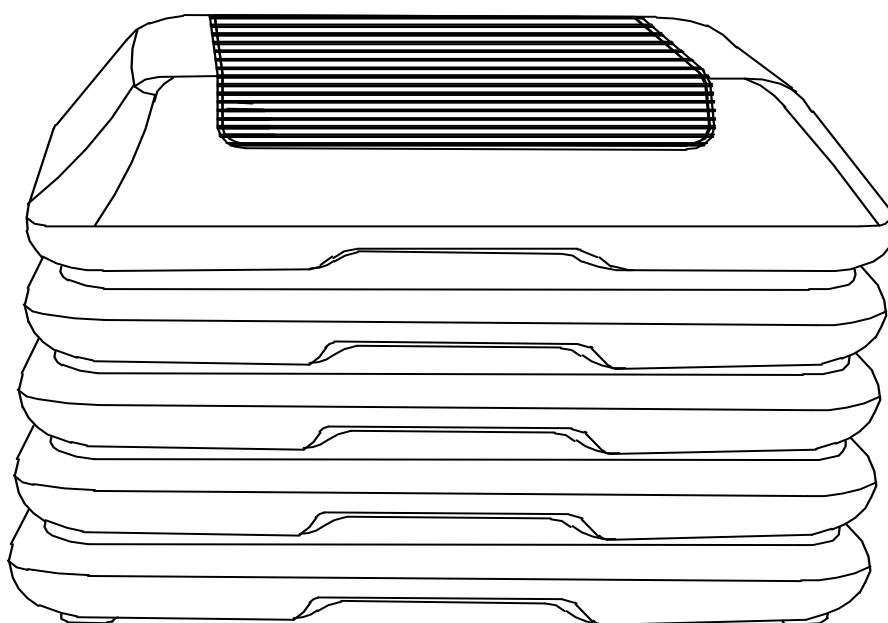


Soozier

IN260600181V01_US_CA

A90-357V00



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

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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 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.

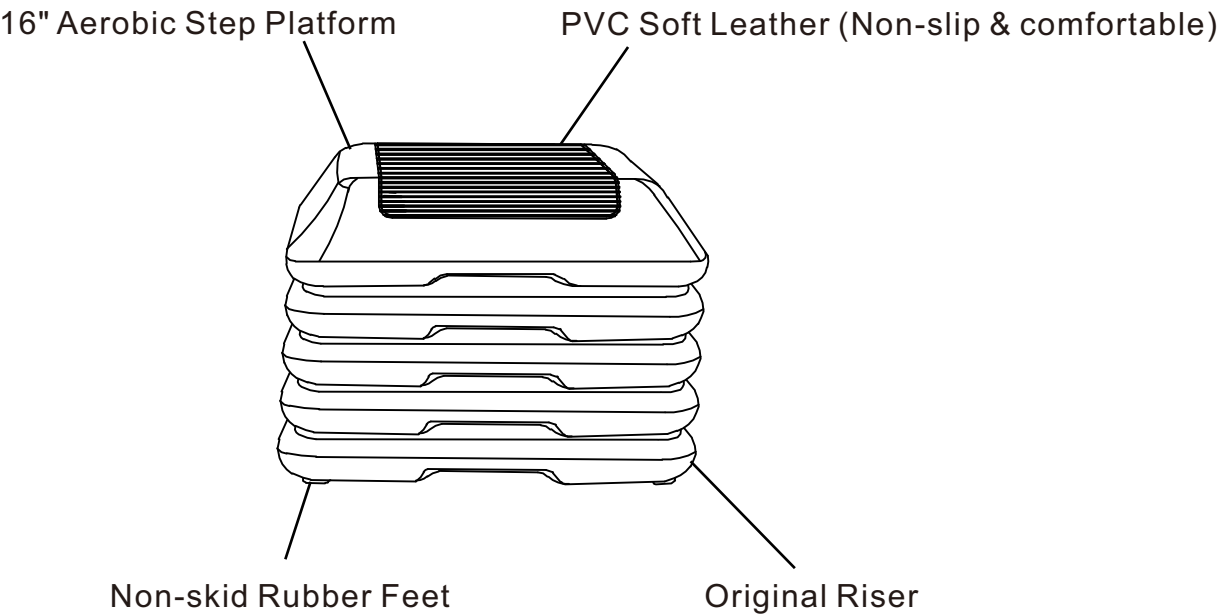
Parts list

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

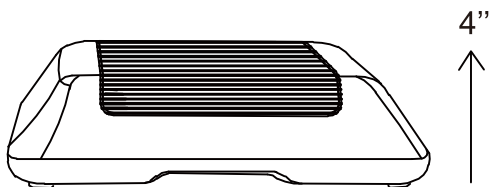


Using Instructions

(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)

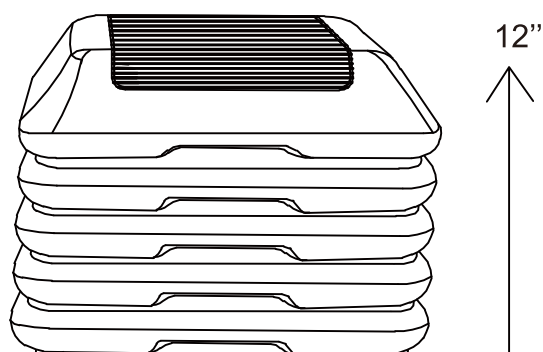
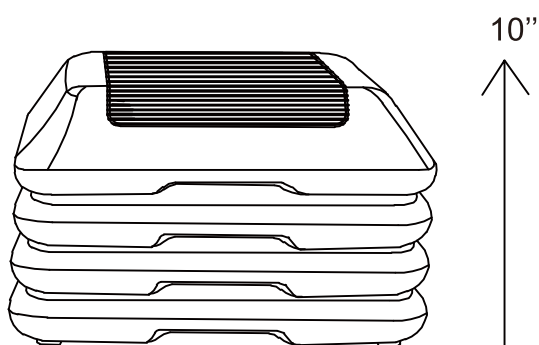
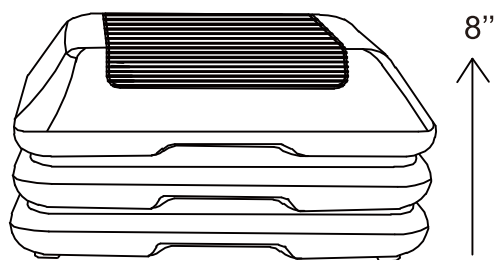
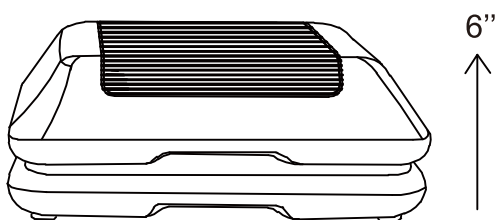
- ① The height of aerobic step platform is 4 inches not including the original risers.



- ② Each riser 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.

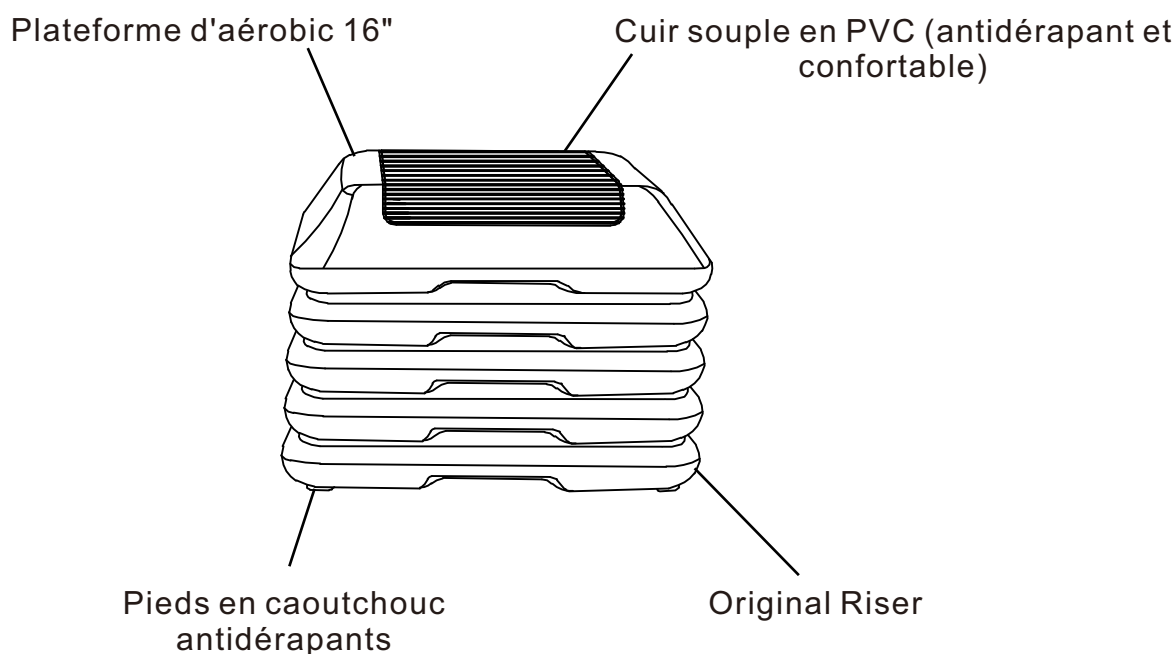
Liste des pièces

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

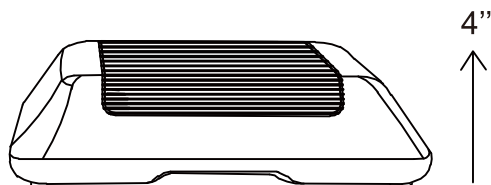


Utilisation des instructions

(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)

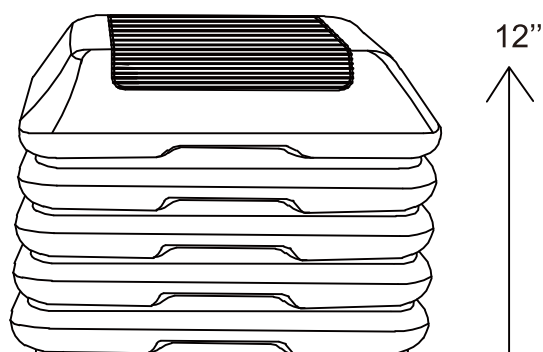
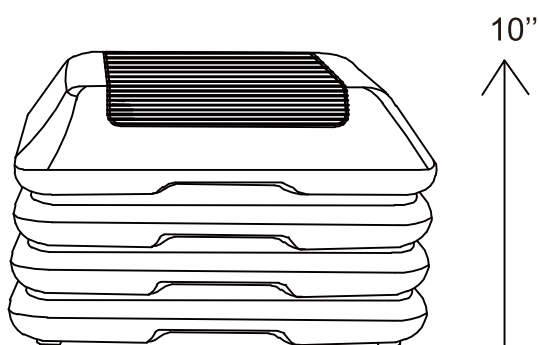
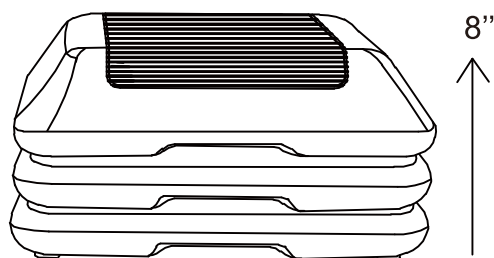
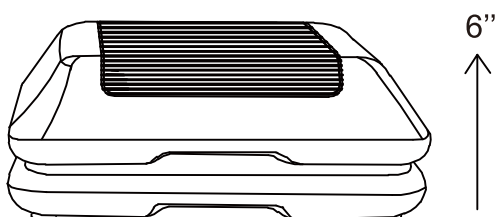
① La hauteur de la plateforme de step aérobic est de 4 pouces sans compter les rehausseurs d'origine.



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.

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

