includere sollevamenti delle ginocchia, sollevamenti dei talloni e alcune mobilità di spalle e colonna vertebrale. Devi dedicare 3-4 minuti al riscaldamento.



**MARCIA**



**SOLLEVAMENTI  
DELLE GINOCCHIA**  
mantieni il movimento  
per 6-8 secondi



**SOLLEVAMENTI  
DEI TALLONI**



### POLPACCIO

Fai un passo indietro con un piede, premi il tallone sul pavimento. Entrambe le punte dei piedi devono essere rivolte in avanti.



### FEMORALE

Trasferisci il peso sulla gamba posteriore e piega il ginocchio. Mantieni la gamba anteriore tesa e inclina il busto in avanti dai fianchi.



### FLESSIONI LATERALI

mobilità della colonna vertebrale



### CIRCONDUZIONI DELLE BRACCIA

mobilità delle spalle

# PASSO AEROBICO

## ALLUNGAMENTO

Dopo l'allenamento dovresti allungare i muscoli che hai utilizzato. Questo aiuta a prevenire rigidità e dolori muscolari. I seguenti allungamenti devono essere mantenuti per 8-10 secondi.



### SPALLE

1. Siediti sul 'Passo a Potenza'. mantieni la schiena dritta. Solleva entrambe le spalle fino alle orecchie.
2. Rilassa e premi entrambe le spalle verso il basso e mantieni la posizione.



### OBLIQUI

Siediti sul 'Passo a Potenza'. Mantieni il corpo eretto, mentre ti inclini su un lato e ti allunghi verso l'alto con il braccio opposto.



### PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

Siediti sul 'Passo a Potenza'. Allunga in avanti e arrotonda la schiena. Cerca di separare le scapole e mantieni la posizione.



### INTERNO COSCIA

Siediti sul pavimento con la schiena dritta. Avvicina le piante dei piedi e tira le ginocchia verso di te e verso il basso il più possibile, finché non ti senti comodo. Mantieni la posizione.



### PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

Siediti sul 'Passo a Potenza' e mantieni la schiena dritta. Intreccia le mani dietro la schiena e solleva lentamente le braccia. Mantieni la posizione.



### ESTERNO COSCIA

Siediti sul pavimento. Estendi la gamba destra davanti a te e piega il ginocchio sinistro. Con il braccio opposto, tira la gamba attraverso e mantieni la posizione.



### TRICIPITE E DELTOIDE

Siediti sul 'Passo a Potenza'. Mantieni la schiena dritta. Porta un braccio attraverso il corpo e sostienilo con il braccio opposto. Tira il braccio attraverso il corpo e mantieni la posizione.



### GLUTEI

Siediti sul pavimento. Avvicina le ginocchia al petto e mantieni la posizione.

# STEP AEROBICO

## STEP DI BASE

I seguenti esercizi compongono il movimento base step, richiede quattro conteggi per completarlo. Gli stessi movimenti della gamba salgono e scendono dallo 'FIT Power Step'. Non dovesti impiegare più di un minuto con la stessa gamba.



### STEP DI BASE

1. Salire con il piede destro
2. Salire con il piede sinistro
3. Scendere con il piede destro
4. Scendere con il piede sinistro



### MOVIMENTI DELLE BRACCIA

1. Salire con il piede destro e portare entrambe le braccia sopra la testa
2. Salire con il piede sinistro e portare entrambe le braccia sopra la testa
3. Scendere con il piede destro e abbassare entrambe le braccia
4. Scendere con il piede sinistro portando entrambe le braccia ai lati del corpo



### STEP A "V"

1. Salire con il piede destro a destra
2. Salire con il piede sinistro a sinistra
3. Scendere con il piede destro
4. Scendere con il piede sinistro riunendo i piedi

## STEP DI ROTAZIONE – ALTERNATIVA

Questo movimento si esegue partendo dietro l' 'FIT Power Step' per aumentare l'intensità.



## STEP A "V"

Lo step a "V" è una variazione dello step di base. I piedi sono larghi in alto e uniti quando si scende dallo 'FIT Power Step'.



### STEP DI ROTAZIONE – ALTERNATIVA

1. Rivolgersi diagonalmente verso l'angolo in alto a sinistra, salire con il piede destro, ruotando per affrontare la parte anteriore.
2. Salire con il piede sinistro, con i piedi divaricati rivolti in avanti.
3. Scendere con il piede destro, ruotando per affrontare diagonalmente l'angolo in alto a destra.
4. Battere il piede sinistro a terra senza trasferire il peso del corpo.
5. Ripetere sulla gamba sinistra.

# AEROBIC STEP

## TONIFICAZIONE

In questa sezione lavoriamo su gruppi muscolari isolati, per tonificare e migliorare la resistenza muscolare. È importante lavorare a un livello confortevole e ripetere ciascun esercizio. Se il programma più adatto a te prevede 10-11 ripetizioni, un buon livello di impegno sarà 7-8 ripetizioni, ripetute 2-3 volte. Fai un periodo di recupero tra una serie e l'altra, lavorando su un gruppo muscolare diverso. Ad esempio, alterna la parte superiore e inferiore del corpo. In questo modo il corpo avrà il tempo di recuperare.

Se sei alle prime armi, le opzioni di adattamento illustrano versioni leggermente più semplici dello stesso esercizio. Dovresti sempre lavorare a un livello confortevole. Se avverti dolore o sensazioni di bruciore, dovresti riposare.



### ADATTAMENTO

Sdraiati sulla schiena e appoggiati sui gomiti, piega il ginocchio e solleva la gamba anteriore.



### GLUTEI

Sdraiati a pancia in giù sullo 'FIT Power Step'. Solleva e abbassa la gamba, mantenendo i fianchi premuti sul 'FIT Power Step'.



### ADDOMINALI

Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate. Premi la colonna vertebrale contro il 'FIT Power Step' e inclina il bacino stringendo i glutei.



Solleva e abbassa la parte superiore del corpo dal 'FIT Power Step'. Fai attenzione a non tirare il mento verso il petto.



### ADATTAMENTO

Sostieni la testa con una mano e fai scorrere l'altra mano lungo la coscia, mentre sollevi la testa.



### COSCIA ESTERNA

Sdraiati su un fianco sul 'FIT Power Step'. Appoggiati sull'avambraccio e sulla mano opposta. Piega leggermente la gamba sottostante. Estendi completamente la gamba superiore mantenendo il corpo in linea retta. Solleva e abbassa la gamba superiore.



### ADATTAMENTO

Scendi ulteriormente sul 'FIT Power Step' e solleva e abbassa la gamba superiore.



### COSCIA ANTERIORE

Siediti sul 'FIT Power Step' rivolto di lato. Appoggia le mani dietro la schiena, piega la gamba destra ed estendi la gamba sinistra.

Felicitări, sunteți mândrul proprietar al „stepperului de aerobic FIT Power Step”. Acest echipament de exerciții aerobic și tonifiant, all-in-one, vă oferă un antrenament complet al corpului.

Nu numai că vă oferă un antrenament cardiovascular ideal, dar vă întărește picioarele și vă permite să lucrați partea superioară a corpului independent sau în același timp cu exercițiile de step.

Stepperul de aerobic FIT Power Step este extrem de versatil, permițându-vă să adaptați intensitatea la propriile cerințe. Cele două reglaje de înălțime sunt ușor de ajustat și cresc înălțimea stepperului FIT Power Step cu 4 inci.

## ÎNCEPEREA UTILIZĂRII

Când utilizați stepperul FIT Power Step pentru antrenament, trebuie să lucrați la un nivel confortabil, dar provocator. Trebuie să respirați, dar fără să găfăiți. Când utilizați scala de efort, nivelul nu trebuie să fie prea ridicat. Dacă sunteți la început, încercați 3-4 minute la început și creșteți treptat. Pe măsură ce nivelul dvs. de fitness se îmbunătățește, veți putea petrece mai mult timp la fiecare exercițiu.

Dacă suferiți de dureri de spate, nu efectuați exerciții pentru spate.

Când utilizați stepperul FIT Power Step, urmați aceste puncte:

1. Selectați o înălțime corespunzătoare nivelului dumneavoastră de fitness.
2. Asigurați-vă că întreaga talpă a piciorului calcă uniform pe stepperul FIT Power Step.
3. Stați ușor depărtat de stepperul FIT Power Step.
4. Aplecați-vă spre stepperul FIT Power Step și împingeți-vă departe de acesta cu spatele drept.
5. Stați drept, menținând spatele drept.
6. Faceți o linie diagonală de la podea la tavan.

## ÎNCĂLZIRE

Înainte de a începe antrenamentul cu stepperul FIT Power Step, ar trebui mai întâi să vă încălziți temeinic pentru a vă pregăti corpul. Încercați următoarele exerciții.

Începeți mergând pe loc. La locul de exercițiu, acest lucru trebuie să includă ridicări de genunchi, ridicări de călcăie și mobilitatea umerilor și a coloanei vertebrale. Trebuie să petreceți 3-4 minute pentru încălzire.



**MERS PE LOC**

**RIDICĂRI DE GENUNCHI**  
țineți mișcarea timp de  
6-8 secunde

**RIDICĂRI DE CĂLCĂIE**



### GAMBA

Pășiți înapoi cu un picior, apăsați talpă pe podea. Ambele vârfuri trebuie să fie orientate înainte.



### ISCHIOGAMB II

Transferați-vă greutatea pe piciorul din spate și îndoiți genunchiul. Mențineți piciorul din față drept și înclinați-vă înainte din șolduri.



### ÎNCLINĂRI LATERALE

mobilitatea coloanei  
vertebrale



### CERCURI ALE BRAȚELOR

mobilitatea umerilor



# PAS AEROBIC

## ÎNTINDERE

După un antrenament ar trebui să întindeți mușchii pe care i-ați lucrat. Aceasta ajută la prevenirea înțepenirii și a durerilor musculare. Următoarele întinderi trebuie menținute 8-10 secunde.



### UMERI

1. Așezați-vă pe „Pasul Fit Power”, ținând spatele drept. Ridicați ambii umeri spre urechi.
2. Relaxați-vă și apăsați ambii umeri în jos și mențineți poziția.



### OBLICI

Așezați-vă pe „Pasul Fit Power”. Păstrați corpul drept și înclinați-vă într-o parte, întinzând brațul opus în uș.



### PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI

Așezați-vă pe „Pasul Fit Power”, întindeți-vă înainte și rotunjiți spatele. Încercați să separați omoplații și mențineți poziția.



### PARTEA INTERNĂ A COAPSEI

Așezați-vă pe podea cu spatele drept. Apropiati tălpile picioarelor și trageți genunchii către dvs. și în jos cât de mult vă este confortabil. Mențineți poziția.



### PARTEA SUPERIOARĂ A SPATELUI

Așezați-vă pe „Pasul Fit Power” și mențineți spatele drept. Împlețiți-vă mâinile în spatele spatelui și ridicați brațele încet. Mențineți poziția.



### PARTEA EXTERIOARĂ A COAPSEI

Așezați-vă pe podea. Întindeți piciorul drept în fața dvs. și îndoiți genunchiul stâng. Folosind brațul opus, trageți piciorul peste genunchi și mențineți poziția.



### TRICEPS ȘI DELTOID

Așezați-vă pe „Pasul Fit Power”. Păstrați spatele drept. Ridicați un braț peste corp și sprijiniți-l cu brațul opus. Trageți brațul peste corp și mențineți poziția.



### FESIERI

Așezați-vă pe podea. Apropiati genunchii spre piept și mențineți poziția.

# AEROBIC STEP

## PASUL DE BAZĂ

Următoarele exerciții alcătuiesc mișcarea de bază a pasului, sunt necesare patru numărători pentru a fi completat. Aceeași picior urcă și coboară de pe „FIT Power Step”. Nu trebuie să petreci mai mult de un minut pe un singur picior, conducând cu același picior,



### PASUL DE BAZĂ

1. Urcă cu piciorul drept
2. Urcă cu piciorul stâng
3. Coboră cu piciorul drept
4. Coboră cu piciorul stâng



### MIȘCĂRI ALE BRAȚELOR

1. Urcă cu piciorul drept și ridică ambele brațe
2. Urcă cu piciorul stâng și ridică ambele brațe
3. Coboră cu piciorul drept și coboră ambele brațe
4. Coboră cu piciorul stâng, aducând ambele brațe la partea ta



### PASUL ÎN „V”

1. Urcă cu piciorul drept în dreapta
2. Urcă cu piciorul stâng în stânga
3. Coboră cu piciorul drept
4. Coboră cu piciorul stâng, aducând picioarele împreună

## PAS DE ÎNTOARCERE – VARIANTĂ ALTERNATIVĂ

Această mișcare se execută din spatele „FIT Power Step” pentru a crește intensitatea.



## PASUL ÎN „V”

Pasul în „V” este o variație a pasului de bază. Picioarele sunt depărtate în vârf și împreună când cobori de pe „FIT Power Step”.



### PAS DE ÎNTOARCERE – VARIANTĂ ALTERNATIVĂ

1. Orientează-te în diagonală spre colțul din stânga față, urcă cu piciorul drept, întorcându-te cu fața spre înainte.
2. Urcă cu piciorul stâng, cu picioarele depărtate privind înainte.
3. Coboră cu piciorul drept, întorcându-te în diagonală spre colțul din dreapta față.
4. Atinge cu piciorul stâng podeaua fără a transfera greutatea corpului.
5. Repetă pe piciorul stâng.

# AEROBIC STEP

## TONIFIERE

În această secțiune lucrăm la grupuri musculare izolate, pentru a tonifica și îmbunătăți rezistența musculară. Este important să lucrați la un nivel confortabil și să repetați fiecare set de exerciții. Dacă faceți cel mai mult 10–11 repetări, atunci un nivel bun de lucru este de 7–8 repetări, repetate de 2–3 ori. Luați o perioadă de odihnă între seturi, lucrând un alt grup muscular. De exemplu, alternați partea superioară și partea inferioară a corpului. Astfel, corpul își revine într-o perioadă de recuperare.

Dacă sunteți începător în exerciții, opțiunile de adaptare prezentate ilustrează variante ușor mai simple ale aceluiași exercițiu. Ar trebui întodeauna să lucrați la un nivel confortabil. Dacă simțiți orice durere sau senzație de arsură, trebuie să vă opriți și să vă odihniți.



### ADAPTARE

Întindeți-vă pe spate și sprijiniți-vă pe coate, îndoiți genunchiul din spate și ridicați piciorul din față.



### COAPSA EXTERNĂ

Întindeți-vă pe o parte, pe treapta „FIT Power Step”. Sprijiniți-vă cu antebrațul și mâna opusă. Îndoiți ușor piciorul de dedesubt. Întindeți complet piciorul superior, menținând corpul într-o linie dreaptă. Ridicați și coborâți piciorul superior.



### ADAPTARE

Întindeți-vă mai jos pe treapta „FIT Power Step” și ridicați și coborâți piciorul superior.



### COAPSA DIN FAȚĂ

Așezați-vă pe treapta „FIT Power Step” cu fața spre o parte. Sprijiniți-vă mâinile în spatele spatelui, îndoiți piciorul drept și întindeți piciorul stâng.

## FESIERI

Întindeți-vă cu fața în jos pe treapta „FIT Power Step”. Ridicați și coborâți piciorul, menținând șoldurile apăsat pe treapta „FIT Power Step”.



## ABDOMEN

Întindeți-vă pe spate cu genunchii îndoiți. Apăsați coloana pe treapta „FIT Power Step” și înclinați bazinul prin strângerea feselor.



Ridicați și coborâți partea superioară a corpului de pe treapta „FIT Power Step”. Atenție să nu trageți bărbia la piept.



### ADAPTARE

Țineți capul cu o mână și glisați cealaltă mână în sus pe coapsă, pe măsură ce ridicați capul.

**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