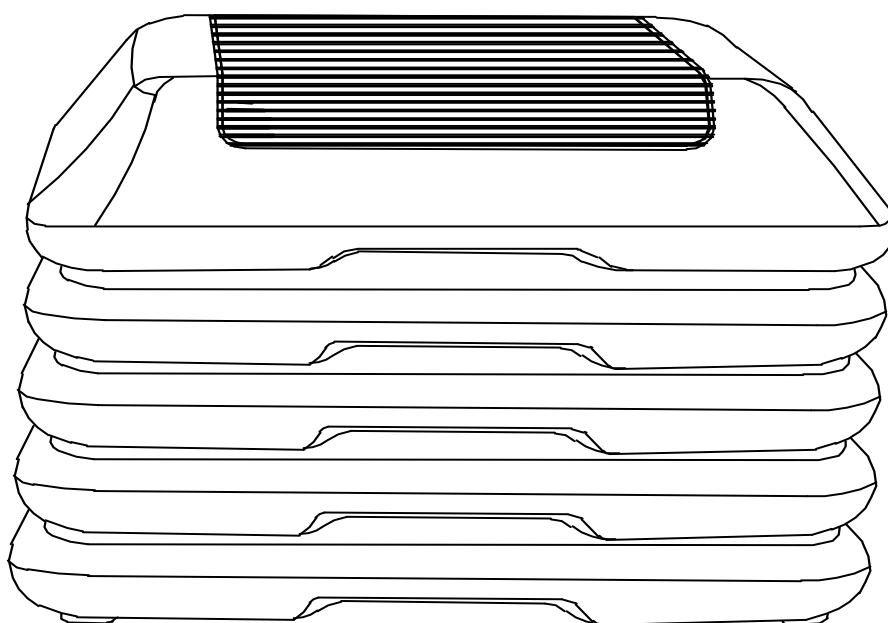




AEROBIC STEP PLATFORM
PLATEFORME D'AÉROBIC STEP
AEROBIC-STEP-PLATTFORM
PLATAFORMA DE STEP AERÓBICO
PLATAFORMA DE STEP AERÓBICO
PIATTAFORMA AEROBICA
PLATFORMA AEROBICĂ DE STEP

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

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 250kg (551lbs).
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.

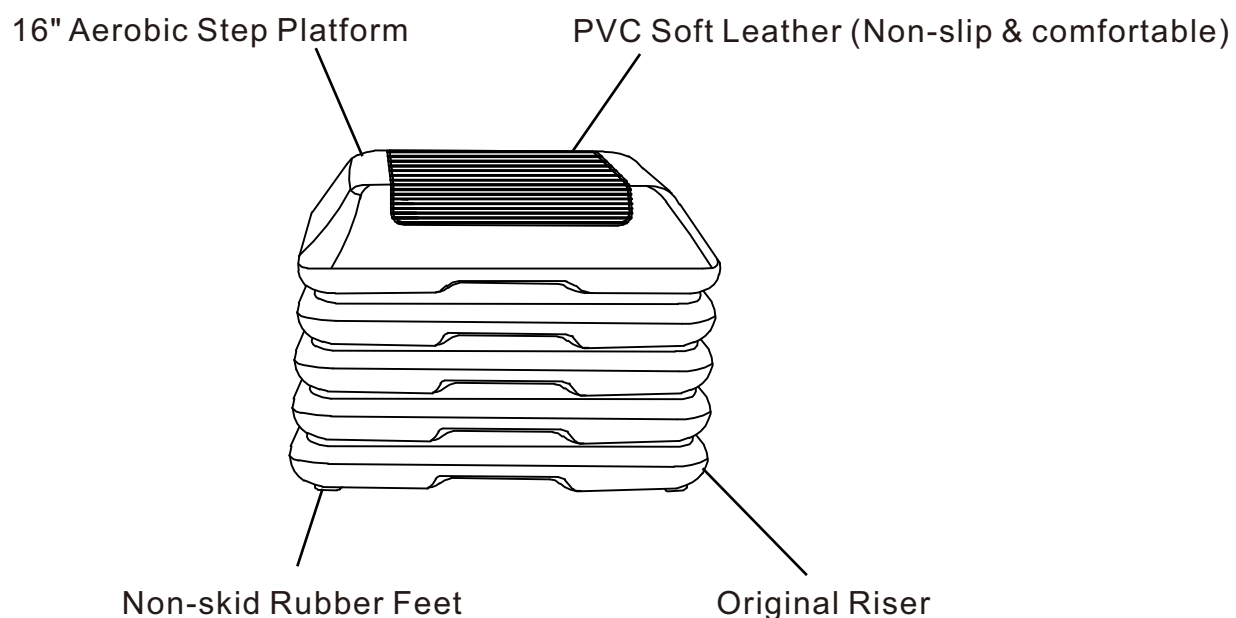
Parts list

NO.	NAME	QYT
1	Platform	1
2	Original Riser	4

Product Features

Our Aerobic step platform is made with recyclable high-density polyethylene, 16" Aerobic step platform (16 *16 *12 inches) with 4 original risers(each 2 inches high). The platform features premium nonslip, comfort cushion top and support up to 551lbs. Four nonskid feet on each riser and platform prevents sliding or scratching floors. Various workout difficulties by adjusting platform height from 4" to 6" to 8" to 10" and to 12".

Product Diagram

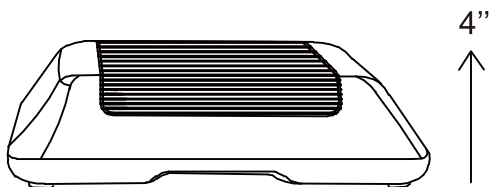


Using Instructions

(Adjustable Height, Number of Risers Varies by Set.)

Please adjust the step platform height based on your height, body shapes and desired workout intensity. (Please keep the intensity at least 20 minutes each time you practice)

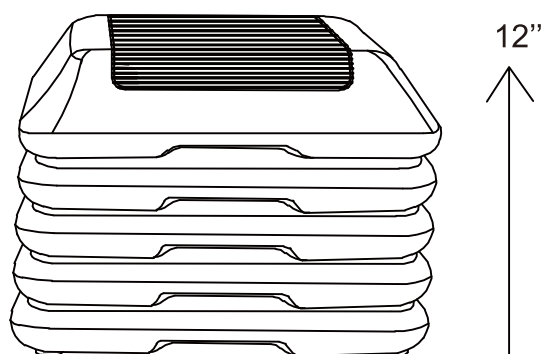
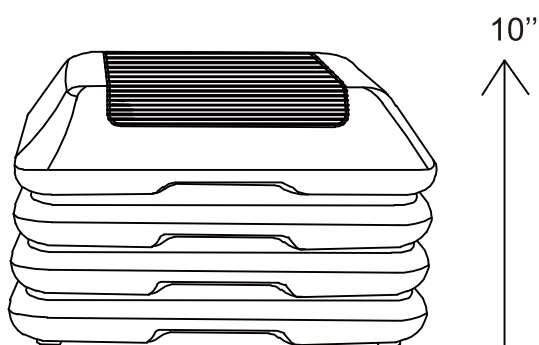
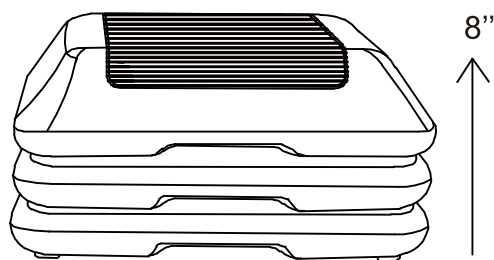
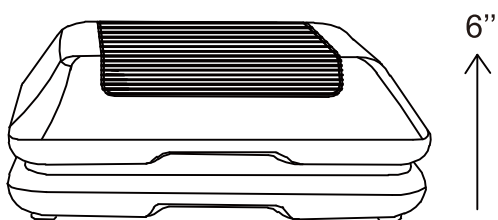
- ① The height of aerobic step platform is 4 inches not including the original risers.



- ② Each raiser is 2 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.

The height can be set to 6 inches, 8 inches, 10 inches and 12 inches.



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 250kg (551lbs).
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.

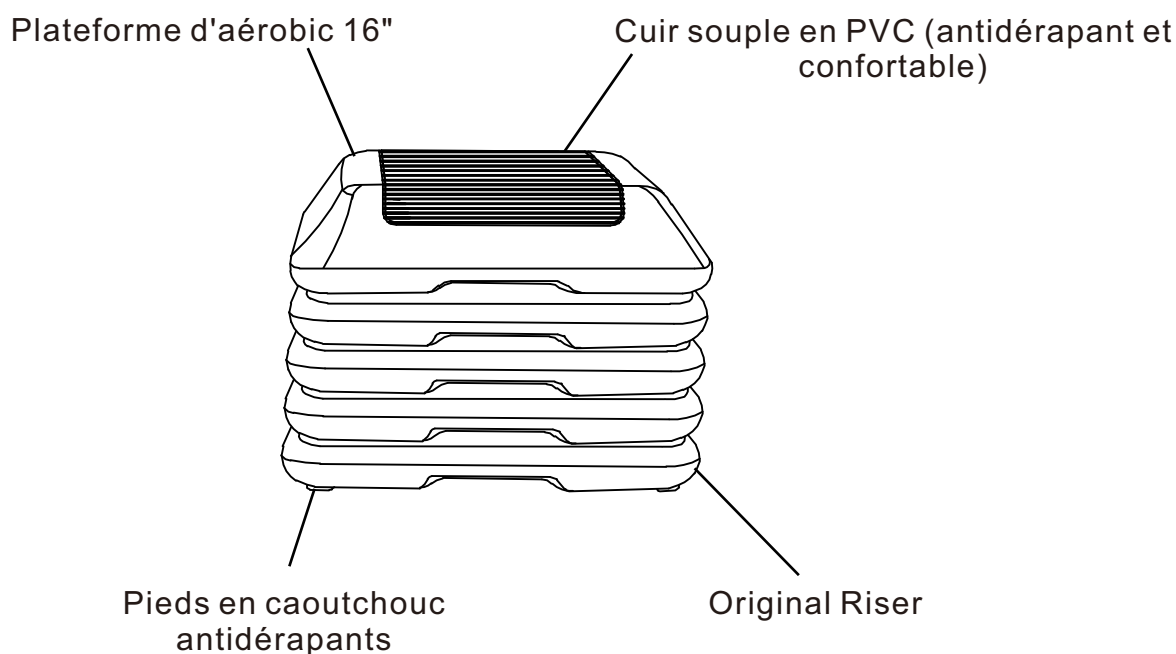
Liste des pièces

NON.	NOM	QYT
1	Plateforme	1
2	Original Riser	4

Caractéristiques du produit

Notre plateforme d'aérobic est fabriquée en polyéthylène haute densité recyclable, plateforme d'aérobic 16" (16 *16 *12 pouces) avec 4 rehausseurs d'origine (chacun de 2 pouces de hauteur). La plateforme comporte un dessus matelassé confortable antidérapant de qualité et supporte jusqu'à 551 lb. Quatre pieds antidérapants sur chaque rehausseur et la plateforme empêchent le glissement ou les rayures des sols. Différents niveaux de difficulté d'entraînement en ajustant la hauteur de la plateforme de 4" à 6" à 8" à 10" et à 12".

Diagramme du produit

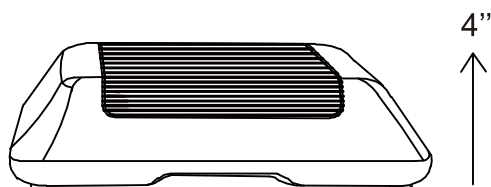


Utilisation des instructions

(Hauteur réglable, nombre de rehausseurs variable selon le set.)

Veuillez ajuster la hauteur de la plateforme de step en fonction de votre taille, de votre morphologie et de l'intensité d'entraînement souhaitée. (Veuillez maintenir une durée d'au moins 20 minutes à chaque séance)

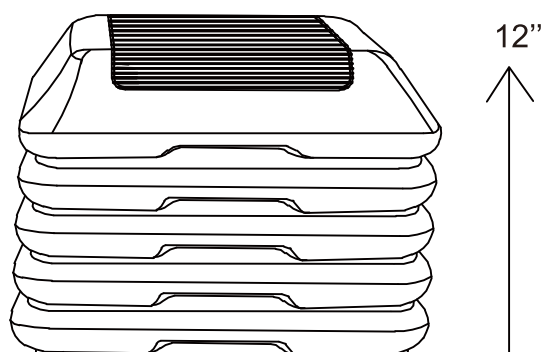
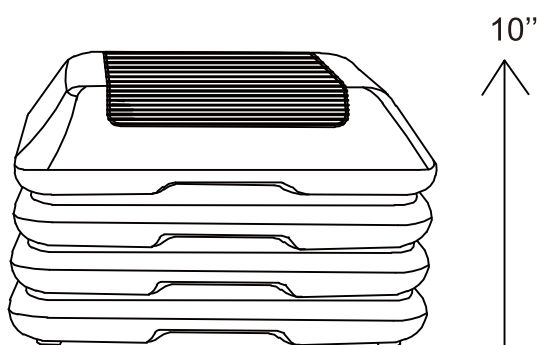
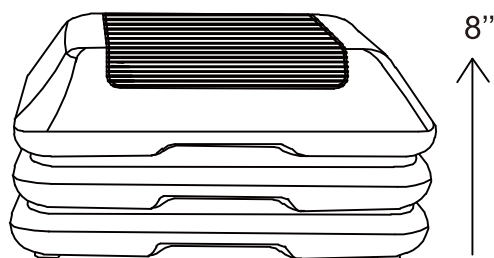
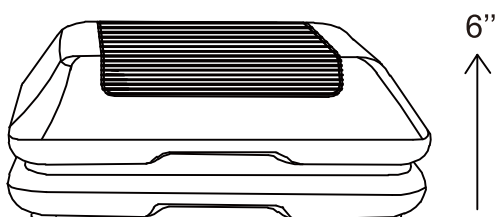
① La hauteur de la plateforme de step aérobic est de 4 pouces sans compter les rehausseurs d'origine.



② Chaque rehausseur mesure 2 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.

La hauteur peut être réglée à 6 pouces, 8 pouces, 10 pouces et 12 pouces.



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.

Einstellung:

1. Wenn Sie die Plattform auf einem Parkett- oder Fliesenboden verwenden, empfehlen wir, eine Matte unter das Aerobic-Steppbrett zu legen.
2. Führen Sie Aerobic-Übungen stets in einem freien Bereich ohne Möbel oder andere Gegenstände aus.

Warnung:

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Sportprogramm beginnen, um sicherzustellen, dass Sie gesund genug sind, um zu starten. Wenn Sie an Herzkrankheiten, hohem Blutdruck oder anderen Erkrankungen oder Beschwerden leiden, sprechen Sie vor Beginn mit Ihrem Arzt.
2. Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen.
3. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie es, während des Trainings den Atem anzuhalten. Wenn Sie sich schwindlig oder kurzatmig fühlen, hören Sie auf und ruhen Sie sich aus.
4. Wischen Sie Schweiß auf der Plattform sofort ab, falls vorhanden, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen könnten.
5. Die Plattform darf jeweils nur von 1 Person benutzt werden. Überschreiten Sie nicht die maximale Tragfähigkeit 250kg (551lbs).
6. Die Plattform ist für die Nutzung durch Erwachsene konzipiert. Kinder sollten sie nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Lassen Sie Kinder niemals damit spielen, um Verletzungen zu vermeiden.

Wartung

1. Bitte trocknen Sie den Aerobic-Step nach Gebrauch mit einem Handtuch.
2. Reinigen Sie das Produkt mit einem feuchten Tuch.
3. Bitte lagern Sie den Aerobic-Step an einem kühlen und trockenen Ort. Vermeiden Sie Hitze oder übermäßige Sonneneinstrahlung.

Einleitung

Vielen Dank für den Kauf der Aerobic Step Plattform. Bitte lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es für zukünftige Rückfragen an einem sicheren Ort auf.

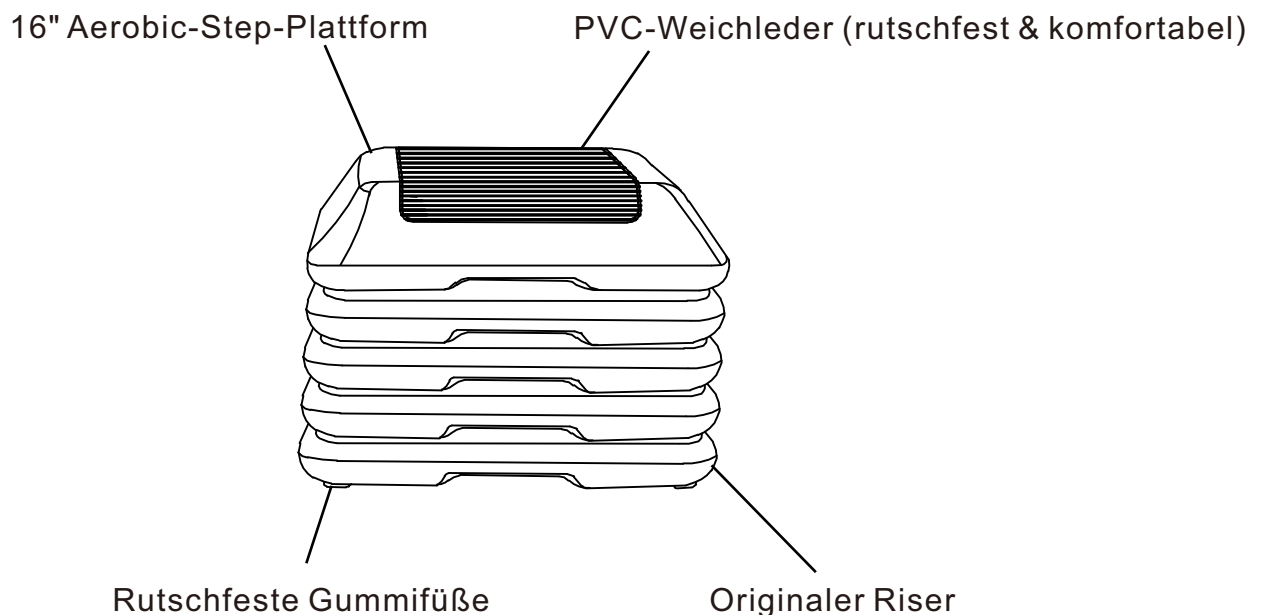
Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	STK
1	Aerobic-Step-Plattform	1
2	Originaler Erhöher	4

Produktmerkmale

Unsere Aerobic-Step-Plattform ist aus recycelbarem High-Density-Polyethylen gefertigt, 16" Aerobic-Step-Plattform (16 * 16 * 12 Zoll) mit 4 originalen Erhöhungen(jeweils 2 Zoll hoch). Die Plattform verfügt über eine hochwertige rutschfeste Komfortpolster-Oberfläche und stützt bis zu 551 lbs. Vier rutschfeste Füße an jeder Erhöhung und der Plattform verhindern Verrutschen oder Kratzer auf dem Boden. Verschiedene Trainingsschwierigkeiten durch Einstellen der Plattformhöhe von 4" auf 6" auf 8" auf 10" und auf 12".

Produktdiagramm

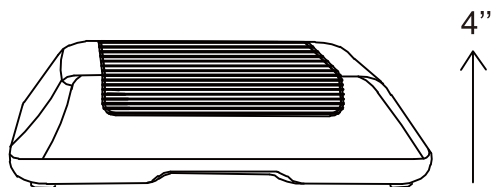


Gebrauchsanweisung

(Höhenverstellbar, Anzahl der Riser variiert je nach Set.)

Bitte passen Sie die Höhe der Step-Plattform entsprechend Ihrer Körpergröße, Körperform und gewünschten Trainingsintensität an. (Bitte halten Sie die Intensität bei jeder Übungseinheit mindestens 20 Minuten aufrecht)

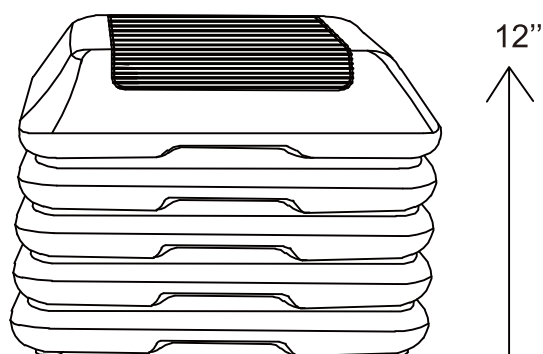
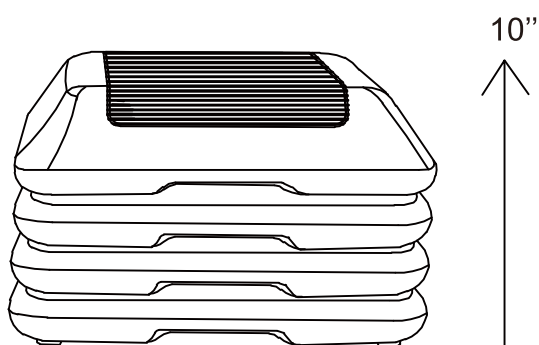
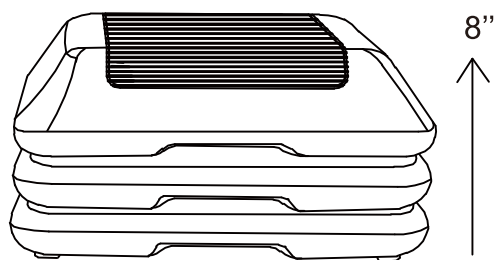
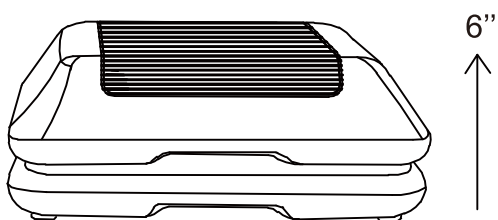
① Die Höhe der Aerobic-Step-Plattform beträgt 4 Zoll, ohne die ursprünglichen Erhöhungen.



② Jede Erhöhung ist 2 Zoll hoch.

Richten Sie die ursprüngliche Erhöhung an der Nut auf der Unterseite der Aerobic-Step-Plattform aus und legen Sie sie flach, bis die ursprünglichen Erhöhungen sicher an der Plattform verriegelt sind.

Die Höhe kann auf 6 Zoll, 8 Zoll, 10 Zoll und 12 Zoll eingestellt werden.



Übungsanweisungen

Die Aerobic-Step-Plattform bietet Ihnen unbegrenzte Möglichkeiten, Ihre körperliche Fitness zu verbessern und Muskeln zu straffen. Nachfolgend finden Sie einige der Lieblingsübungen für die Aerobic-Step-Plattform, die nur zu Ihrer Information dienen.

BASICSCHRITT



Mit dem rechten Fuß auf die Plattform steigen.
Rechts mit dem linken Fuß auftreten.
Mit dem rechten Fuß abwärts treten.
Mit dem linken Fuß abwärts treten.

ARMBEWEGUNGEN



Setzen Sie den rechten Fuß auf und strecken Sie beide Arme aus.
Setzen Sie den linken Fuß auf und heben Sie beide Arme nach oben.
Setzen Sie den rechten Fuß ab und senken Sie beide Arme.
Setzen Sie den linken Fuß ab und bringen Sie beide Arme an Ihre Seite.

VORDERER OBERSCHENKEL



Setzen Sie sich seitlich auf die Stufe.
Stützen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken ab.
Beugen Sie Ihr rechtes Knie.

ANPASSUNG



Lehnen Sie sich zurück und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab.
Beugen Sie Ihr hinteres Knie und heben Sie Ihr vorderes Bein an.

POP FEN



Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Stufe.
Heben und senken Sie Ihr Bein, dabei die Hüften gegen die Stufe gedrückt halten.

Colocación:

1. Si se utiliza sobre un suelo de madera o baldosas, le sugerimos colocar una esterilla debajo del step aeróbico.
2. Realice siempre los ejercicios aeróbicos en un área despejada, sin muebles ni otros objetos.

Advertencia:

1. Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que está lo suficientemente sano para iniciar. Si padece una enfermedad cardíaca, hipertensión u otras enfermedades o afecciones, consulte a su médico antes de empezar.
2. No todos los ejercicios son adecuados para todo el mundo. Para reducir el riesgo de lesiones, consulte a su médico antes de comenzar este u otros programas de ejercicio.
3. Practique a un ritmo lento y controlado. Evite contener la respiración mientras hace ejercicio. Si se siente mareado o con falta de aire, deténgase y descanse.
4. Seque cualquier sudor de la plataforma de inmediato si lo hay, ya que podría resbalarse y sufrir una lesión.
5. La plataforma solo puede ser utilizada por 1 persona a la vez. No exceda la capacidad máxima de carga 250kg (551lbs).
6. La plataforma está diseñada para el uso de adultos. Los niños deben usarla bajo la supervisión de un adulto. Nunca permita que los niños jueguen con ella para evitar lesiones.

Mantenimiento

1. Por favor seque el step aeróbico con una toalla después de usarlo.
2. Limpie el producto con una toalla húmeda.
3. Por favor guarde el step aeróbico en un lugar fresco y seco. Evite exponerlo al calor o a la luz solar excesiva.

Introducción

Gracias por comprar la Plataforma de Step Aeróbico. Por favor lea este manual de usuario detenidamente y guárdelo en un lugar seguro para futuras consultas.

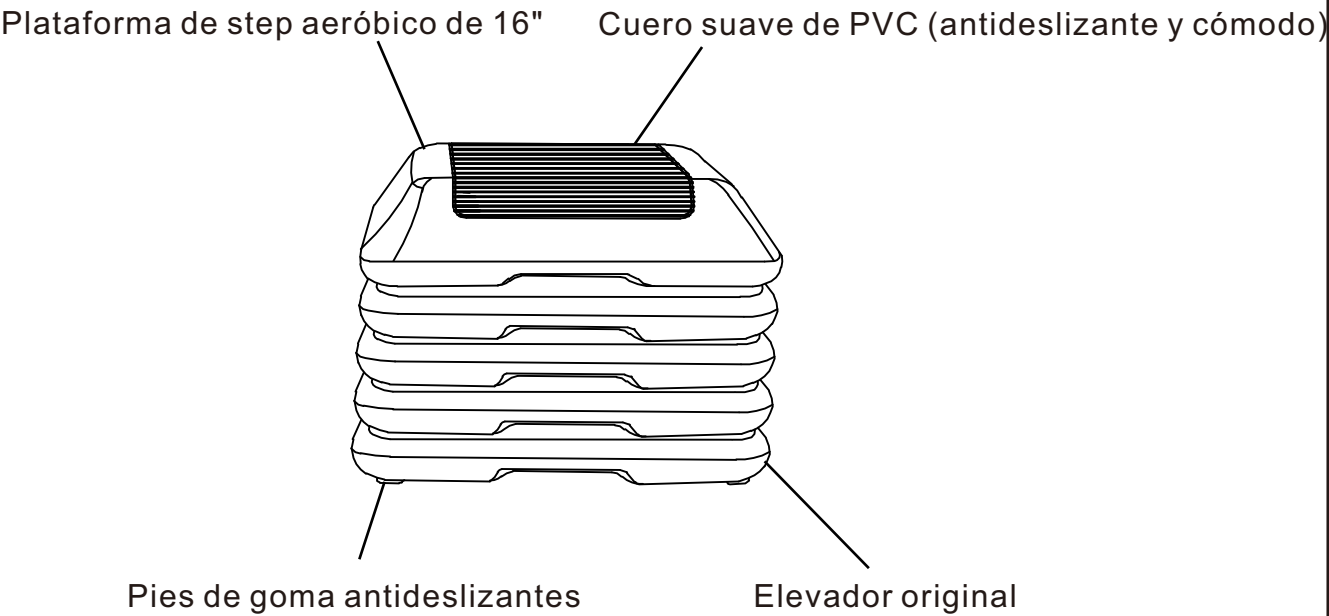
Lista de piezas

N.º	NOMBRE	CANT
1	Plataforma de Step Aeróbico	1
2	Elevador Original	4

Características del Producto

Nuestra plataforma de step aeróbico está fabricada con polietileno de alta densidad reciclable, plataforma de 16" para step aeróbico(16 *16 *12 pulgadas) con 4 elevadores originales(cada uno de 2 pulgadas de altura). La plataforma cuenta con una superficie superior antideslizante y acolchada de primera calidad y soporta hasta 551 lb. Cuatro pies antideslizantes en cada elevador y en la plataforma evitan que se deslice o raye el suelo. Diversos niveles de dificultad en los entrenamientos ajustandola altura de la plataforma de 4" a 6" a 8" a 10" y a 12".

Diagrama del producto

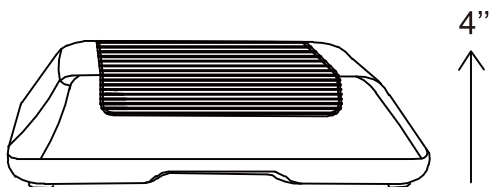


Instrucciones de uso

(Altura ajustable, el número de elevadores varía según el juego.)

Por favor ajuste la altura de la plataforma de paso según su estatura, tipo de cuerpo e intensidad de ejercicio deseada. (Por favor mantenga la intensidad al menos 20 minutos cada vez que practique)

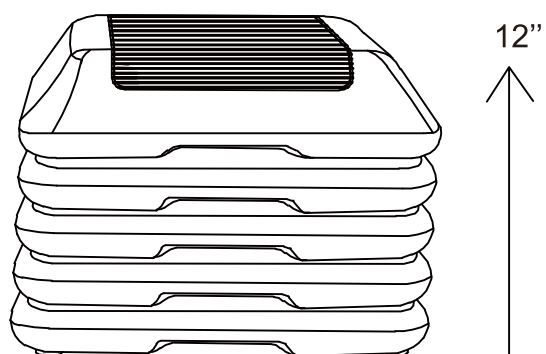
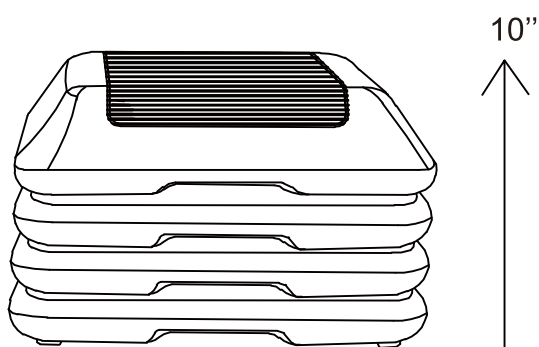
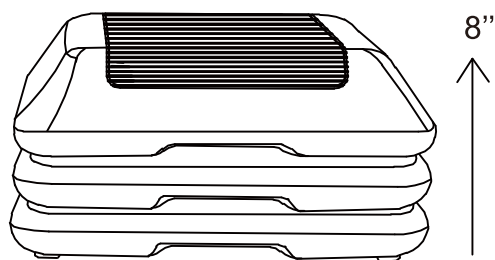
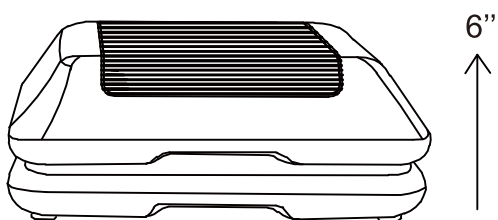
① La altura de la plataforma de step aeróbico es de 4 pulgadas sin incluir los risers originales.



② Cada riser mide 2 pulgadas.

Alinee el riser original con la ranura en la parte inferior de la plataforma de step aeróbico y colóquelo plano hasta que los risers originales queden asegurados a la plataforma.

La altura se puede ajustar a 6 pulgadas, 8 pulgadas, 10 pulgadas y 12 pulgadas.



Instrucciones del ejercicio

La plataforma de step aeróbico te ofrece potenciales ilimitados para mejorar tu condición física y tonificar los músculos. A continuación se presentan algunos de los ejercicios favoritos para la plataforma de step aeróbico solo como referencia.

STEP BÁSICO



Sube con el pie derecho.
Pisa con el pie izquierdo.
Pisa con el pie derecho.
Pisa con el pie izquierdo.

MOVIMIENTOS DE BRAZOS



Sube con el pie derecho y extiende ambos brazos.
Sube con el pie izquierdo y eleva ambos brazos.
Baja con el pie derecho y baja ambos brazos.
Baja con el pie izquierdo y coloca ambos brazos a tu costado.

PARTE FRONTAL DEL MUSLO



Siéntate en el escalón mirando de lado.
Apoya las manos detrás de la espalda.
Flexiona la rodilla derecha.

ADAPTACIÓN



Recuéstese y apóyese sobre los codos.
Doble la rodilla trasera y levante la pierna delantera.

NALGAS



Acuéstate boca abajo sobre el escalón.
Eleva y baja la pierna, manteniendo las caderas presionadas contra el escalón.

Configuração:

1. Se for usar sobre piso de madeira ou azulejo, sugerimos que coloque um tapete sob o step aeróbico.
2. Sempre realize exercícios aeróbicos em uma área aberta, sem móveis ou outros objetos.

Aviso:

1. Consulte seu médico antes de iniciar um programa de exercícios para garantir que você está saudável o suficiente para começar. Se você sofre de doença cardíaca, pressão alta ou outras doenças ou condições, consulte seu médico antes de começar.
2. Nem todos os exercícios são adequados para todos. Para reduzir o risco de lesões, consulte seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercício.
3. Pratique em um ritmo lento e controlado. Evite prender a respiração enquanto se exercita. Se sentir tontura ou falta de ar, pare e descanse.
4. Se houver suor, limpe-o imediatamente da plataforma ou você pode escorregar e se machucar.
5. A plataforma só pode ser usada por 1 pessoa por vez. Não exceda a capacidade máxima de carga 250kg (551lbs).
6. A plataforma foi projetada para uso de adultos. Crianças devem usá-la sob a supervisão de um adulto. Nunca permita que crianças brinquem com ela para evitar ferimentos.

Manutenção

1. Seque o step aeróbico com uma toalha após o uso.
2. Limpe o produto com uma toalha úmida.
3. Guarde o step aeróbico em local fresco e seco. Evite expô-lo ao calor ou à luz solar excessiva.

Introdução

Obrigado por adquirir a Plataforma de Step Aeróbico. Por favor, leia este manual do usuário com atenção e guarde-o em local seguro para consultas futuras.

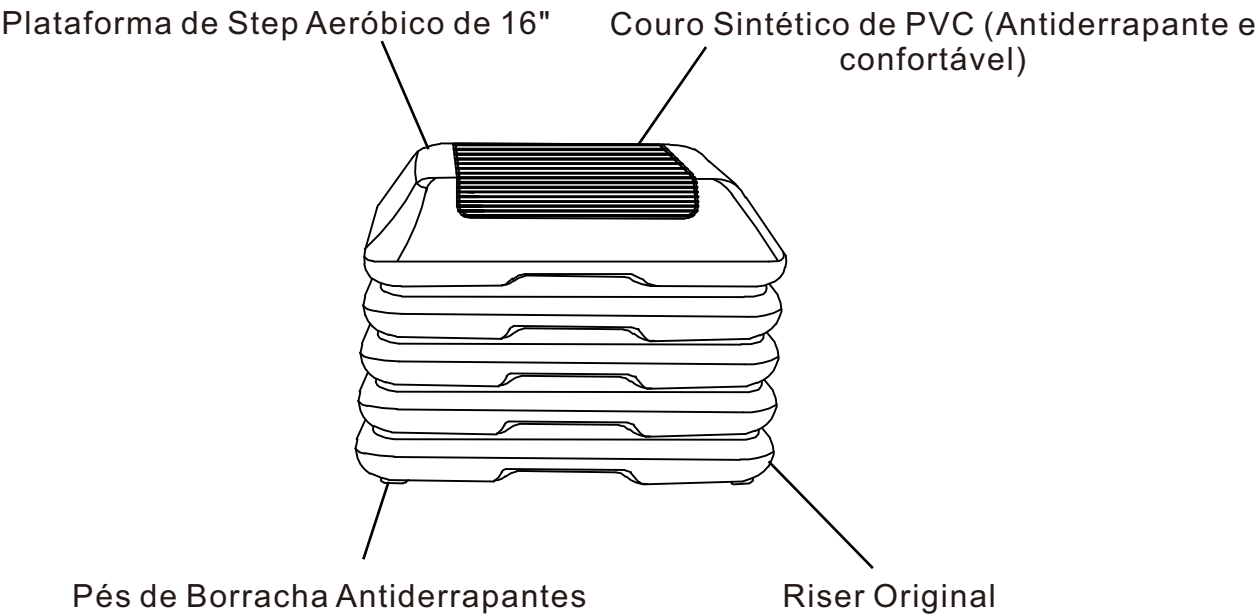
Lista de peças

N.º	NOME	QTD
1	Plataforma de Step Aeróbico	1
2	Elevador Original	4

Características do Produto

Nossa plataforma de step aeróbico é feita com polietileno de alta densidade reciclável, plataforma de step aeróbico de 16"(16 *16 *12 polegadas) com 4 elevadores originais (cada um com 2 polegadas de altura). A plataforma possui topo antiderrapante premium, almofada de conforto e suporta até 551lbs. Quatro pés antiderrapantes em cada elevadore na plataforma evitam deslizamento ou arranhões no chão.Diversos níveis de dificuldade do treino ajustandoa altura da plataforma de 4" para 6" para 8" para 10" e para 12".

Diagrama do Produto

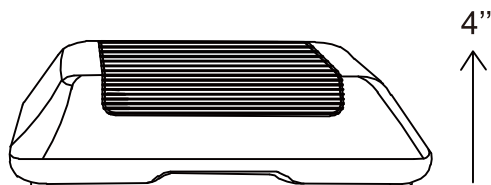


Instruções de Uso

(Altura Ajustável, Número de Risers Varia por Conjunto.)

Por favor ajuste a altura da plataforma de step com base em sua altura, formato do corpo e intensidade de treino desejada. (Por favor mantenha a intensidade por pelo menos 20 minutos cada vez que praticar)

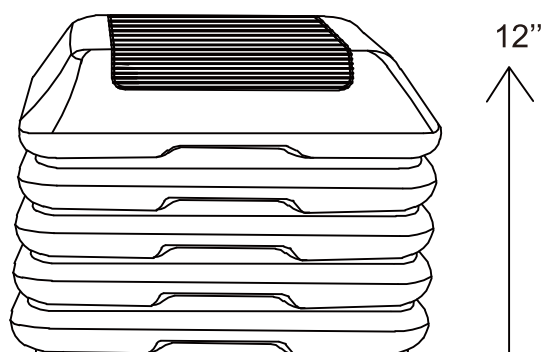
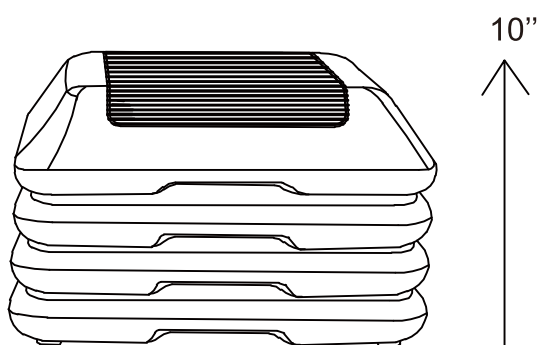
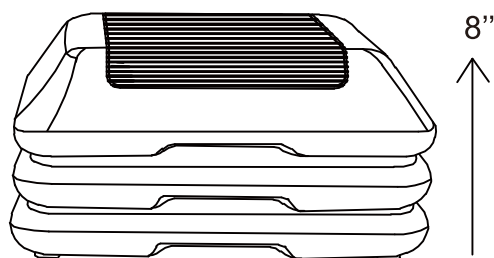
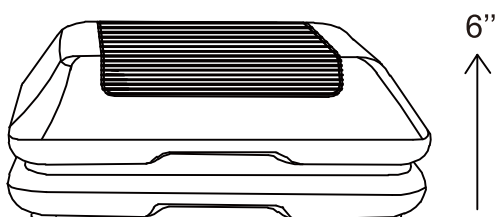
① A altura da plataforma de step aeróbico é de 4 polegadas, não incluindo os risers originais.



② Cada riser tem 2 polegadas.

Alinhe o riser original com a ranhura na parte inferior da plataforma de step aeróbico e coloque-o plano até que os risers originais estejam firmemente travados na plataforma.

A altura pode ser ajustada para 6 polegadas, 8 polegadas, 10 polegadas e 12 polegadas.



Instruções do Exercício

A Plataforma de Step Aeróbico oferece-lhe potenciais ilimitados para melhorar sua aptidão física e tonificar os músculos. Abaixo estão alguns dos exercícios favoritos para a plataforma de step aeróbico apenas para sua referência.

STEP BÁSICO



Suba com o pé direito.
Pise com o pé esquerdo.
Abaixe o pé direito.
Abaixe o pé esquerdo.

MOVIMENTOS DOS BRAÇOS



Pise com o pé direito e estenda ambos os braços.
Pise com o pé esquerdo e levante ambos os braços.
Pise com o pé direito e abaixe ambos os braços.
Pise com o pé esquerdo e coloque ambos os braços ao lado do corpo.

PARTE FRONTAL DA COXA



Sente-se no degrau virado de lado.
Apoie as mãos atrás das costas.
Dobre o joelho direito.

ADAPTAÇÃO



Deite-se de costas e apoie-se nos cotovelos.
Dobre o joelho de trás e eleve a perna da frente.

NÁDEGAS



Deite-se de bruços sobre o degrau.
Levante e abaixe a perna, mantendo os quadris pressionados contra o degrau.

Impostazione:

1. Se utilizzata su pavimento in legno o piastrelle, suggeriamo di posizionare un tappetino sotto la pedana aerobica.
2. Eseguire sempre gli esercizi aerobici in un'area libera da mobili o altri oggetti.

Avvertenza:

1. Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi per accertarsi di essere abbastanza in buona salute per cominciare. Se soffrite di malattie cardiache, ipertensione o altre malattie o condizioni, consultate il vostro medico prima di iniziare.
2. Non tutti gli esercizi sono adatti a chiunque. Per ridurre il rischio di infortuni, consultate il vostro medico prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di esercizi.
3. Eseguire gli esercizi a un ritmo lento e controllato. Evitate di trattenere il respiro durante l'esercizio. Se vi sentite vertigini o avete fiato corto, fermatevi e riposare.
4. Asciugare immediatamente qualsiasi sudore dalla piattaforma se presente, altrimenti potreste scivolare e ferirvi.
5. La piattaforma può essere utilizzata da 1 sola persona alla volta. Non superare la capacità di carico massima 250kg (551lbs).
6. La piattaforma è progettata per l'uso da parte di adulti. I bambini devono usarla sotto la supervisione di un adulto. Non permettere mai ai bambini di giocare con essa per evitare infortuni.

Manutenzione

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

Introduzione

Grazie per aver acquistato la Piattaforma per Step Aerobico. Si prega di leggere attentamente questo manuale d'uso e conservarlo in un luogo sicuro per eventuali consultazioni future.

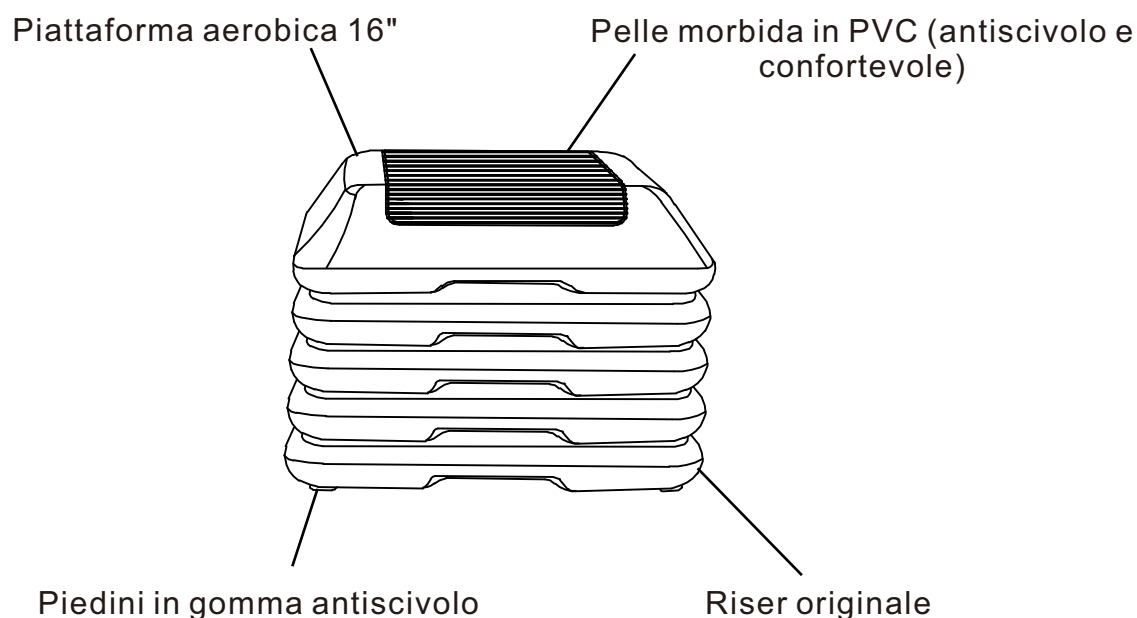
Elenco delle parti

N.°	NOME	QTY
1	Piattaforma per Aerobica	1
2	Alzata Originale	4

Caratteristiche del Prodotto

La nostra piattaforma per aerobica è realizzata in polietilene ad alta densità riciclabile, piattaforma per aerobica da 16" (16 * 16 * 12 pollici) con 4 alzate originali (ciascuna alta 2 pollici). La piattaforma presenta un morbido rivestimento antiscivolo di qualità e supporta fino a 551 lb. Quattro piedini antiscivolo su ogni alzata e sulla piattaforma impediscono lo scivolamento o di graffiare i pavimenti. Diversi livelli di difficoltà dell'allenamento regolando l'altezza della piattaforma da 4" a 6" a 8" a 10" e a 12".

Diagramma del prodotto

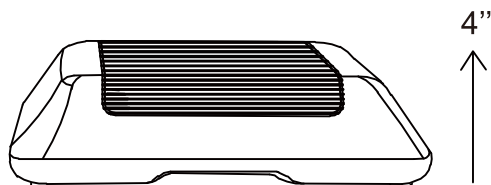


Istruzioni per l'uso

(Altezza regolabile, Numero di rialzi varia in base al set.)

Regolare l'altezza della piattaforma step in base alla propria altezza, alla conformazione del corpo e all'intensità dell'allenamento desiderata. (Mantenere l'intensità per almeno 20 minuti ogni volta che ci si allena)

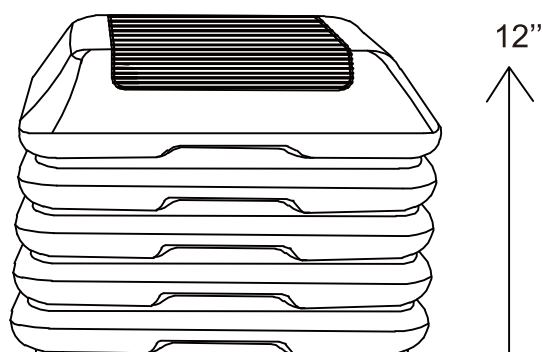
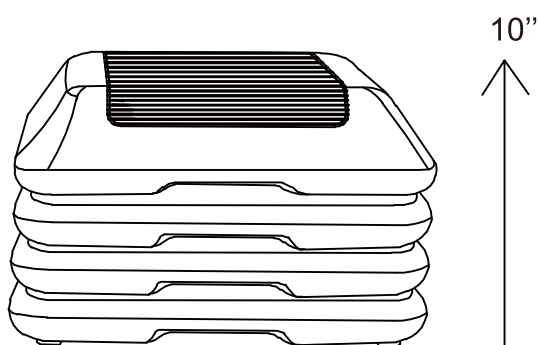
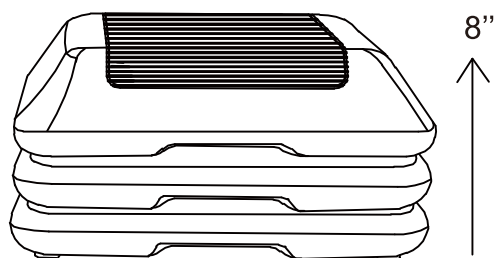
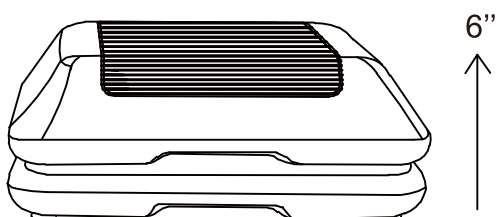
① L'altezza della pedana aerobica è di 4 pollici escludendo i rialzi originali.



② Ogni rialzo è di 2 pollici.

Allineare il rialzo originale alla fessura sul fondo della pedana aerobica e posarlo fino a quando i rialzi originali non sono saldamente bloccati alla pedana.

L'altezza può essere impostata a 6 pollici, 8 pollici, 10 pollici e 12 pollici.



Istruzioni per l'esercizio

La pedana per aerobica ti offre potenzialità illimitate per migliorare la tua forma fisica e tonificare i muscoli. Di seguito sono riportati alcuni degli esercizi preferiti con la pedana per aerobica solo a scopo di riferimento.

STEP BASE



Sali con il piede destro.
Fai un passo in avanti con il piede sinistro.
Scendi con il piede destro.
Scendi con il piede sinistro.

MOVIMENTI DELLE BRACCIA



Sali con il piede destro ed allunga entrambe le braccia.
Alza il piede sinistro e solleva entrambe le braccia.
Abbassa il piede destro e abbassa entrambe le braccia.
Abbassa il piede sinistro e porta entrambe le braccia lungo i fianchi.

COSCIA ANTERIORE



Siediti sul gradino essendo girato di lato.
Appoggia le mani dietro la schiena.
Piega il ginocchio destro.

ADAPTATION



Sdraiati e appoggiati sui gomiti.
Piega il ginocchio posteriore e solleva la gamba frontale.

GLUTEI



Sdraiati con il busto rivolto verso il basso sul gradino.
Solleva e abbassa la gamba, mantenendo i fianchi premuti contro lo scalino.

Setare:

1. Dacă folosiți pe podea din lemn masiv sau pe gresie, vă sugerăm să plasați o saltea sub platforma aerobică de step.
2. Efectuați întotdeauna exercițiile aerobice într-o zonă deschisă, fără mobilier sau alte obiecte.

Avertisment:

1. Consultați-vă medicul înainte de a începe un program de exerciții pentru a vă asigura că sunteți suficient de sănătos pentru a începe. Dacă suferiți de boli de inimă, tensiune arterială ridicată sau alte boli ori afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a începe.
2. Nu toate exercițiile sunt potrivite pentru toată lumea. Pentru a reduce riscul de accidentare, vă rugăm să vă consultați medicul înainte de a începe acest sau orice alt program de exerciții.
3. Practicați într-un ritm lent și controlat. Evitați să vă țineți respirația în timpul exercițiilor. Dacă vă simțiți amețit sau aveți dificultăți de respirație, opriți-vă și odihniți-vă.
4. Ștergeți imediat orice transpirație de pe platformă dacă există, altfel puteți aluneca și vă puteți răni.
5. Platforma poate fi folosită de numai 1 persoană odată. Nu depășiți capacitatea maximă de încărcare 250kg (551lbs).
6. Platforma este concepută pentru utilizarea de către adulți. Copiii ar trebui să o folosească sub supravegherea unui adult. Nu permiteți niciodată copiilor să se joace cu ea pentru a evita rănirea.

Întreținere

1. Vă rugăm să uscați treapta aerobică cu un prosop după utilizare.
2. Curățați produsul cu un prosop umed.
3. Vă rugăm să depozitați treapta aerobică într-un loc răcoros și uscat. Evitați expunerea la căldură sau la lumină solară excesivă.

Introducere

Vă mulțumim pentru achiziționarea platformei Aerobic Step. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare și să îl păstrați într-un loc sigur pentru consultări viitoare.

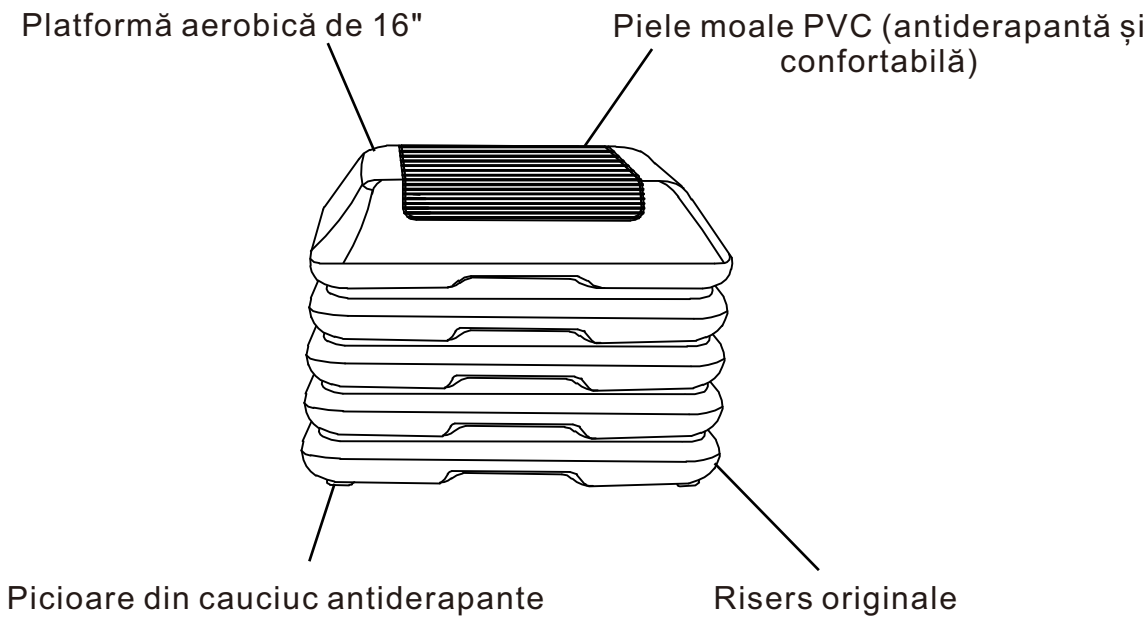
Lista părților

NR.	DENUMIRE	CANT.
1	Platformă aerobică	1
2	Riser original	4

Caracteristici produs

Platforma noastră aerobică este fabricată din polietilenă de înaltă densitate reciclabilă, platformă aerobică de 16" (16 *16 *12 inches) cu 4 risere originale (fiecare înalt de 2 inch). Platforma dispune desuprafață antialunecare premium, pernă de confort în partea de sus și suportă până la 551lbs. Patru piciorușe antiderapante pe fiecare riserși pe platformă împiedică alunecarea sau zgărierea podelelor.Diverse niveluri de dificultate ale antrenamentului prin ajustareaînălțimii platformei de la 4" la 6" la 8" la 10" și la 12".

Diagramă produs

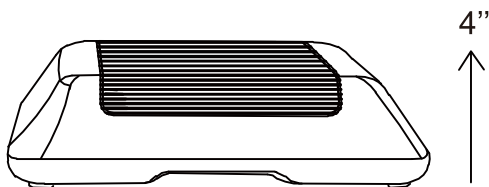


Instrucțiuni de utilizare

(Înălțime reglabilă, Numărul de risers variază în funcție de set.)

Vă rugăm să ajustați înălțimea platformei în funcție de înălțimea dumneavoastră, conformația corpului și intensitatea de antrenament dorită. (Vă rugăm să mențineți intensitatea cel puțin 20 de minute la fiecare antrenament)

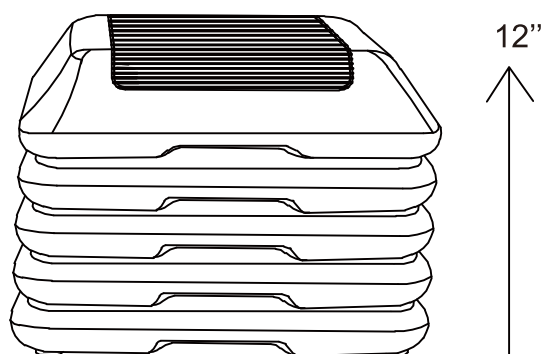
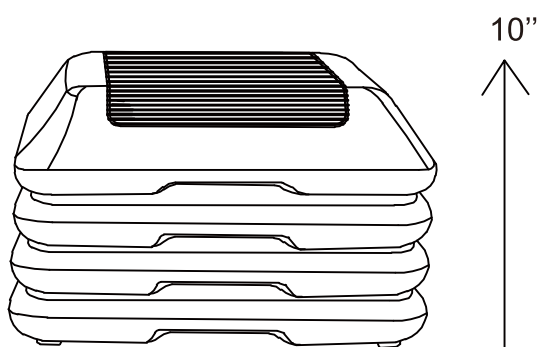
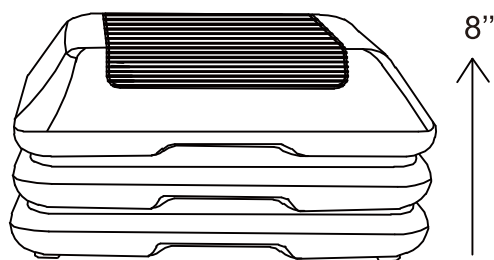
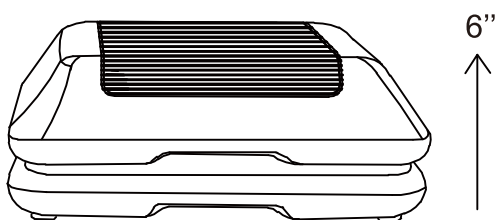
① Înălțimea platformei aerobice este de 4 inci, fără a include risers-urile originale.



② Fiecare ridicător are 2 inch.

Aliniați ridicătorul original cu șanțul de pe partea inferioară a platformei pentru step aerob și așezați-l plat până când ridicătoarele originale sunt blocate în siguranță pe platformă.

Înălțimea poate fi setată la 6 inch, 8 inch, 10 inch și 12 inch.



Instrucțiuni de exerciții

Platforma aerobică Step vă oferă posibilități nelimitate de a vă îmbunătăți condiția fizică și de a vă tonifia mușchii. Mai jos sunt unele dintre exercițiile preferate pentru platforma aerobică Step, doar pentru referință.

PAS DE BAZĂ



Urcați cu piciorul drept.
Urcați cu piciorul stâng.
Pășiți în jos cu piciorul drept.
Pășiți în jos cu piciorul stâng.

MIȘCĂRI ALE BRAȚELOR



Urcă cu piciorul drept și întinde ambele brațe înainte.
Pășește în sus cu piciorul stâng și ridică ambele brațe deasupra.
Pășește în jos cu piciorul drept și coboară ambele brațe.
Pășește în jos cu piciorul stâng și adu ambele brațe pe lângă corp.

PARTEA FRONTALĂ A COAPSEI



Așezați-vă pe treaptă cu corpul orientat lateral.
Sprijiniți-vă mâinile în spatele dvs.
Îndoțiți genunchiul drept.

ADAPTATION



Întindeți-vă pe spate și sprijiniți-vă pe coatele dvs.
Îndoțiți genunchiul din spate și ridicați piciorul din față.

FESI



Întindeți-vă cu fața în jos pe treaptă.
Ridică și coboară piciorul, menținând șoldurile presate pe treaptă.

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 Balenya, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA

