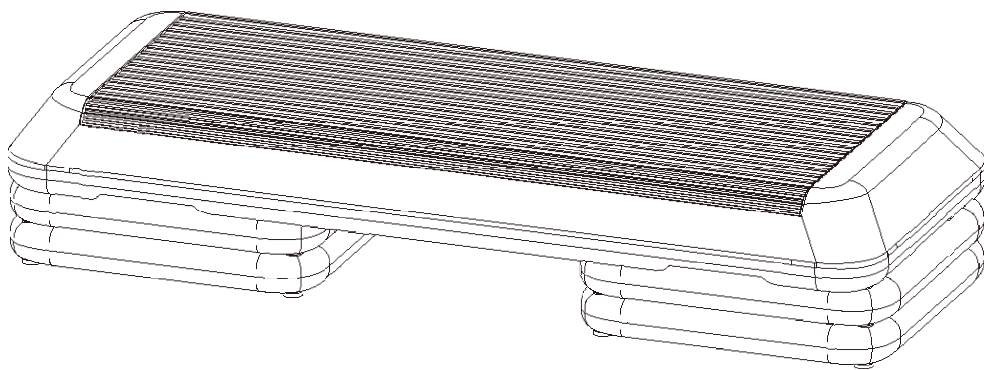


*Soozier*

IN260600179V01\_US\_CA

**A90-356V00**



**AEROBIC STEP PLATFORM**  
**PLATEFORME D'AÉROBIC STEP**

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER  
ULTERIEUREMENT.**

**Setting:**

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

**Warning:**

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

**Maintenance**

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

## Introduction

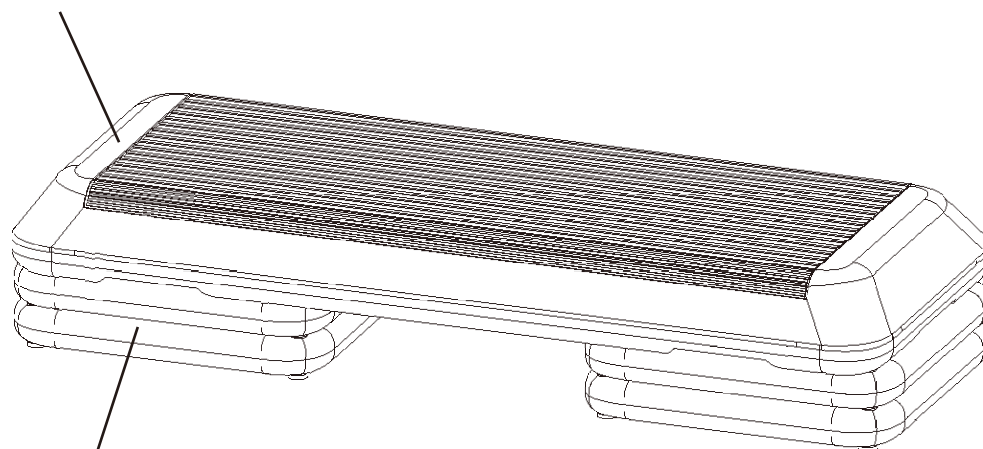
Thank you for purchasing the Aerobic Step Platform. Please read this users' manual carefully and keep it in a safe place for future reference.

## Parts list

NO.	NAME	QYT
1	Platform	1
2	Original Riser	4

## Product Diagram

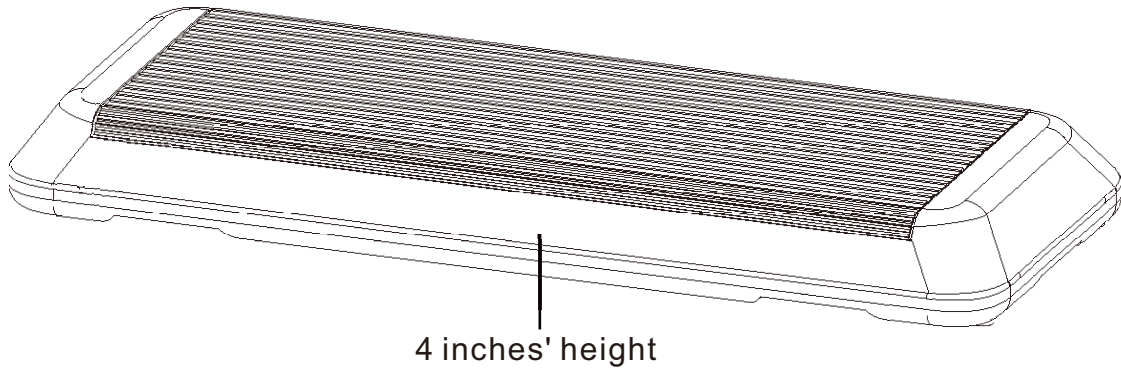
Full Size Platform



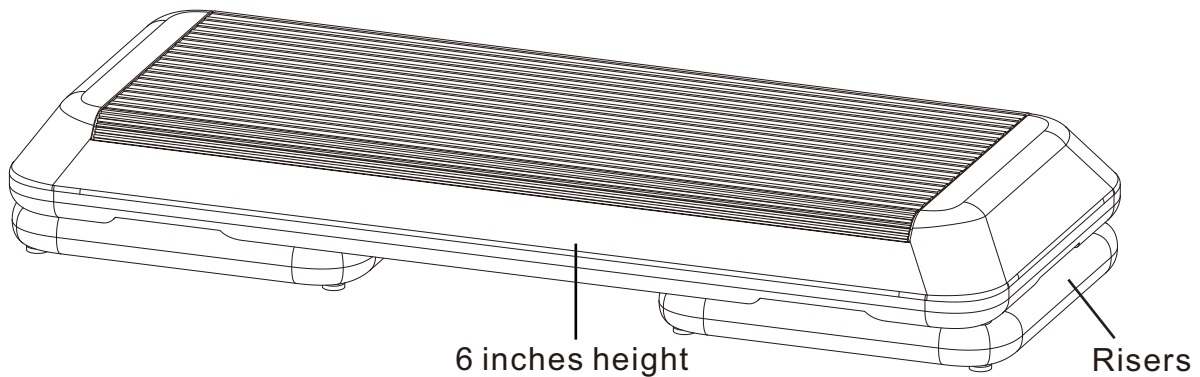
Original Riser

### Using Instructions

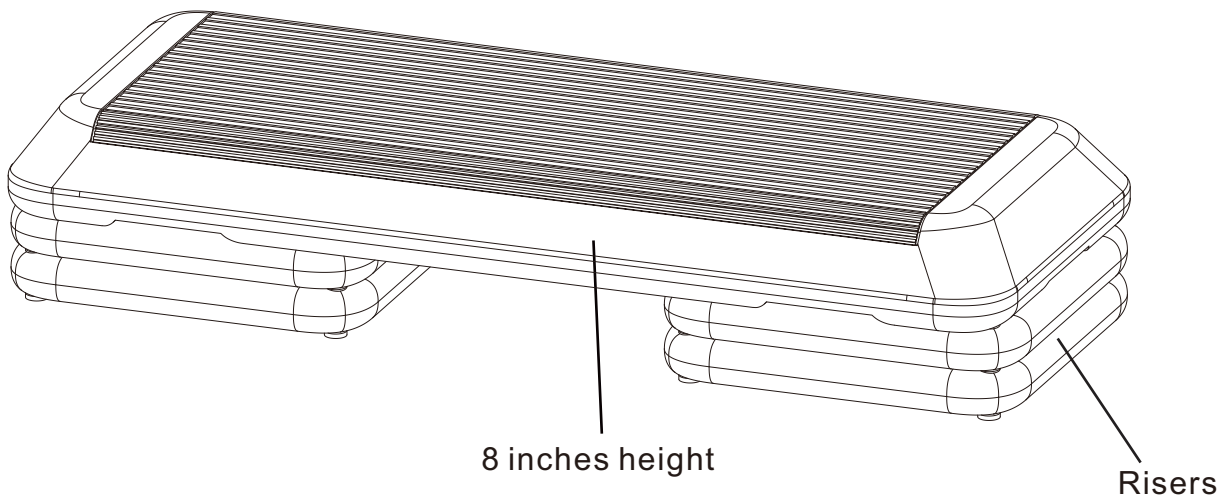
Adjust the platform based on height, body shapes and the desired workout intensity. The aerobic platform without original risers is 4 inches.



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



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



## Exercise Instructions

The Aerobic Step Platform provides you with unlimited potentials to improve your physical fitness and tone muscles. Below are some of the favorite exercises for the aerobic step platform for your reference only.

### BASIC STEP



Step up right foot.  
Step up left foot.  
Step down right foot.  
Step down left foot.

### ARM MOVEMENTS



Step up right foot and reach both arms out.  
Step up left foot and raise both arms up.  
Step down right foot and lower both arms.  
Step down left foot and bring both arms to your side.

## FRONT THIGH



Sit on the step facing sideways.  
Support your hands behind your back.  
Bend your right knee.

## 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 step.  
Lift and lower your leg, keeping your hips pressed into the step.

**Cadre :**

1. Si vous l'utilisez sur un sol en bois dur ou carrelé, nous vous suggérons de placer un tapis sous la marche d'aérobic.
2. Effectuez toujours les exercices d'aérobic dans un espace dégagé, sans mobilier ni autres objets.

**Avertissement :**

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

**Entretien**

1. Veuillez sécher la marche aérobic avec une serviette après utilisation.
2. Nettoyez le produit avec une serviette humide.
3. Veuillez ranger la marche d'aérobic dans un endroit frais et sec. Évitez de l'exposer à la chaleur ou à un ensoleillement excessif.

## Introduction

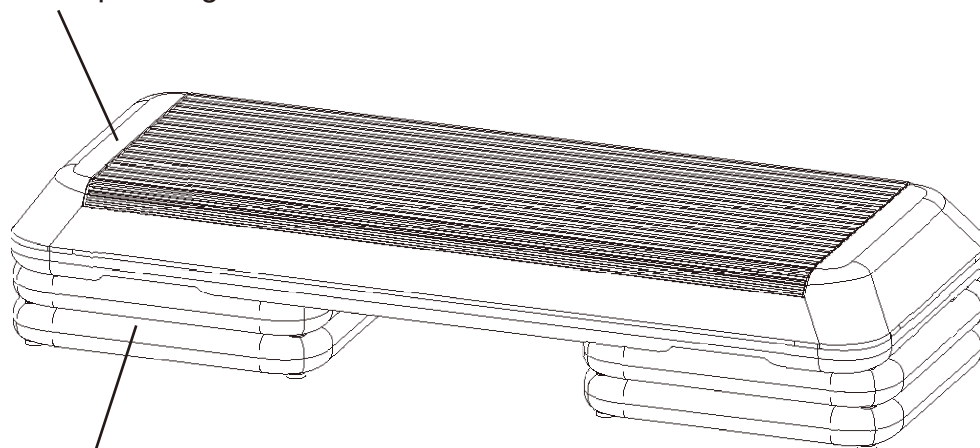
Merci d'avoir acheté la plate-forme d'aérobic. Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver dans un endroit sûr pour référence ultérieure.

## Liste des pièces

NON.	NOM	QYT
1	Plateforme	1
2	Original Riser	4

## Diagramme du produit

Plate-forme pleine grandeur

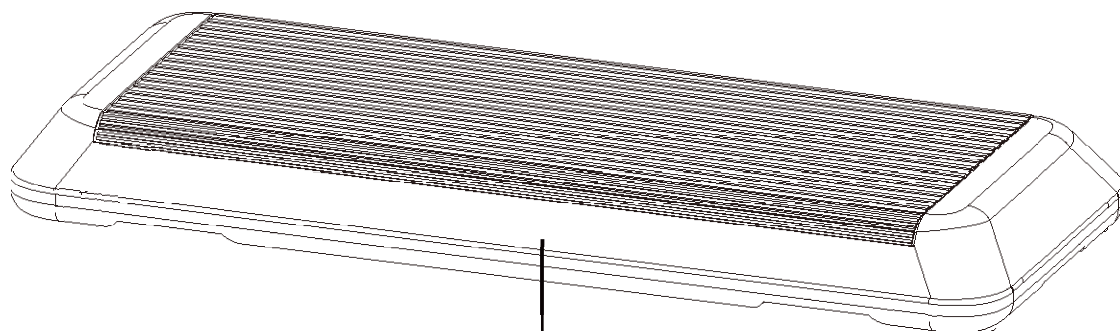


Original Riser

### Utilisation des instructions

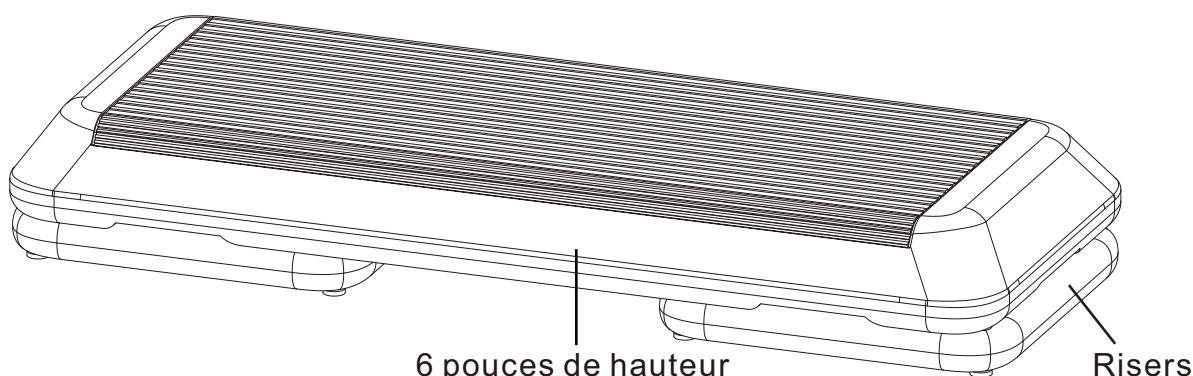
Ajustez la plate-forme en fonction de la hauteur, des morphologies et de l'intensité d'entraînement souhaitée.

La plate-forme aérobique sans rehausses d'origine fait 4 pouces.



4 pouces de hauteur

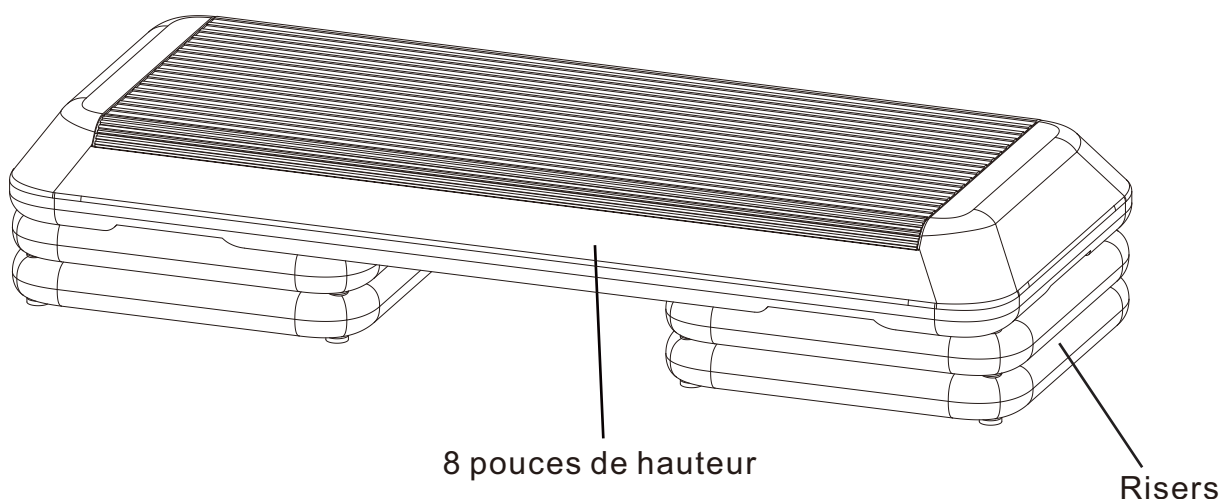
La plate-forme d'aérobic avec 2 rehausseurs originaux mesure 6 pouces. Alignez le rehausseur original sur la fente du dessous de la plate-forme d'aérobic et posez-le à plat jusqu'à ce que les rehausseurs originaux soient solidement verrouillés sur la plate-forme.



6 pouces de hauteur

Risiers

③ La plateforme d'aérobic avec 4 éleveurs d'origine mesure 8 pouces. Alignez les éleveurs d'origine sur la fente au bas de la plateforme de step aérobic et posez-la à plat jusqu'à ce que les éleveurs d'origine soient solidement verrouillés sur la plateforme.



8 pouces de hauteur

Risiers

## Consignes d'exercice

La plateforme d'aérobic vous offre des possibilités illimitées pour améliorer votre condition physique et tonifier vos muscles. Ci-dessous figurent quelques-uns des exercices favoris pour la plateforme d'aérobic, fournis à titre indicatif uniquement.

### PAS DE BASE



Montez le pied droit.  
Montez le pied gauche.  
Redescendez le pied droit.  
Posez le pied gauche.

### MOUVEMENTS DES BRAS



Montez le pied droit et étendez les deux bras.  
Montez le pied gauche et levez les deux bras.  
Posez le pied droit sur la marche et abaissez les deux bras.  
Posez le pied gauche sur la marche et ramenez les deux bras le long du corps.

## CUISSE AVANT



Asseyez-vous sur la marche, face de côté.  
Soutenez vos mains derrière votre dos.  
Pliez votre genou droit.

## ADAPTATION



Allongez-vous sur le dos et soutenez-vous sur vos coudes.  
Pliez le genou arrière et relevez la jambe avant.

## FESSES



Allongez-vous face contre le step.  
Levez et abaissez votre jambe, en gardant les hanches pressées contre le step.

**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

