

Soozier

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



HEAL 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.

Soozier AEROBIC STEP

A90-077
A90-077V00
A90-077V60

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.

US

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



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

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

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



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
Unit 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
Unité 33-1 Sparks Avenue, North York, Ontario, Canada
M2H 2W1
FABRIQUÉ EN CHINE