VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

STEP PLATFORM

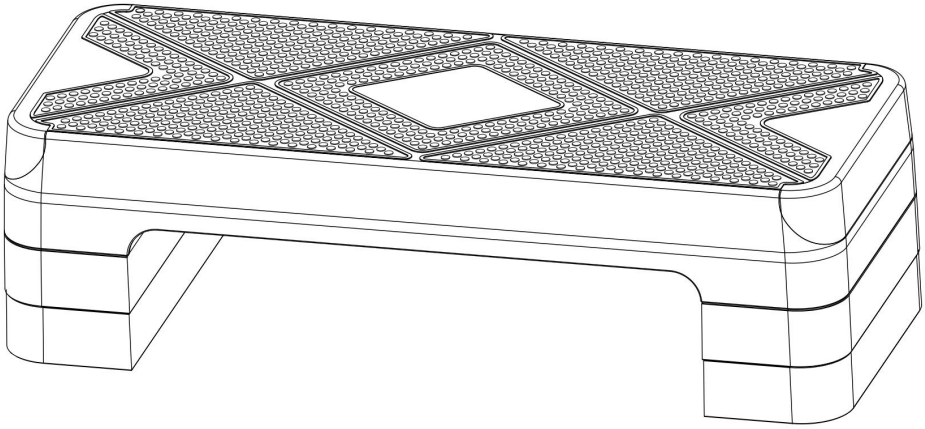
MODEL:CD-T012

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

STEP PLATFORM

MODEL: CD-T012

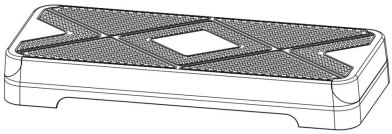
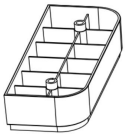


This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

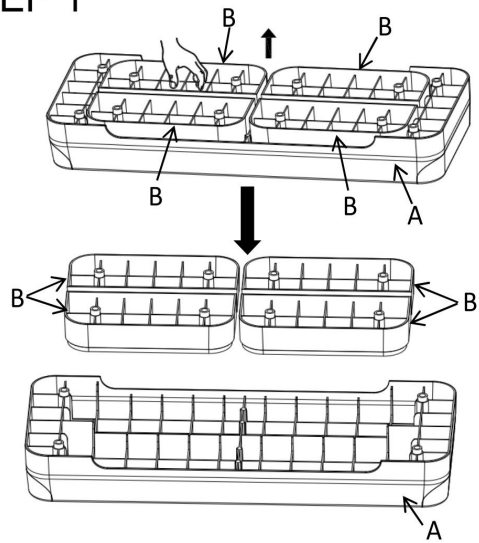
	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

INSTALLATION STEPS

1.When you receive the Step Platform,please check the quantity of each accessory in the figure below.
2.Select an appropriate height for your fitness level.

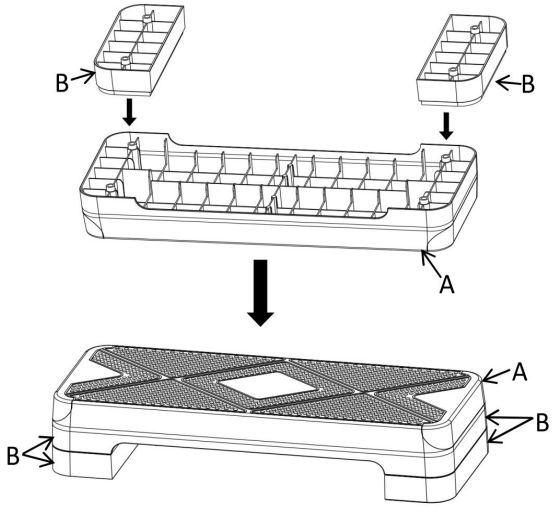
PART LIST	
A Platform  1pcs	B Risers  4pcs

STEP 1



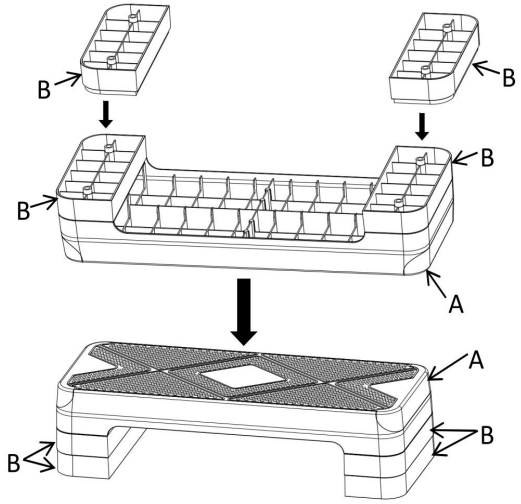
As shown in the figure, part B Risers is pre-installed on part A Platform.
Before installation, remove B by holding the middle of B in a vertical direction.

STEP 2



As shown in the figure, align the Risers of the B part with the Platform of the A part according to the diagram, assemble and press it tightly, with one on each side.

STEP 3



1.As shown in the figure, align the remaining two B-part Risers according to the diagram. Assemble and tighten the already installed B-part Risers, with one on each side

2.Step 3 requires you to choose whether or not to assemble according to your fitness level.

AEROBIC STEP

Congratulations you are the proud owner of the 'STEP PLATFORM'. 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.



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

The 'STEP PLATFORM' 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 'STEP PLATFORM' by 4 inches.



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

GETTING STARTED

When you use the 'STEP PLATFORM' 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 'STEP PLATFORM' follow these points
1.Select an appropriate height for your fitness level.
2.Ensure that your whole foot strikes the 'STEP PLATFORM' evenly.
3.Stand slightly away from 'STEP PLATFORM'.

4.Lean into the 'STEP PLATFORM' 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 'STEP PLATFORM' 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.



SIDE BENDS

spine mobility



MARCHING



KNEE LIFTS

hold the move for 6-8 seconds



HEAL RAISES



ARM CIRCLES

shoulder mobility

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.



HOULDERS

1.Sit on the 'STEP PLATFORM'. keeping your back straight.
Lift both your shoulders up to your ears.
2.Relax and press both your shoulders sown wards and hold.



OBLIQUES

Sit on the 'STEP PLATFORM'. Keep your body upright, while leaning over to one side and reach up with your opposite arm.



UPPER BACK
Sit on the 'STEP PLATFORM'. 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 'STEP PLATFORM'. 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 'STEP PLATFORM'. 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.

BASIC STEP

The following exercises make up the basic step movement, i takes four counts to complete.The same leg leads up and down from the 'STEP PLATFORM'.

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

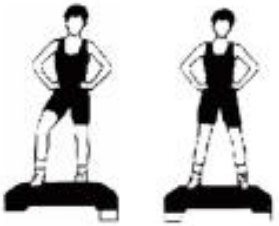


ARM MOVEMENTS

1.Step up right foot and take both arms out
2.Step dp 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

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





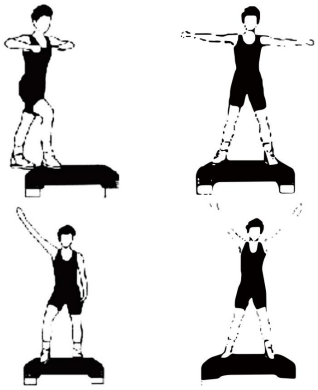


V-STEP

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 'STEP PLATFORM' to increase intensity.



TURNING STEP-ALTERNATIVE

1.Face diagonally to left hand comer. 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 comer.
4.Tap your left foot on the floor without transferring your body weight
5.Repeat on the left leg.

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 10-11repetitions, 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.



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.



ADAPTATION

Lie further down the 'STEP PLATFORM' and lift and lower your upper leg.



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 PLATFORM'. Lift and lower your leg, keeping your hips pressed into the 'STEP PLATFORM'.



TUMMY

Lie on your back with your knees bent. Press your spine into the 'STEP PLATFORM· and tilt your pelvis by squeezing your buttocks.



Lift and lower your upper body off the 'STEP PLATFORM'.
Be careful not to pull your chin into your chest.



FRONT THIGH

Sit on the 'STEP PLATFORM' 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.

WARNING

1.Risk of suffocation! Keep any packaging materials away from children and
pets - these materials are a potential source of danger, e.g suffocation.

2.Read these instructions carefully and retain them for future use. If this product is passed to a third party, then these instruction must be included.

3.Consult a physician before starting any training session. Stop exercising if you feel faint or short of breath. Wear comfortable clothing and non-slip sneakers for training.

4.Do not overexert during exercise.

5.Use the product on a stable, level surface with protective covering.

6.Inspect the product prior to each use. Do not use the product with worn or damaged parts.

7.Store the product in a location out of reach of children and pets.

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATEFORME À MARCHES

MODÈLE : CD-T012

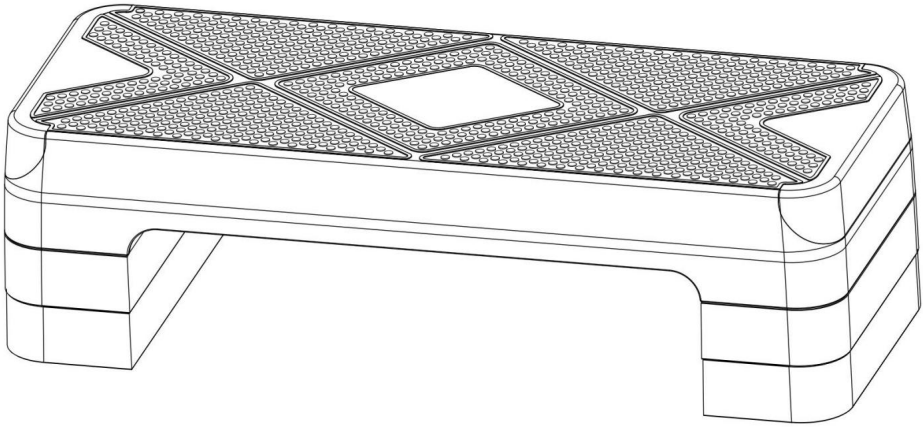
Assistance technique et certificat de garantie électronique www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATEFORME À MARCHES

MODÈLE : CD-T012



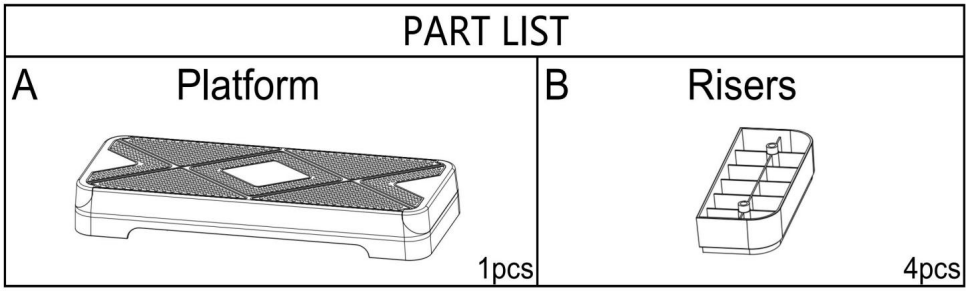
Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser pour le retard dans la publication de toute mise à jour technologique ou logicielle concernant notre produit.

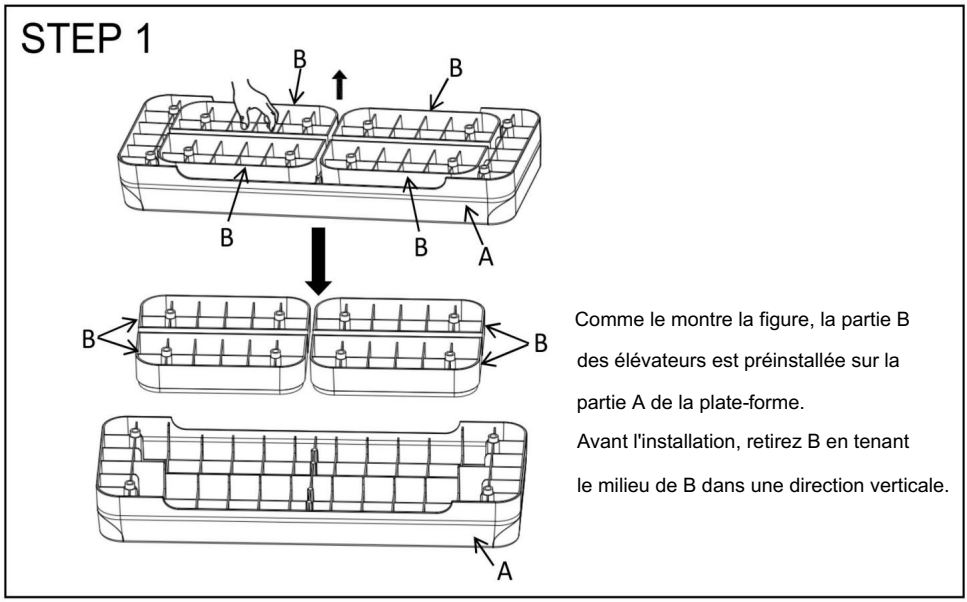
Machine Translated by Google

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.

ÉTAPES D'INSTALLATION

1. Lorsque vous recevez la plate-forme Step, veuillez vérifier la quantité de chaque accessoire dans la figure ci-dessous.
2. Sélectionnez une hauteur adaptée à votre niveau de forme physique.

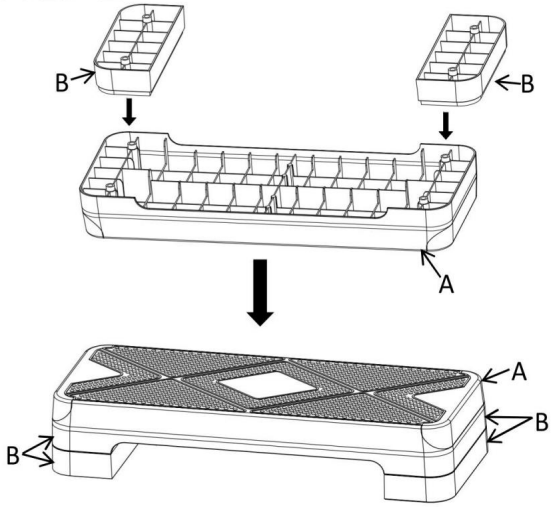




Comme le montre la figure, la partie B des élévateurs est préinstallée sur la partie A de la plate-forme.
Avant l'installation, retirez B en tenant le milieu de B dans une direction verticale.

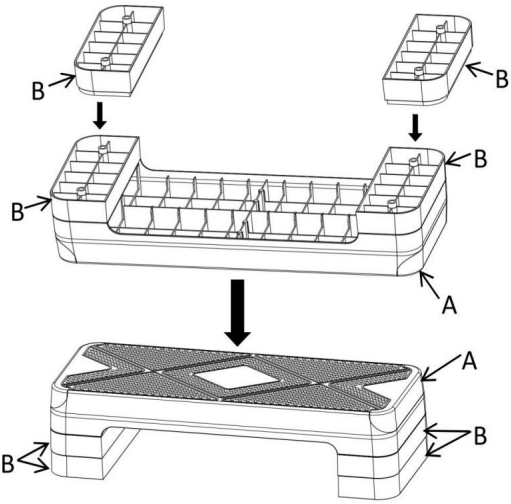
Machine Translated by Google

STEP 2



Comme indiqué sur la figure, alignez les élévateurs de la partie B avec la plate-forme de la partie A selon le schéma, assemblez-les et appuyez fermement, avec un de chaque côté.

STEP 3



1. Comme indiqué sur la figure, alignez les deux colonnes montantes restantes de la partie B conformément au schéma.
Assemblez et serrez les rehausseurs de la partie B déjà installés, un de chaque côté

2. L'étape 3 vous demande de choisir si vous souhaitez ou non assemblez-vous en fonction de votre niveau de forme physique.

Machine Translated by Google

STEP AÉROBIE

Félicitations, vous êtes fier
propriétaire de la « STEP PLATFORM ». Le
exercice aérobique et tonifiant tout-en-un
équipement, pour vous donner un corps complet
entraînement.



VEAU

Faites un pas en arrière avec un
pied, appuyez votre talon sur le
sol. Les deux orteils doivent faire face
avant

Cela vous donnera non seulement une idée idéale
entraînement cardiovasculaire, il le fera
renforcer vos jambes et vous permettre
pour travailler le haut du corps de manière indépendante
ou en même temps que vous effectuez
exercices de pas.

La « STEP PLATFORM » est extrêmement polyvalente, vous
permettant d'adapter l'intensité à votre
propres exigences. Les deux réglages de hauteur
sont faciles à régler et peuvent augmenter la
Hauteur de la « PLATEFORME À MARCHES » de 4 pouces.



TENDON

Transférez votre poids sur le
jambe arrière et pliez le genou.
Gardez votre jambe avant droite
inclinaison vers l'avant à partir des hanches.

COMMENCER

Lorsque vous utilisez la « PLATEFORME À MARCHES » pour
votre entraînement, vous devriez travailler à un
niveau confortable, mais stimulant. Vous
devrait être essoufflé mais pas essoufflé.
Lorsque vous utilisez l'échelle d'effort, vous devez
ne fonctionne pas au-dessus du niveau 8. Si vous êtes débutant,
essayez de faire de l'exercice 3 à 4 minutes au début et augmentez
progressivement. À mesure que votre condition physique s'améliore,
pourra consacrer plus de temps à chaque exercice.

Si vous souffrez de maux de dos, ne le faites pas
exercices pour le dos.



Lorsque vous utilisez la « PLATEFORME À ÉTAPES », suivez
ces points

1. Sélectionnez une hauteur adaptée à votre condition physique
   niveau.
2. Assurez-vous que tout votre pied touche le
'STEP PLATFORM' uniformément.
3. Tenez-vous légèrement à l'écart de la « PLATEFORME DE MARCHE ».

Machine Translated by Google

4. Penchez-vous sur la « PLATEFORME À MARCHES » et poussez
loin de votre pied arrière.
5. Tenez-vous droit, en gardant le dos droit.
6. Tracez une ligne diagonale du sol au plafond.

RÉCHAUFFER

Avant de commencer votre entraînement avec le
« STEP PLATFORM » vous devriez d'abord
Échauffez-vous soigneusement pour préparer votre corps.
Essayez les exercices suivants.



COURBES LATÉRALES

mobilité de la colonne vertébrale

Commencez par marcher, puis marchez sur le
spot. Cela devrait être élargi pour inclure
levées de genoux, levées de talons et quelques épaules
et la mobilité de la colonne vertébrale. Vous devez passer 3 à 4
Quelques minutes d'échauffement.









CERCLES DE BRAS

mobilité de l'épaule

MARCHE AU GENOU

AUGMENTATIONS DE SOINS

maintenez le mouvement pendant
6 à 8 secondes

EXTENSIBLE

Après une séance d'entraînement, il est conseillé d'étirer les muscles sollicités. Cela aide
prévenir les raideurs et les courbatures. Les étirements suivants doivent être maintenus pendant
8 à 10 secondes.



ÉPAULES

1. Asseyez-vous sur la « PLATEFORME DE
MARCHE » en gardant le dos droit.
Soulevez vos deux épaules jusqu'à votre
oreilles.
2. Détendez-vous et appuyez sur vos deux
épaules semées vers l'avant et tenues.



OBLIQUES

Asseyez-vous sur le « STEP »
PLATEFORME'. Gardez votre
corps droit, tout en étant penché
d'un côté et atteindre
levez avec votre bras opposé.

Machine Translated by Google



HAUT DU DOS :
Asseyez-vous sur la plateforme. Avancez et arrondissez le dos. Essayez d'écarter les omoplates et maintenez la position.



INTÉRIEUR DE LA CUISSE Asseyez-vous sur le sol, le dos droit. Rapprochez la plante des pieds et tirez vos genoux vers vous et vers le bas, aussi loin que vous le souhaitez. Maintenez la position.



HAUT DU DOS
Asseyez-vous sur la « PLATEFORME À MARCHES ». et garde le dos droit. Croisez vos mains derrière votre dos et levez lentement vos bras. Tenez



EXTÉRIEUR DE LA CUISSE
Asseyez-vous sur le sol. Étendez-vous Placez votre jambe droite devant vous et pliez votre jambe gauche sur le genou droit. En utilisant votre bras opposé, tirez votre jambe et maintenez-la.



TRICEPANDE DELTOÏDE Asseyez-vous sur la « PLATEFORME DE MARCHE ». Gardez le dos droit. Passez un bras devant votre corps et soutenez-le avec l'autre bras. Tirez le bras devant votre corps et maintenez la position.



FESSES Asseyez-vous sur le sol. Ramenez vos genoux vers votre poitrine et maintenez la position.

Machine Translated by Google

PAS DE BASE

Les exercices suivants constituent le mouvement de pas de base, il faut compter quatre temps pour le terminer. La même jambe monte et descend depuis la « PLATEFORME DE PAS ».

Vous ne devriez pas passer plus d'une minute à diriger avec la même jambe.





ÉTAPE DE BASE

1. Levez le pied droit 2. Levez le pied gauche 3. Descendez le pied droit 4. Descendez le pied gauche



MOUVEMENTS DES BRAS

1. Levez le pied droit et tendez les deux bras. 2. Faites un pas en avant avec le pied gauche et levez les deux bras. 3. Descendez le pied droit et abaissez les deux bras. 4. Descendez le pied gauche en ramenant les deux bras à vos côtés.

V- STEP Le pas en V est une variante du pas de base.

Les pieds sont largement écartés sur le dessus et ensemble lorsqu'ils sont hors de la « PLATEFORME DE MARCHE ».









V-STEP 1. Levez le pied droit vers le côté droit 2. Levez le pied gauche vers le côté gauche 3. Descendez le pied droit 4. Descendez le pied gauche en rapprochant vos pieds

ALTERNATIVE À PAS TOURNANT

Ce mouvement se déplace de derrière le 'STEP PLATEFORME' pour augmenter l'intensité.









PAS TOURNANT - ALTERNATIVE 1. Placez-vous en diagonale vers le coin gauche. Montez avec votre jambe droite en vous tournant pour faire face à l'avant.

2. Montez le pied gauche, les pieds écartés et tournés vers l'avant.

3. Descendez du pied droit en vous tournant vers le visage en diagonale vers le coin droit.

4. Tapez votre pied gauche sur le sol sans transférer le poids de votre corps. 5. Répétez sur la jambe gauche.

Machine Translated by Google

TONIFICATION. Dans cette section, nous travaillons des groupes musculaires isolés pour tonifier et améliorer l'endurance musculaire. Il est important de travailler à un niveau confortable et de répéter chaque série d'exercices. Si vous ne pouvez pas faire plus de 10 à 11 répétitions, un bon niveau est de 7 à 8 répétitions, répétées 2 à 3 fois. Accordez-vous un temps de repos entre les exercices en travaillant un groupe musculaire différent. Par exemple, alternez le haut et le bas du corps. Cela donne au corps une période de récupération.

Si vous êtes débutant en exercice, les options d'adaptation illustrent des versions légèrement plus faciles du même exercice.

Vous devez toujours travailler à une hauteur 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 arrière et soulevez votre jambe avant.



FESSES

Allongez-vous face contre terre sur le step. Levez et baissez la jambe en maintenant les hanches appuyées contre le step.



EXTÉRIEUR DES CUISSES Allongez-vous sur le côté, sur le « FIT Power Step ». Soutenez-vous avec votre avant-bras et la main opposée. Pliez légèrement la jambe inférieure. Tendez complètement la jambe supérieure tout en gardant le corps droit. Soulevez et abaissez la jambe supérieure.



ADAPTATION Allongez-vous plus bas sur la « PLATEFORME DE MARCHE » et soulevez et abaissez votre jambe supérieure.



VENTRE

Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Appuyez votre colonne vertébrale contre la plateforme du step et inclinez votre bassin en contractant les fesses.



Soulevez et abaissez le haut de votre corps de la « PLATEFORME DE MARCHE ».

Faites attention à ne pas rentrer votre menton dans votre poitrine.

Machine Translated by Google



DEVANT DE LA CUISSE
Asseyez-vous sur la « PLATEFORME À MARCHES » face à côté, soutenez vos mains derrière votre dos, pliez votre jambe droite et étends ta jambe gauche.



ADAPTATION
Tenez votre tête d'une main et faites glisser l'autre main vers le haut votre cuisse, lorsque vous soulevez votre tête.

AVERTISSEMENT

1. Risque d'étouffement ! Tenir les matériaux d'emballage hors de portée des enfants. et animaux domestiques - ces matériaux sont une source potentielle de danger, par exemple de suffocation.

2. Lisez attentivement ces instructions et conservez-les pour une utilisation ultérieure. Si cela Si le produit est transmis à un tiers, ces instructions doivent être incluses.

3. Consultez un médecin avant de commencer toute séance d'entraînement. Arrêtez l'exercice. si vous vous sentez faible ou essoufflé. Portez des vêtements confortables et antidérapants. baskets pour l'entraînement.

4. Ne faites pas d'efforts excessifs pendant l'exercice.

5. Utilisez le produit sur une surface stable et plane avec un revêtement protecteur.

6. Inspectez le produit avant chaque utilisation. Ne l'utilisez pas avec des pièces usées. ou des pièces endommagées.

7. Rangez le produit dans un endroit hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Machine Translated by Google

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122, Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Représentant du Royaume-Uni	YH CONSULTING LIMITED. A/S YH Consulting Limited, bureau 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
REPRÉSENTANT DE LA CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Francfort-sur-le-Main.

Machine Translated by Google



Assistance technique et certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

STUFENPLATTE

MODELL:CD-T012

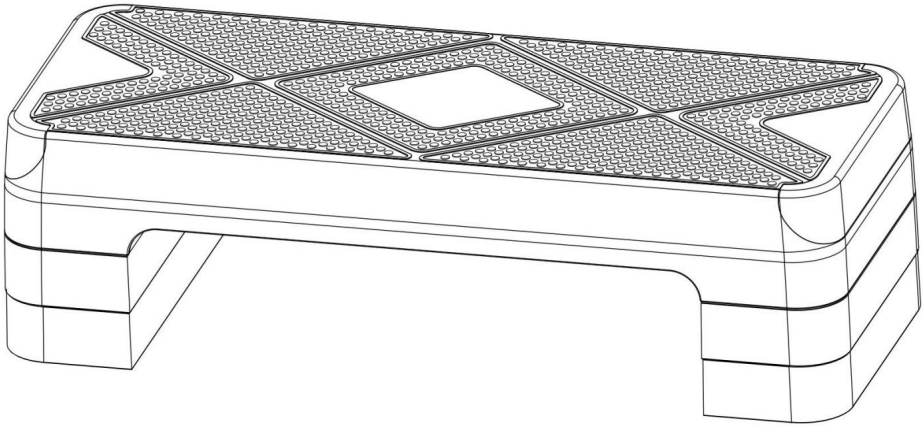
Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

STUFENPLATTE

MODELL: CD-T012



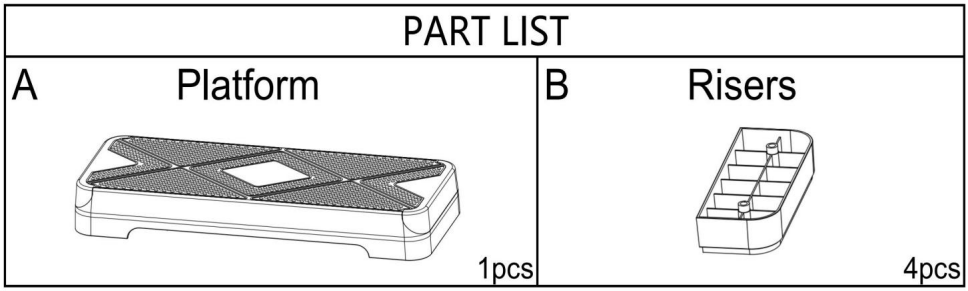
Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich das Recht vor, die Bedienungsanleitung klar und deutlich zu interpretieren. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

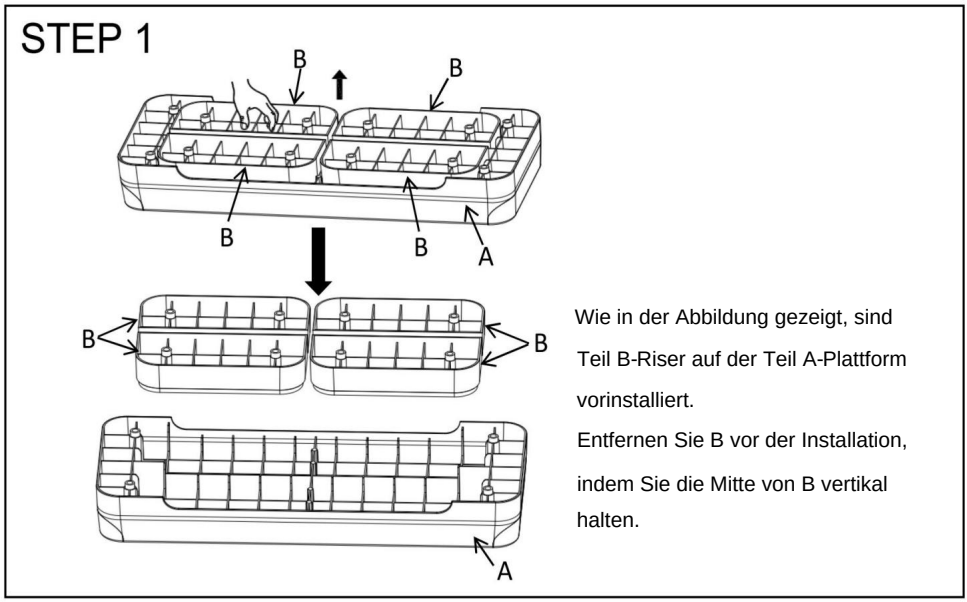
Machine Translated by Google

	Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.

INSTALLATIONSSCHRITTE

1. Wenn Sie die Stufenplattform erhalten, überprüfen Sie bitte die Menge jedes Zubehörs in der Abbildung unten.
2.Wählen Sie eine geeignete Höhe für Ihr Fitnessniveau.



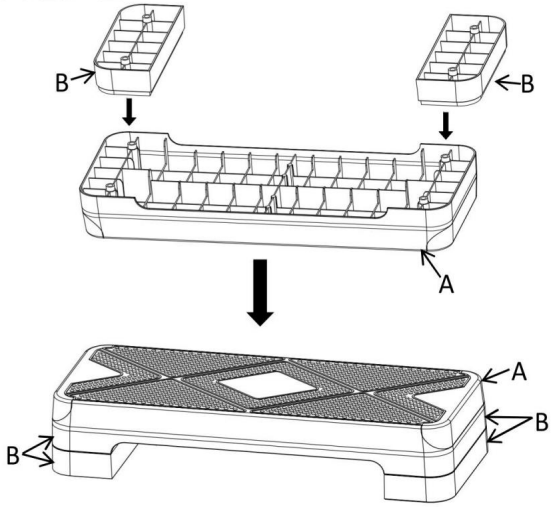


Wie in der Abbildung gezeigt, sind Teil B-Riser auf der Teil A-Plattform vorinstalliert.

Entfernen Sie B vor der Installation, indem Sie die Mitte von B vertikal halten.

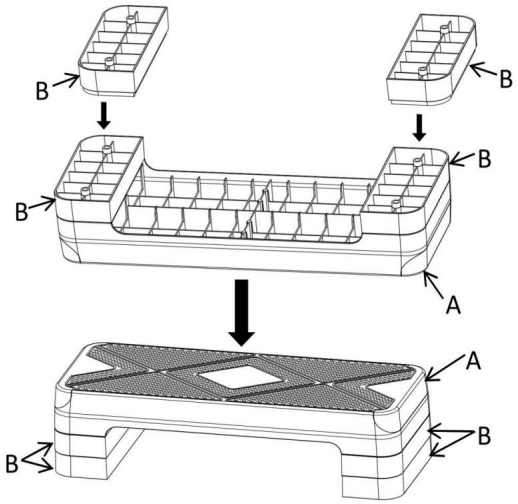
Machine Translated by Google

STEP 2



Richten Sie die Riser des B-Teils gemäß der Abbildung mit der Plattform des A-Teils aus, montieren Sie sie und drücken Sie sie fest an, jeweils einen auf jeder Seite, wie in der Abbildung gezeigt.

STEP 3



1. Richten Sie die verbleibenden zwei B-Teil-Riser wie in der Abbildung gezeigt gemäß dem Diagramm aus. Montieren und befestigen Sie die bereits installierten B-Teil-Riser, mit einem auf jeder Seite

2.Schritt 3 erfordert die Entscheidung, ob Sie

Stellen Sie es entsprechend Ihrem Fitnesslevel zusammen.

Machine Translated by Google

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind stolz
Eigentümer der „STEP PLATFORM“. Die
Aerobic- und Straffungsübung in einem
Ausrüstung, um Ihnen einen Ganzkörper
trainieren.



KALB

Machen Sie mit einem Fuß einen Schritt zurück, drücken Sie die Ferse nach Boden. Beide Zehen müssen zeigen nach vorne

Es gibt Ihnen nicht nur eine ideale
Herz-Kreislauf-Training, es wird
stärken Sie Ihre Beine und ermöglichen Sie
um Ihren Oberkörper unabhängig oder gleichzeitig mit
der Ausführung zu trainieren
Step-Übungen.

Die „STEP PLATFORM“ ist äußerst vielseitig und ermöglicht es Ihnen, die Intensität an Ihre
eigenen Anforderungen. Die beiden Höhenversteller
sind leicht einzustellen und können die
Höhe der „STEP PLATFORM“: 4 Zoll.



LÄHMEN

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die hinteres Bein und beugen Sie das Knie. Halten Sie Ihr vorderes Bein gerade aus der Hüfte nach vorne kippen.

ERSTE SCHRITTE

Wenn Sie die 'STEP PLATFORM' für
Ihr Training sollten Sie bei einer
komfortables, aber anspruchsvolles Niveau. Sie
sollte atemlos sein, aber nicht nach Luft schnappen.
Bei der Anwendung der Belastungsskala sollten Sie
nicht über Stufe 8 arbeiten. Wenn Sie ein Anfänger sind,
Versuchen Sie zunächst, 3-4 Minuten zu trainieren und steigern Sie
allmählich. Wenn sich Ihr Fitnessniveau verbessert,
können Sie für jede Übung mehr Zeit aufwenden.

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, tun Sie Folgendes nicht
Rückenübungen.



Bei der Verwendung der 'STEP PLATFORM' folgen Sie
diese Punkte

1. Wählen Sie eine geeignete Höhe für Ihre Fitness Ebene.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihr ganzer Fuß auf dem „STEP PLATFORM“ gleichmäßig.
3. Stellen Sie sich mit etwas Abstand zur „STEP PLATFORM“ auf.

Machine Translated by Google

4. Lehnen Sie sich in die „STEP PLATFORM“ und drücken Sie
weg von deinem hinteren Fuß.
5. Stehen Sie aufrecht und halten Sie Ihren Rücken gerade.
6. Zeichnen Sie eine diagonale Linie vom Boden zur Decke.

SICH WARM LAUFEN

Bevor Sie Ihr Training mit dem
'STEP PLATTE' sollten Sie zuerst
Wärmen Sie sich gründlich auf, um Ihren Körper vorzubereiten.
Probieren Sie die folgenden Übungen aus.

Beginnen Sie mit Gehen, dann Marschieren auf dem
Stelle. Dieser Wert sollte erhöht werden, um
Knieheben, Fersenheben und einige Schulter
und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Sie müssen 3-4
Minuten zum Aufwärmen.



SEITLICHE BEUGEN

Beweglichkeit der Wirbelsäule









ARMKREISE

Schulterbeweglichkeit

Knieheben im Marsch

HEILUNGSERHÖHUNGEN

Halten Sie die Bewegung für
6-8 Sekunden

STRECKEN

Nach dem Training sollten Sie die beanspruchten Muskeln dehnen. Das hilft
verhindern Steifheit und Muskelkater. Die folgende Dehnung sollte gehalten werden für
8-10 Sekunden.



HALTER

1. Setzen Sie sich mit geradem Rücken
auf die „STEP-PLATTFORM“.
Heben Sie beide Schultern nach oben
Ohren.
2.Entspannen Sie sich und drücken Sie beide
Schultern nach vorne strecken und festhalten.



SCHRÄGE

Setzen Sie sich auf den „STEP
PLATTFORM'. Behalten Sie Ihre
Körper aufrecht, während Sie sich lehnen
auf eine Seite und erreichen
mit dem anderen Arm nach oben.

Machine Translated by Google



OBERER RÜCKEN:
Setzen Sie sich auf die „STEP PLATFORM“. Strecken Sie sich nach vorne und runden Sie Ihren Rücken. Versuchen Sie, Ihre Schulterblätter auseinander zu halten.



INNENSEITE DES OBERSCHENKELS Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Bringen Sie die Fußsohlen zusammen und ziehen Sie die Knie so weit wie möglich zu sich heran und nach unten. Halten Sie die Position.



OBERER RÜCKEN
Setzen Sie sich auf die „STEP PLATFORM“. und halten Sie Ihren Rücken gerade. Verschränken Sie Ihre Hände hinter Ihrem Rücken und heben Sie Ihre Arme langsam an. Halten



ÄUSSERE OBERSCHENKEL
Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Strecken Sie Ihr rechtes Bein vor sich aus und beugen Sie Ihr linkes Bein über das rechte Knie. Ziehen Sie Ihr Bein mit dem anderen Arm herüber und halten Sie es.



TRICEPAND DELTOIDEUS Setzen Sie sich auf die „STEP PLATFORM“. Halte deinen Rücken gerade. Führe einen Arm über den Körper und stütze ihn mit dem anderen Arm ab. Ziehe den Arm über deinen Körper und halte ihn.



GESÄSS Setzen Sie sich auf den Boden. Ziehen Sie die Knie zur Brust und halten Sie diese Position.

Machine Translated by Google

GRUNDSCHRITT Die folgenden Übungen bilden die grundlegende Schrittbewegung, die in vier Takten abgeschlossen ist. Das gleiche Bein wird von der „SCHRITTPLATTFORM“ auf und ab geführt.

Sie sollten nicht länger als eine Minute mit demselben Bein führen.



GRUNDSCHRITT

1. Rechten Fuß hochsetzen
2. Linken Fuß hochsetzen
3. Rechten Fuß runtersetzen
4. Linken Fuß runtersetzen





ARMBEWEGUNGEN 1. Mit dem rechten Fuß nach oben treten und beide Arme ausstrecken. 2. Mit dem linken Fuß nach oben treten und beide Arme nach oben heben. 3. Mit dem rechten Fuß nach unten treten und beide Arme senken. 4. Mit dem linken Fuß nach unten treten und beide Arme an die Seite bringen.

V-Schritt

Der V-Schritt ist eine Variation des Grundschritts.

Die Füße stehen weit auseinander und sind zusammen, wenn sie nicht auf der „STEP PLATFORM“ stehen.









V-SCHRITT

1. Rechten Fuß nach rechts hochsetzen.
2. Linken Fuß nach links hochsetzen.
3. Rechten Fuß nach unten setzen. 4. Linken Fuß nach unten setzen und Füße zusammenbringen.

Drehstufen-Alternative

Diese Bewegung kommt von hinter dem „STEP-PLATTFORM“ zur Steigerung der Intensität.









DREHSCHRITT-ALTERNATIVE 1. Stellen Sie sich diagonal zur linken Ecke. Steigen Sie mit dem rechten Bein nach oben und drehen Sie sich, sodass das Gesicht nach vorne zeigt.

2. Steigen Sie mit dem linken Fuß nach oben, die Füße sind dabei nach vorne gerichtet.

3. Treten Sie mit dem rechten Fuß nach unten und drehen Sie sich zum Gesicht diagonal zur rechten Ecke.

4. Tippen Sie mit dem linken Fuß auf den Boden, ohne Ihr Körpergewicht zu verlagern. 5. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Machine Translated by Google

TONUS

In diesem Abschnitt trainieren wir einzelne Muskelgruppen, um die Muskelausdauer zu stärken und zu verbessern. Es ist wichtig, auf einem angenehmen Niveau zu trainieren und jede Übungsreihe zu wiederholen. Wenn Sie maximal 10–11 Wiederholungen schaffen, sind 7–8 Wiederholungen, 2–3-mal wiederholt, ein gutes Niveau. Legen Sie zwischendurch eine Pause ein, indem Sie eine andere Muskelgruppe trainieren. Wechseln Sie zum Beispiel Ober- und Unterkörper ab.

Dies gibt dem Körper eine Erholungsphase.

Wenn Sie ein Trainingsanfänger sind, zeigen die Anpassungsoptionen etwas einfachere Versionen derselben Übung.

Sie sollten immer in einer angenehmen Höhe arbeiten. Wenn Sie Schmerzen oder ein brennendes Gefühl verspüren, sollten Sie sich ausruhen.



ÄUSSERE

OBERSCHENKEL : Legen Sie sich seitlich auf den „FLT Power Step“. Stützen Sie sich mit dem Unterarm und der gegenüberliegenden Hand ab. Beugen Sie das untere Bein leicht. Strecken Sie das obere Bein vollständig aus, während Ihr Körper in einer geraden Linie bleibt. Heben und senken Sie das obere Bein.



ANPASSUNG:

Legen Sie sich weiter unten auf die „STEP PLATFORM“ und heben und senken Sie Ihr oberes Bein.



ANPASSUNG: Legen Sie sich zurück und stützen Sie sich auf Ihre Ellbogen, beugen Sie Ihr hinteres Knie und heben Sie Ihr vorderes Bein an.



GESÄSS

Legen Sie sich mit dem Bauch nach unten auf die STEP-PLATTFORM. Heben und senken Sie Ihr Bein, während Sie Ihre Hüfte gegen die STEP-PLATTFORM drücken.



BAUCH

Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken. Drücken Sie Ihre Wirbelsäule in die STEP PLATFORM und kippen Sie Ihr Becken, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.



Heben und senken Sie Ihren Oberkörper von der „STEP PLATFORM“.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kinn nicht zur Brust ziehen.

Machine Translated by Google



VORDERER OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich seitlich auf die „STEP PLATFORM“, stützen Sie Ihre Hände hinter dem Rücken, beugen Sie Ihr rechtes Bein und Strecken Sie Ihr linkes Bein aus.



ANPASSUNG

Halten Sie Ihren Kopf mit einer Hand und schieben Sie die andere Hand nach oben Ihren Oberschenkel, während Sie Ihren Kopf.

WARNUNG

1. Erstickungsgefahr! Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten Und Haustiere - diese Materialien stellen eine potentielle Gefahrenquelle dar, z. B. Erstickungsgefahr.

2.Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Verwendung auf. Wird das Produkt an Dritte weitergegeben, so muss diese Anleitung beigefügt werden.

3. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Beenden Sie das Training wenn Sie sich schwach oder kurzatmig fühlen. Tragen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe zum Training.

4. Überanstrengen Sie sich beim Training nicht.

5.Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen Oberfläche mit Schutzabdeckung.

6. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie das Produkt nicht mit abgenutzten oder beschädigte Teile.

7. Bewahren Sie das Produkt an einem für Kinder und Haustiere unzugänglichen Ort auf.

Machine Translated by Google

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Importiert nach AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Britische Republik	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited, Büro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
EG-Vertreter	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

Machine Translated by Google

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PIATTAFORMA A GRADINI

MODELLO:CD-T012

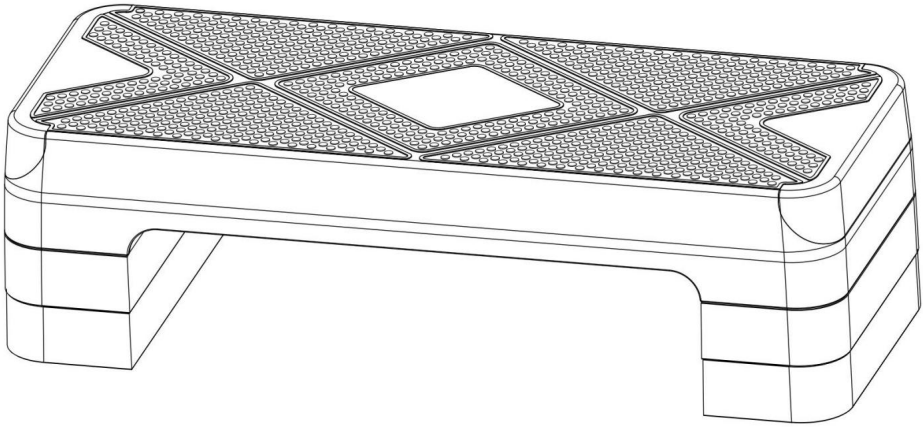
Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PIATTAFORMA A GRADINI

MODELLO: CD-T012



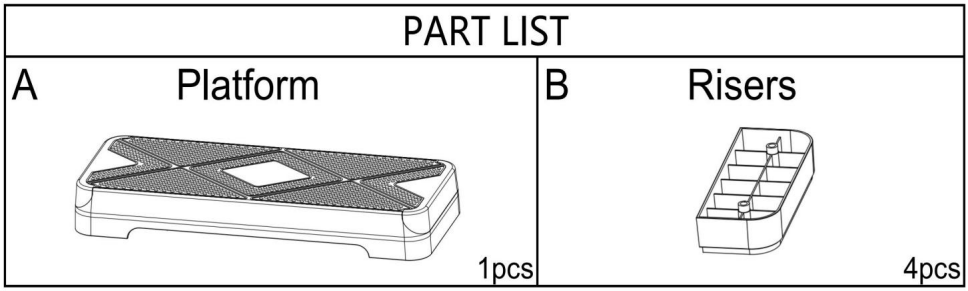
Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

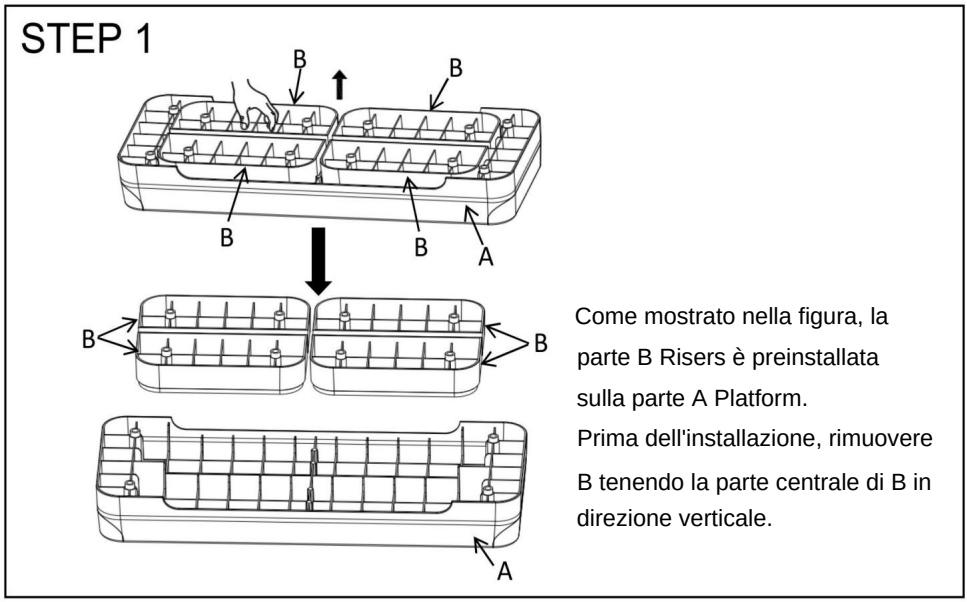
Machine Translated by Google

	Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.

FASI DI INSTALLAZIONE

1. Quando ricevi la piattaforma Step, controlla la quantità di ciascun accessorio nella figura sottostante.
2. Seleziona un'altezza adatta al tuo livello di forma fisica.

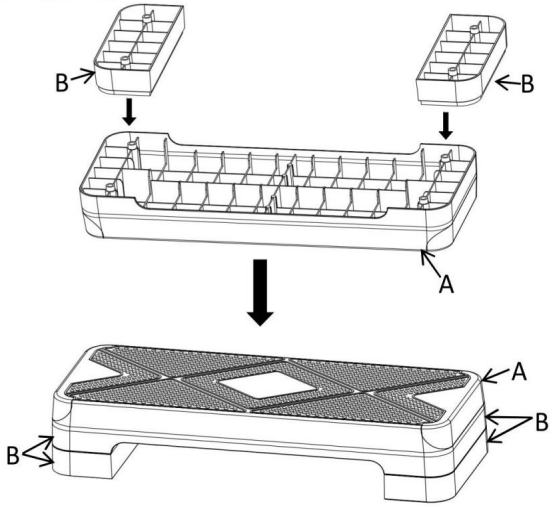




Come mostrato nella figura, la parte B Risers è preinstallata sulla parte A Platform.
Prima dell'installazione, rimuovere B tenendo la parte centrale di B in direzione verticale.

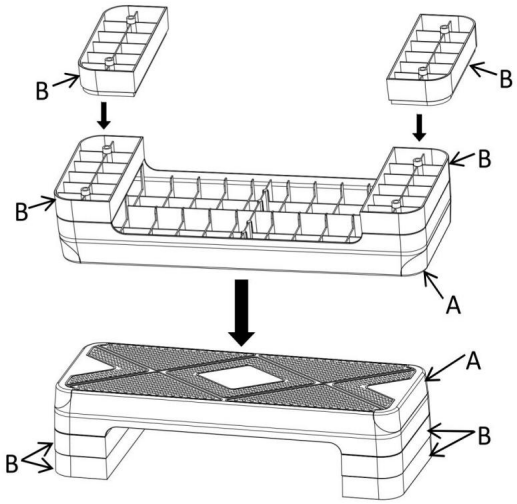
Machine Translated by Google

STEP 2



Come mostrato in figura, allineare i montanti della parte B con la piattaforma della parte A secondo lo schema, assemblare e premere saldamente, uno su ciascun lato.

STEP 3



1. Come mostrato nella figura, allineare i restanti due montanti della parte B secondo lo schema.
Assemblare e serrare i riser B-part già installati, uno su ogni lato

2. Il passaggio 3 richiede di scegliere se farlo o meno assemblare in base al proprio livello di forma fisica.

Machine Translated by Google

STEP AEROBICO

Congratulazioni, sei orgoglioso
proprietario della 'PIATTAFORMA STEP'. Il
tutto in un esercizio aerobico e tonificante
attrezzatura, per darti un corpo totale
allenamento.



VITELLO

Fai un passo indietro con un piede,
premi il tallone verso l'
pavimento. Entrambe le dita dei piedi devono essere rivolte
inoltrare

Non solo ti darà un ideale
allenamento cardiovascolare, lo farà
rafforzare le gambe e permetterti
per lavorare la parte superiore del corpo in modo
indipendente o contemporaneamente all'esecuzione
esercizi di step.

La 'STEP PLATFORM' è estremamente versatile e ti consente di
adattare l'intensità al tuo
proprie esigenze. I due regolatori di altezza
sono facili da regolare e possono aumentare la
Altezza della 'PIATTAFORMA A GRADINI' di 4 pollici.



TENDINE DEL GINOCCHIO

Trasferisci il tuo peso sul
gamba posteriore e piega il ginocchio.
Mantenere la gamba anteriore dritta
inclinarsi in avanti a partire dai fianchi.

INIZIARE

Quando si utilizza la 'PIATTAFORMA STEP' per
il tuo allenamento, dovresti lavorare a un
livello confortevole, ma impegnativo. Tu
dovrebbe essere senza fiato ma non ansimante.
Quando si utilizza la scala di sforzo si dovrebbe
non funziona oltre il livello 8. Se sei un principiante,
prova ad allenarti per 3-4 minuti all'inizio e aumenta
gradualmente. Man mano che il tuo livello di forma fisica migliora,
sarà possibile dedicare più tempo a ciascun esercizio.



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

Quando si utilizza la 'PIATTAFORMA A GRADINI' seguire
questi punti

1. Seleziona un'altezza adatta alla tua forma fisica
   livello.
2. Assicurati che tutto il tuo piede tocchi il terreno
'PIATTAFORMA A GRADINI' in modo uniforme.
3. Posizionarsi leggermente distanti dalla 'PIATTAFORMA A GRADINI'.

Machine Translated by Google

4. Appoggiati alla 'PIATTAFORMA STEP' e spingi
lontano dal piede posteriore.
5. Mettiti in posizione eretta, tenendo la schiena dritta.
6. Traccia una linea diagonale dal pavimento al soffitto.

RISCALDAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento con il
'STEP PLATFORM' dovresti prima
Riscaldatevi accuratamente per preparare il corpo.
Prova i seguenti esercizi.



CURVE LATERALI

mobilità della colonna vertebrale

Inizia camminando, poi marciando sul
spot. Questo dovrebbe essere aumentato per includere
sollevamenti del ginocchio, del tallone e qualche spalla
e la mobilità della colonna vertebrale. È necessario dedicare 3-4
Minuti di riscaldamento.









CERCHI DELLE BRACCIA

mobilità della spalla

SOLLEVAMENTO DELLE GINOCCHIA IN MARCIA

tieni premuto il tasto per
6-8 secondi

GUARIGIONE AUMENTA

STIRATA

Dopo un allenamento dovresti allungare i muscoli che hai lavorato. Questo aiuta
prevenire rigidità e dolori muscolari. Il seguente stretching dovrebbe essere tenuto per
8-10 secondi.



PORTAFOGLI

1. Sedersi sulla 'PIATTAFORMA STEP'
tenendo la schiena dritta.
Solleva entrambe le spalle verso l'alto
orecchie.
2. Rilassati e premi entrambi i muscoli
spalle cucite e tenute.



OBLIQUI

Siediti sul 'STEP'
PIATTAFORMA'. Mantieni il tuo
corpo in posizione eretta, mentre si appoggia
da un lato e raggiungere
verso l'alto con il braccio opposto.

Machine Translated by Google



PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA Sedetevi sulla 'PIATTAFORMA A GRADINO'.

Allungatevi in avanti e curvate la schiena. Cercate di separare le scapole e mantenete la posizione.



INTERNO COSCIA Siediti sul pavimento con la schiena dritta. Unisci le piante dei piedi e tira le ginocchia verso di te e verso il basso finché ti senti a tuo agio. Mantieni la posizione.



PARTE SUPERIORE DELLA SCHIENA

Sedetevi sulla 'PIATTAFORMA STEP'. e tieni la schiena dritta. Sovrapponi le mani dietro la schiena e solleva lentamente le braccia. Tieni



ESTERNO DELLA COSCIA

Siediti sul pavimento. Estendi distendi la gamba destra davanti a te e piega la gamba sinistra sopra il ginocchio destro. Utilizzando il braccio opposto, tira la gamba verso l'esterno e mantieni la posizione.



TRICIPITE E DELTOIDE Sedetevi sulla 'PIATTAFORMA STEP'.

Mantieni la schiena dritta. Porta un braccio attraverso il corpo e sostienilo con il braccio opposto. Tira il braccio attraverso il corpo e mantieni.



GLUTEI Sedetevi sul pavimento. Portate le ginocchia al petto e tenete.

Machine Translated by Google

PASSO BASE Gli esercizi seguenti costituiscono il movimento base del passo; per completarlo sono necessari quattro conteggi. La stessa gamba sale e scende dalla 'PIATTAFORMA DEL PASSO'.

Non dovresti impiegare più di un minuto guidando con la stessa gamba.





PASSO 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. Sollevare il piede destro e portare entrambe le braccia fuori 2. Sollevare il piede sinistro e portare entrambe le braccia su 3. Abbassare il piede destro e abbassare entrambe le braccia 4. Abbassare il piede sinistro portando entrambe le braccia lungo i fianchi

V- STEP Il passo V è una variante del passo base.

I piedi sono ben divaricati nella parte superiore e uniti quando si è scesi dalla 'PIATTAFORMA STEP'.









V-STEP 1. Sollevare il piede destro verso il lato destro 2. Sollevare il piede sinistro verso il lato sinistro 3. Abbassare il piede destro 4. Abbassare il piede sinistro unendo i piedi

GRADINO DI TORNITURA-ALTERNATIVA

Questo movimento viaggia da dietro il 'PIATTAFORMA A GRADINI' per aumentare l'intensità.









PASSO DI ROTAZIONE - ALTERNATIVA 1. Posizionati in diagonale verso l'angolo sinistro. Fai un passo avanti con la gamba destra, girandoti per guardare in avanti.

2. Sollevare il piede sinistro, tenendo i piedi divaricati e rivolti in avanti.

3. Abbassare il piede destro, girandosi verso il viso diagonalmente verso l'angolo destro.

4. Batti il piede sinistro sul pavimento senza trasferire il peso del corpo. 5. Ripeti con la gamba sinistra.

Machine Translated by Google

TONE In

questa sezione lavoriamo su gruppi muscolari isolati per tonificare e migliorare la resistenza muscolare. È importante lavorare a un livello confortevole e ripetere ogni serie di esercizi. Se il massimo che riesci a fare sono 10-11 ripetizioni, allora un buon livello su cui lavorare è 7-8 ripetizioni, ripetute 2-3 volte. Prenditi un periodo di riposo nel mezzo, lavorando su un gruppo muscolare diverso. Ad esempio, alterna la parte superiore e inferiore del corpo.

Ciò concede al corpo un periodo di recupero.

Se sei un principiante nell'esercizio fisico, le opzioni di adattamento illustrano versioni leggermente più semplici dello stesso esercizio.

Dovresti sempre lavorare a un livello confortevole. Se provi dolore o sensazione di bruciore dovresti riposare.



ESTERNO COSCIA

Sdraiati su un fianco, sul 'FIT Power Step'. Sostieniti con l'avambraccio e la mano opposta. Piega leggermente la gamba sottostante. Estendi completamente la parte superiore della gamba, mantenendo il corpo in linea retta. Solleva e abbassa la parte superiore della gamba.



ADATTAMENTO

Sdraiati più in basso sulla

'PIATTAFORMA STEP' e solleva e abbassa la parte superiore della gamba.



ADATTAMENTO

Sdraiati e appoggiati sui gomiti, piega il ginocchio posteriore e solleva la gamba

anteriore.



NATICHE

Sdraiati con la parte anteriore rivolta verso il basso

sulla 'STEP PLATFORM'. Solleva

e abbassa la gamba, mantenendo i fianchi premuti sulla 'STEP PLATFORM'.



PANCIA

Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate. Premi la spina dorsale sulla 'STEP PLATFORM' e inclina

il bacino contraendo i glutei.



Sollevare e abbassare la parte superiore del corpo dalla 'PIATTAFORMA STEP'.

Fai attenzione a non tirare il mento verso il petto.

Machine Translated by Google



COSCIA ANTERIORE

Sedersi sulla 'PIATTAFORMA A GRADINI' rivolti lateralmente, Supporto le mani dietro la schiena, piega la gamba destra e estendi la gamba sinistra.



ADATTAMENTO

Tieni la testa con una mano e fai scivolare l'altra mano verso l'alto la tua coscia, mentre sollevi la tua Testa.

AVVERTIMENTO

1.Rischio di soffocamento! Tenere qualsiasi materiale di imballaggio lontano dalla portata dei bambini E animali domestici - questi materiali sono una potenziale fonte di pericolo, ad esempio soffocamento.

2.Leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per un uso futuro. Se questo Se il prodotto viene passato a terzi, è necessario includere queste istruzioni.

3. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi sessione di allenamento. Interrompere l'esercizio se ti senti debole o senza fiato. Indossa abiti comodi e antiscivolo scarpe da ginnastica per l'allenamento.

4. Non sforzarsi troppo durante l'esercizio.

5. Utilizzare il prodotto su una superficie stabile e piana, dotata di una copertura protettiva.

6.Ispezionare il prodotto prima di ogni utilizzo. Non utilizzare il prodotto con parti usurate. o parti danneggiate.

7. Conservare il prodotto in un luogo fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici.

Machine Translated by Google

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

RAPPRESENTANZA DEL REGNO UNITO	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Ufficio 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Rappresentante della CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Francoforte sul Meno.

Machine Translated by Google

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATAFORMA DE PASO

MODELO: CD-T012

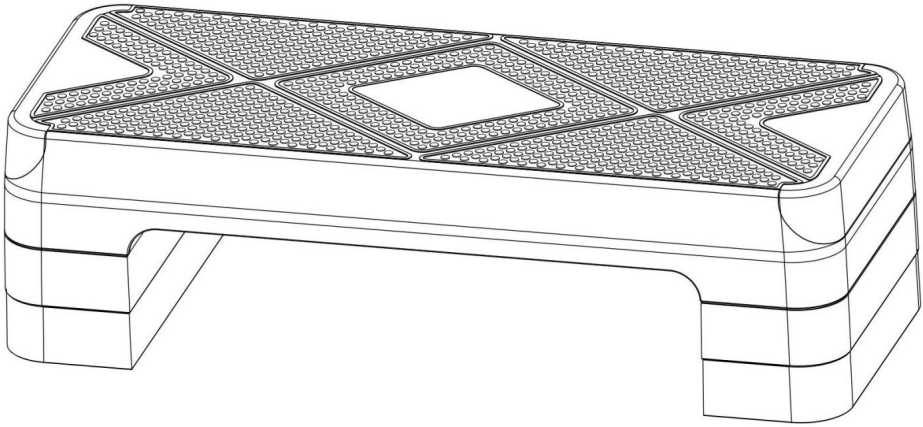
Soporte técnico y certificado de garantía electrónica
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATAFORMA DE PASO

MODELO: CD-T012



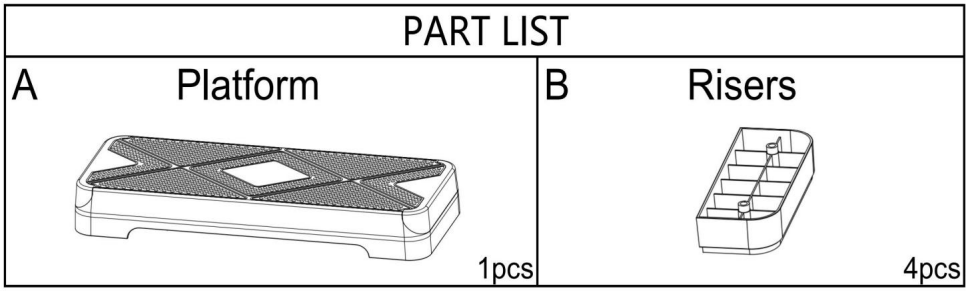
Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar su manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

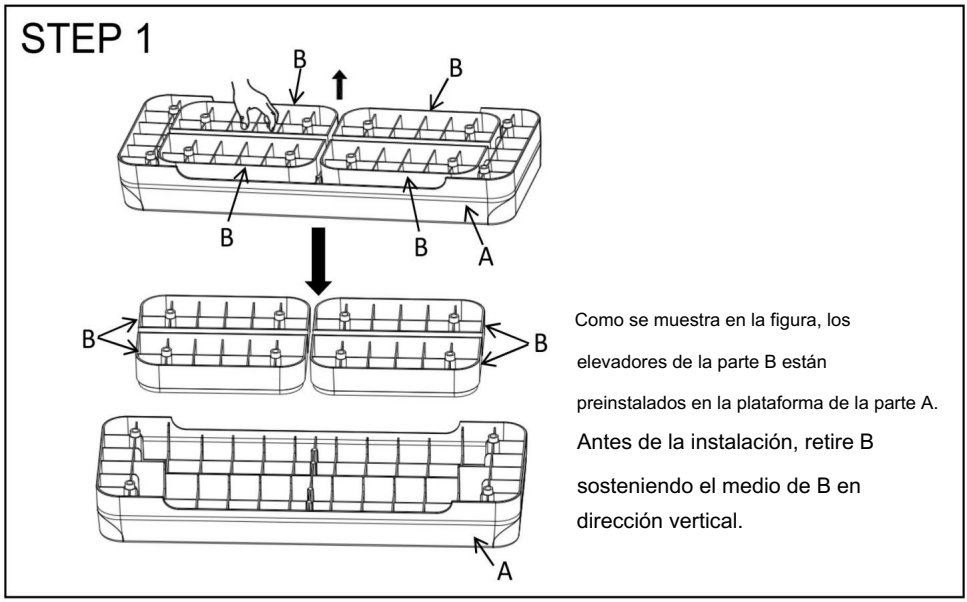
Machine Translated by Google

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.

PASOS DE INSTALACIÓN

1. Cuando reciba la plataforma escalonada, verifique la cantidad de cada accesorio en la siguiente figura.
2. Seleccione una altura apropiada para su nivel de condición física.

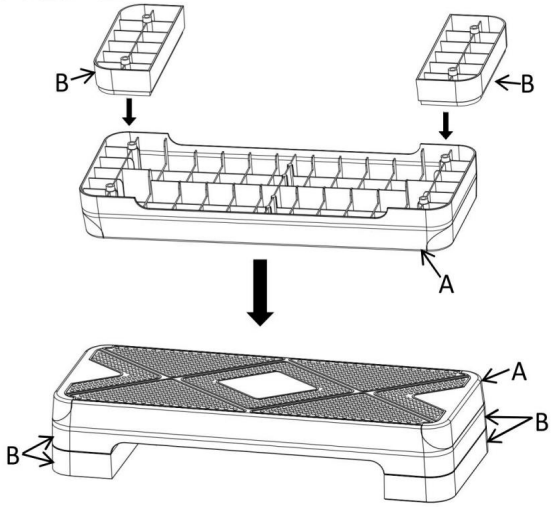




Como se muestra en la figura, los elevadores de la parte B están preinstalados en la plataforma de la parte A. Antes de la instalación, retire B sosteniendo el medio de B en dirección vertical.

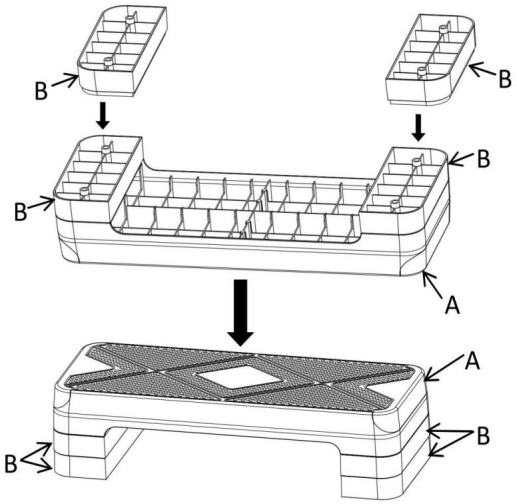
Machine Translated by Google

STEP 2



Como se muestra en la figura, alinee los Elevadores de la parte B con la Plataforma de la parte A según el diagrama, ensamble y presione firmemente, uno en cada lado.

STEP 3



1. Como se muestra en la figura, alinee los dos elevadores de la parte B restantes de acuerdo con el diagrama. Ensamble y apriete los elevadores de la parte B ya instalados, uno en cada lado

2. El paso 3 requiere que usted elija si desea o no Reúnase de acuerdo a su nivel de condición física.

Machine Translated by Google

STEP AERÓBICO

Felicidades, eres un orgullo.
propietario de la 'PLATAFORMA STEP'. El

Todo en un ejercicio aeróbico y tonificante
Equipo para darte un entrenamiento corporal total.
ejercicio.



BECERRO

Da un paso atrás con un pie,
presiona el talón hacia el
suelo. Ambos dedos del pie deben estar orientados hacia
adelante

No sólo te dará un ideal
entrenamiento cardiovascular, lo hará
Fortalece tus piernas y te permite
para trabajar la parte superior del cuerpo de forma
independiente o al mismo tiempo que se realiza
ejercicios de pasos

La 'PLATAFORMA STEP' es extremadamente versátil, lo que le
permite adaptar la intensidad a sus necesidades.
Requisitos propios. Los dos ajustadores de altura
Son fáciles de ajustar y pueden aumentar la
Altura de la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN' por 4 pulgadas.



TENDÓN DE LA CORVA

Transfiere tu peso a la
pierna de atrás y dobla la rodilla.
Manteniendo la pierna delantera recta
Inclinarse hacia adelante desde las caderas.

EMPEZANDO

Cuando utilice la 'PLATAFORMA STEP' para
Tu entrenamiento, debes trabajar en un
Nivel cómodo pero desafiante. Tú
Debe estar sin aliento pero no jadeante.
Al utilizar la escala de esfuerzo se debe:
No funciona por encima del nivel 8. Si eres principiante,
Intente hacer ejercicio de 3 a 4 minutos al principio y aumente.
gradualmente. A medida que tu nivel de condición física mejora,
Podrás dedicar más tiempo a cada ejercicio.

Si sufres de dolor de espalda, no lo hagas
ejercicios de espalda.



Al utilizar la 'PLATAFORMA DE PASOS' siga
estos puntos

1. Seleccione una altura adecuada para su condición física.
   nivel.
2. Asegúrate de que todo tu pie golpee el suelo.

'PASO DE LA PLATAFORMA' de manera uniforme.

3. Manténgase ligeramente alejado de la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN'.

Machine Translated by Google

4. Inclínese hacia la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN' y empuje
lejos de tu pie trasero.
5. Manténgase erguido, manteniendo la espalda recta.
6.Haz una línea diagonal desde el suelo hasta el techo.

CALENTAMIENTO

Antes de comenzar tu entrenamiento con el
'PLATAFORMA PASO' que debes primero
Calienta completamente para preparar tu cuerpo.
Pruebe los siguientes ejercicios.



CURVAS LATERALES

movilidad de la columna

Comience caminando y luego marche.
punto. Esto debería aumentarse para incluir
Elevaciones de rodillas, elevaciones de talón y algunos hombros.
y la movilidad de la columna. Necesitas dedicar de 3 a 4
Minutos de calentamiento.









CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

movilidad del hombro

ELEVACIONES DE RODILLAS EN MARCHA

AUMENTOS DE CURACIÓN

mantener el movimiento durante
6-8 segundos

ESTIRAR

Después de entrenar, debes estirar los músculos que has estado trabajando. Esto ayuda.
Prevenir la rigidez y el dolor muscular. El siguiente estiramiento debe mantenerse durante
8-10 segundos.



HOULDERS

1. Siéntese en la 'PLATAFORMA DE
ESCALONES' manteniendo la espalda recta.
Levanta ambos hombros hacia arriba.
orejas.
2. Relájese y presione ambos
Hombros cosidos hacia atrás y sujetados.



OBLICUOS

Siéntate en el 'ESCALÓN'
PLATAFORMA'. Mantén tu
cuerpo erguido, mientras se inclina
hacia un lado y alcanzar
hacia arriba con el brazo opuesto.

Machine Translated by Google



PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA : Siéntese en la PLATAFORMA DE ESCALONES.

Extienda la mano hacia adelante y arquee la espalda. Intente separar los omóplatos y manténgalos así.



MUSLO INTERNO

Siéntate en el suelo con la espalda recta. Junta las plantas de los pies y lleva las rodillas hacia ti y hacia abajo hasta donde te sientas cómodo. Mantén la posición.



PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA

Siéntese en la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN'. y mantén la espalda recta. Superponga las manos detrás de la espalda y levante los brazos lentamente. Mantenga



MUSLO EXTERIOR

Siéntate en el suelo. Extiéndete. Extiende la pierna derecha frente a ti y dobla la pierna izquierda sobre la rodilla derecha. Usando el brazo opuesto, cruce la pierna y manténgala en esa posición.



DELTOIDES TRÍCEPS Siéntese en la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN'.

Mantén la espalda recta. Cruza un brazo por delante del cuerpo y apóyalo con el brazo opuesto. Pasa el brazo por delante del cuerpo y mantén la posición.



GLÚTEOS Siéntate en el suelo. Lleva las rodillas al pecho y mantén la posición.

Machine Translated by Google

PASO BÁSICO Los

siguientes ejercicios conforman el movimiento de paso básico, que se completa en cuatro tiempos. La misma pierna sube y baja desde la 'PLATAFORMA DE PASO'.

No debes pasar más de un minuto liderando con la misma pierna.



PASO BÁSICO 1.

Subir el pie derecho 2. Subir el pie izquierdo 3. Bajar el pie derecho 4. Bajar el pie izquierdo





MOVIMIENTOS DE BRAZOS 1. Da un paso hacia arriba con el pie derecho y saca ambos brazos.

2. Da un paso hacia abajo con el pie izquierdo y saca ambos brazos. 3. Da un paso hacia abajo con el pie derecho y baja ambos brazos. 4. Da un paso hacia abajo con el pie izquierdo llevando ambos brazos a los costados.

PASO EN V

El paso en V es una variación del paso básico.

Los pies están bien separados en la parte superior y juntos cuando se baja de la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN'.









V-STEP 1.

Sube el pie derecho hacia el lado derecho. 2. Sube el pie izquierdo hacia el lado izquierdo. 3. Baja el pie derecho. 4. Baja el pie izquierdo juntando los pies.

PASO DE GIRO - ALTERNATIVA

Este movimiento viaja desde atrás de la 'PLATAFORMA DE PASOS' para aumentar la intensidad.









PASO GIRANTE - ALTERNATIVA 1. Colóquese en diagonal hacia la esquina izquierda. Dé un paso adelante con la pierna derecha y gire para mirar hacia el frente.

2. Da un paso adelante con el pie izquierdo, con los pies separados y mirando hacia adelante.

3. Baje el pie derecho, girando hacia la cara. en diagonal hacia la esquina derecha.

4. Toque el suelo con el pie izquierdo sin transferir el peso corporal. 5. Repita con la pierna izquierda.

Machine Translated by Google

TONO:

En esta sección trabajamos grupos musculares aislados para tonificar y mejorar la resistencia muscular. Es importante trabajar a un nivel cómodo y repetir cada serie de ejercicios.

Si lo máximo que puedes hacer son 10-11 repeticiones, un buen nivel de trabajo es de 7-8 repeticiones, repetidas 2-3 veces. Descansa entre cada repetición trabajando un grupo muscular diferente. Por ejemplo, alterna la parte superior e inferior del cuerpo.

Esto le da al cuerpo un período de recuperación.

Si eres principiante en el ejercicio, las opciones de adaptación ilustran versiones ligeramente más fáciles del mismo ejercicio.

Siempre debe trabajar a una altura cómoda. Si siente dolor o ardor, descanse.



MUSLO EXTERIOR:

Acuéstese de lado en el 'FIT Power Step'. Apóyese en el antebrazo y la mano opuesta. Flexione ligeramente la pierna inferior. Extienda completamente la pierna superior, manteniendo el cuerpo recto. Levante y baje la pierna superior.



ADAPTACIÓN

Acuéstese más abajo en la 'PLATAFORMA DE ESCALONES' y levante y baje la pierna superior.



ADAPTACIÓN

Acuéstese boca arriba y apóyese sobre los codos, doble la rodilla trasera y levante la pierna delantera.



NALGAS

Acuéstese boca abajo sobre la plataforma. Levante y baje la pierna, manteniendo las caderas presionadas contra la plataforma.



BARRIGUITA

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Presione la columna contra la plataforma e incline la pelvis contrayendo los glúteos.



Levante y baje la parte superior del cuerpo de la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN'.

Tenga cuidado de no llevar la barbilla hacia el pecho.

Machine Translated by Google



MUSLO DELANTERO

Siéntese en la 'PLATAFORMA DE ESCALÓN' mirando hacia los lados, apoye Con las manos detrás de la espalda, dobla la pierna derecha y Extiende la pierna izquierda.



ADAPTACIÓN

Sostén tu cabeza con una mano y desliza la otra mano hacia arriba tu muslo, mientras levantas tu cabeza.

ADVERTENCIA

1. ¡Riesgo de asfixia! Mantenga el material de embalaje fuera del alcance de los niños. y
Mascotas: estos materiales son una fuente potencial de peligro, por ejemplo, asfixia.

2. Lea atentamente estas instrucciones y consérvelas para futuras consultas. Si esto... Si el producto se pasa a un tercero, se deben incluir estas instrucciones.

3. Consulte a un médico antes de comenzar cualquier sesión de entrenamiento. Deje de hacer ejercicio. Si se siente débil o con dificultad para respirar, use ropa cómoda y calzado antideslizante. Zapatillas para entrenar.

4. No se esfuerce demasiado durante el ejercicio.

5. Utilice el producto sobre una superficie estable y nivelada con cubierta protectora.

6. Inspeccione el producto antes de cada uso. No lo utilice si está desgastado. o piezas dañadas.

7. Guarde el producto en un lugar fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Machine Translated by Google

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, EASTWOOD, NSW 2122, Australia

Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REPRESENTANTE DEL REINO UNIDO	YH CONSULTING LIMITADA. A/C YH Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Representante de la CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Fráncfort del Meno.

Machine Translated by Google

Soporte técnico y certificado de garantía
electrónica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATFORMA STOPNIOWA

MODEL:CD-T012

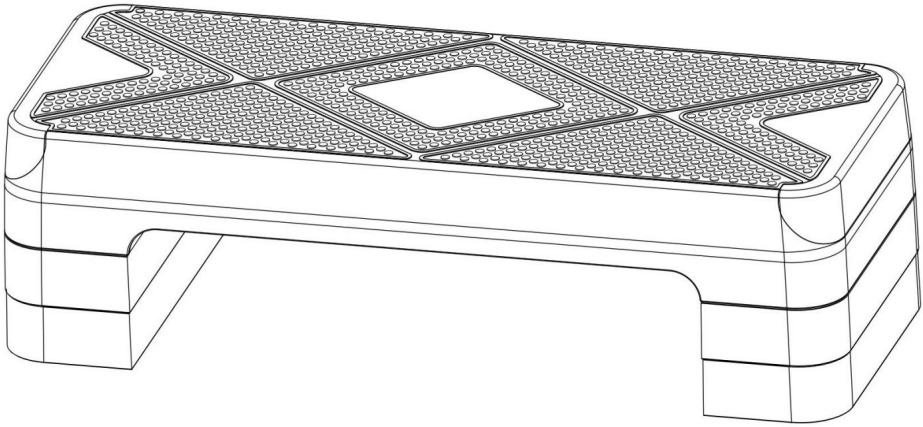
Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PLATFORMA STOPNIOWA

MODEL: CD-T012



To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu bę dzie zależał od produktu, który otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiekolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

Machine Translated by Google

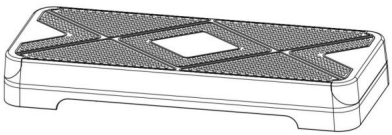
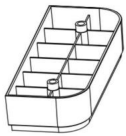
	Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi.

KROKI INSTALACJI

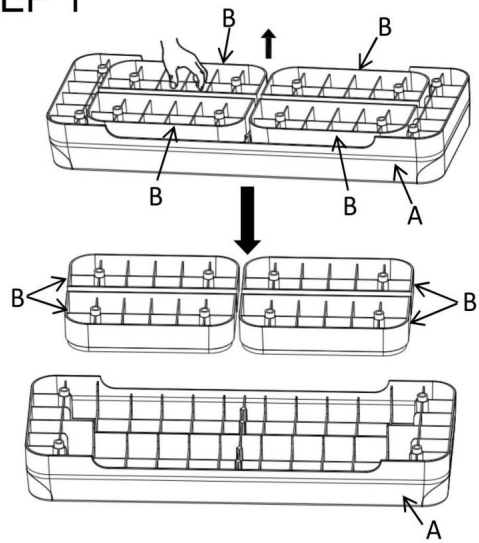
1. Po otrzymaniu platformy schodowej należy sprawdzić ilość poszczególnych akcesoriów na poniższym rysunku.

2. Wybierz odpowiedni wzrost w zależności od swojego poziomu sprawności fizycznej.

PART LIST

A Platform	B Risers
	
1pcs	4pcs

STEP 1

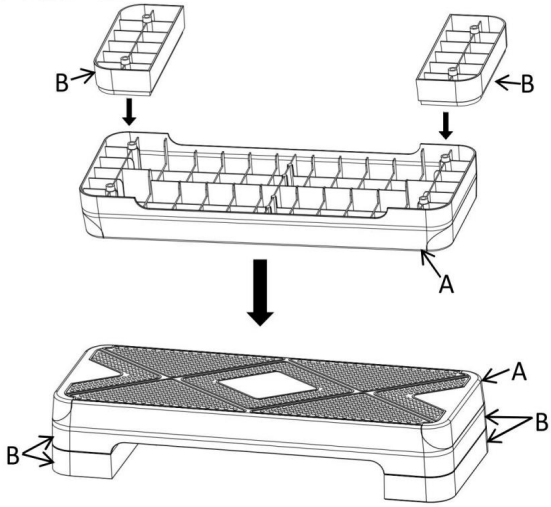


Jak pokazano na rysunku, czę ść B Risers jest wstę pnie zamontowana na platformie czę ści A.

Przed montażem należy zdjąć element B, trzymając go za środek w kierunku pionowym.

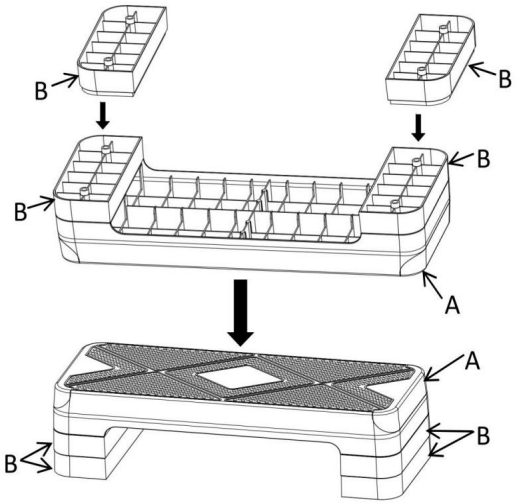
Machine Translated by Google

STEP 2



Jak pokazano na rysunku, wyrównaj podpory czę ści B z platformą czę ści A zgodnie ze schematem, złóż i mocno dociśnij, po jednej z każdej strony.

STEP 3



1. Jak pokazano na rysunku, wyrównaj pozostałe dwa elementy podnoszące czę ści B zgodnie ze schematem. Złóż i dokrę ć już zamontowane podpory B-part, po jednej z każdej strony

2. Krok 3 wymaga podję cia decyzji, czy chcesz dopasuj do swojego poziomu sprawności fizycznej.

Machine Translated by Google

KROK AEROBOWY

Gratulacje, jesteś dumny
właściciel 'STEP PLATFORM'.

wszystko w jednym ćwiczeniu aerobowym i uję drniającym
sprzę t, aby dać Ci całkowite ciało
ćwiczyć.



ŁYDKA

Zrób krok do tyłu jedną nogą,
dociskając pię tę do podłoża.
podłoga. Oba palce muszą być zwrócone w stronę
do przodu

Nie tylko da ci to idealne
trening układu sercowo-naczyniowego, to bę dzie
wzmocnij swoje nogi i pozwól sobie
do samodzielnego ćwiczenia górnej czę ści ciała lub w
tym samym czasie, co wykonywanie ćwiczeń
ćwiczenia na schodach.

Platforma „STEP" jest niezwykle wszechstronna, umożliwiając
dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych potrzeb.
własne wymagania. Dwie regulatory wysokości
są łatwe do dostosowania i mogą zwię kszyć
Wysokość „Platformy STOPNIOWEJ" o 4 cale.



ŚCIĘGNO UDOWE

Przenieś swój cię żar na
tylną nogę i ugnij kolano.
Trzymaj przednią nogę prosto
Pochyl biodra do przodu.

PIERWSZE KROKI

W przypadku korzystania z platformy „STEP PLATFORM"
Twój trening, powinieneś pracować w
komfortowy, ale wymagający poziom.
powinien być bez tchu, ale nie łapać oddechu.
Podczas korzystania ze skali wysiłku należy:
nie działa powyżej poziomu 8. Jeśli jesteś początkującym,
spróbuj ćwiczyć przez 3-4 minuty na początku i zwię kszaj czas
stopniowo. W miarę poprawy poziomu sprawności fizycznej
bę dziesz mógł poświę cić każdemu ćwiczeniu wię cej czasu.

Jeśli cierpisz na ból pleców, nie rób tego
ćwiczenia pleców.



Podczas korzystania z „PLATFORMY STOPNIOWEJ" należy postę pować zgodnie z poniższymi wskazówkami:

te punkty

1. Wybierz odpowiedni wzrost dla swojej kondycji fizycznej
   poziom.
2. Upewnij się , że cała twoja stopa dotyka podłoża.
„PLATFORMA STOPNIOWA" równomiernie.
3. Stań w pewnej odległości od „Platformy Stopniowej".

Machine Translated by Google

4. Oprzyj się o „Platformę STOPNIOWĄ” i pchnij
z dala od tylnej stopy.
5. Stań prosto, trzymając plecy prosto.
6. Narysuj linię skośną od podłogi do sufitu.

ROZGRZAĆ SIĘ

Przed rozpoczę ciem treningu z
„Platforma schodkowa” – najpierw powinieneś
rozgrzej się dokładnie, aby przygotować swoje ciało.
Wypróbuj poniższe ćwiczenia.



ZGINANIA BOCZNE

ruchomość krę gosłupa

Zacznij od spaceru, a nastę pnie marszu
miejsce. Należy to zwię kszyć, aby uwzględ nić
unoszenie kolan, unoszenie pię t i trochę unoszenia ramion
i ruchomość krę gosłupa. Musisz poświę cić 3-4
Kilka minut rozgrzewki.









KRĄŻENIE RAMION

ruchomość barku

MARSZOWE PODNOSZENIE KOLANA

UZDRAWIANIE PODNIEŚĆ

utrzymać ruch
6-8 sekund

ROZCIĄGAĆ SIĘ

Po treningu powinieneś rozciągać mię śnie, nad którymi pracowałeś. To pomaga
zapobiegać sztywności i bólom mię śni. Nastę pujące rozciąganie powinno być utrzymane przez
8-10 sekund.



UCHWYTY

1. Usiądź na „PLATFORMIE SCHODKOWEJ”,
utrzymując proste plecy.
Podnieś oba ramiona do góry
uszy.
2. Zrelaksuj się i naciśnij obydwa palce.
ramiona zaszyte i trzymane.



SKOŚNE

Usiądź na 'STEP'
PLATFORMA. Zachowaj swoje
ciało wyprostowane, podczas gdy pochylone
na bok i się gnij
podnieś przeciwną rę kę .

Machine Translated by Google



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW
Usiądź na 'Platformie
STOPNIOWEJ'. Wyciągnij się do przodu i
zaokrąglij plecy. Spróbuj rozchylić łopatki
i przytrzymaj.



WEWNĘTRZNA STRONA
UDA Usiądź na podłodze z
wyprostowanymi plecami. Złącz
podeszwy stóp i przyciągnij kolana do
siebie i w dół tak daleko, jak
bę dzie ci wygodnie.
Przytrzymaj.



GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW
Usiądź na 'PLATFORMIE SCHODOWEJ'.
i trzymaj plecy prosto.
Załóż dłonie za plecy i powoli
podnieś ramiona. Przytrzymaj



ZEWNĘTRZNA CZĘŚĆ UDA
Usiądź na podłodze. Wyciągnij się .
wyciągnij prawą nogę przed
siebie i zegnij lewą nogę nad
prawym kolanem.
Używając przeciwnej rę ki,
pociągnij nogę w poprzek i
przytrzymaj.



TRICEPAND DELTOIDUS Usiądź na
„PLATFORMIE SCHODKOWEJ".
Trzymaj plecy prosto. Przełóż jedną
rę kę przez ciało i podeprzyj ją drugą
rę ką. Przeciągnij rę kę przez
ciało i przytrzymaj.



POŚLADKI Usiądź na
podłodze. Przyciągnij kolana do
klatki piersiowej i przytrzymaj.

Machine Translated by Google

KROK PODSTAWOWY

Poniższe ćwiczenia składają się na podstawowy ruch kroku, który wykonuje się w czterech odliczeniach. Tą samą nogą wykonuje się ruch w górę i w dół od „PLATFORMY STOPNIOWEJ".

Nie należy spę dzać wię cej niż jednej minuty na prowadzeniu tej samej nogi.





KROK PODSTAWOWY

1. Wejdź prawą nogą 2. Wejdź lewą nogą 3. Wejdź prawą nogą 4. Wejdź lewą nogą

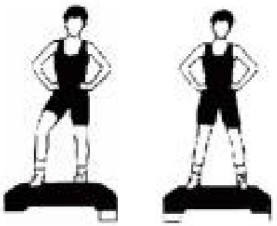


RUCHY RAMION 1. Zrób krok prawą nogą i wyciągnij obie rę ce. 2. Zrób krok lewą nogą i unieś obie rę ce. 3. Zrób krok prawą nogą i opuść obie rę ce. 4. Zrób krok lewą nogą, przyciągając obie rę ce do boku.

KROK V Krok

V jest odmianą kroku podstawowego.

Stopy są szeroko rozstawione na górze i razem po zejściu z „PLATFORMY STOPNIOWEJ".







KROK V 1.

Zrób krok prawą nogą na prawą stronę . 2. Zrób krok lewą nogą na lewą stronę . 3. Zrób krok prawą nogą. 4. Zrób krok lewą nogą, zbliżając stopy do siebie.

KROK OBROTOWY-ALTERNATYWA

Ten ruch odbywa się zza „PLATFORMA KROKOWA" zwię kszająca intensywność.









KROK OBROTOWY - ALTERNATYWA 1. Stań twarzą do lewego narożnika po przekątnej. Wejdź prawą nogą, obracając się twarzą do przodu.

2. Stań lewą nogą, rozstawiając stopy i kierując je do przodu.

3.Zrób krok prawą nogą, odwracając się twarzą do po skosie do prawego narożnika.

4. Uderz lewą stopą o podłogę , nie przenosząc cię żaru ciała. 5. Powtórz czynność na lewej nodze.

Machine Translated by Google

TONOWANIE W tej sekcji pracujemy nad izolowanymi grupami mię śni, aby tonizować i poprawiać wytrzymałość mię śniową. Ważne jest, aby pracować na komfortowym poziomie i powtarzać każdy zestaw ćwiczeń. Jeśli najwię cej, co możesz zrobić, to 10-11 powtórzeń, to dobrym poziomem do pracy jest 7-8 powtórzeń, powtarzanych 2-3 razy. Zrób sobie przerwę pomię dzy, pracując nad inną grupą mię śni. Na przykład naprzemiennie górną i dolną czę ścią ciała.

Daje to organizmowi czas na regenerację .

Jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć, opcje adaptacyjne przedstawiają nieco łatwiejsze wersje tego samego ćwiczenia.

Zawsze powinieneś pracować na komfortowym poziomie. Jeśli odczuwasz ból lub pieczenie, powinieneś odpocząć.



ADAPTACJA Połóż

się na plecach i podeprzyj się na łokciach, ugnij tylne kolano i unieś

przednią nogę .



ZAD

Połóż się przodem do dołu na 'STEP PLATFORM'.

Podnieś i opuść nogę , utrzymując biodra dociśnię te do 'STEP PLATFORM'.



ZEWNĘTRZNA CZĘŚĆ

UDA Połóż się na boku, na 'FIT Power Step'. Podeprzyj się przedramieniem i przeciwległą rę ką. Lekko zegnij dolną nogę . Całkowicie wyprostuj górną czę ść nogi. utrzymując ciało w linii prostej. Podnieś i opuść górną czę ść nogi.



BRZUSZEK

Połóż się na plecach ze zgię tymi kolanami. Wciśnij krę gosłup w 'STEP PLATFORM· i przechyl miednicę , ściskając pośladki.



ADAPTACJA Połóż

się niżej na „PLATFORMIE STOPNIOWEJ" i unoś i opuszczaj górną czę ść nogi.



Podnieś i opuść górną czę ść ciała z „PLATFORMY SCHODOWEJ".

Uważaj, żeby nie przyciągnąć brody do klatki piersiowej.

Machine Translated by Google



PRZÓD UDA

Usiądź na „PLATFORMIE SCHODOWEJ” twarzą do podłoża, podpierając się rę ce za plecami, zegnij prawą nogę i wyciągnij lewą nogę .



DOSTOSOWANIE

Trzymaj głowę jedną rę ką i przesuń drugą rę kę w górę twoje udo, gdy podnosisz głowa.

OSTRZEŻENIE

1. Ryzyko uduszenia! Trzymaj materiały opakowaniowe z dala od dzieci I zwierzę ta domowe - materiały te stanowią potencjalne źródło zagrożenia, np. uduszenia.

2. Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję i zachowaj ją do wykorzystania w przyszłości. Jeśli ta Jeśli produkt jest przekazywany osobie trzeciej, dołącz do niego niniejszą instrukcję .

3. Przed rozpoczę ciem jakiejkolwiek sesji treningowej skonsultuj się z lekarzem. Przestań ćwiczyć jeśli czujesz się słabo lub masz duszności. Ubierz się wygodnie i antypoślizgowo trampki do treningu.

4. Nie przemę czaj się podczas ćwiczeń.

5. Produkt należy stosować na stabilnej i równej powierzchni, przykrytej osłoną ochronną.

6. Przed każdym użyciem sprawdź produkt. Nie używaj produktu ze zużytymi lub uszkodzonych czę ści.

7. Przechowywać produkt w miejscu niedostę pnym dla dzieci i zwierząt domowych.

Machine Translated by Google

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REP WIELKIEJ BRYTANII	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Przedstawiciel UE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt nad Menem.

Machine Translated by Google



Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji
elektronicznej www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

STAPPENPLATFORM

MODEL:CD-T012

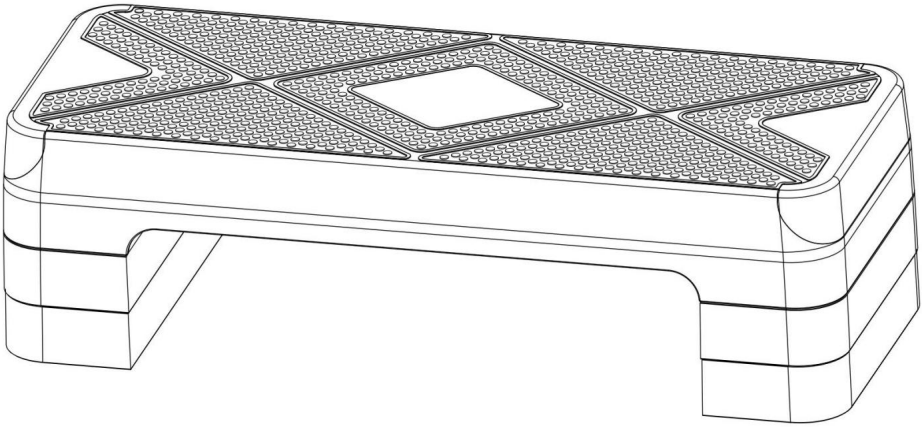
Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

STAPPENPLATFORM

MODEL: CD-T012



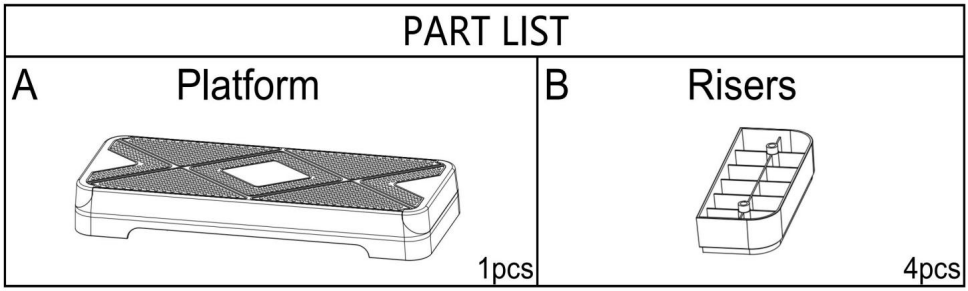
Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates voor ons product zijn.

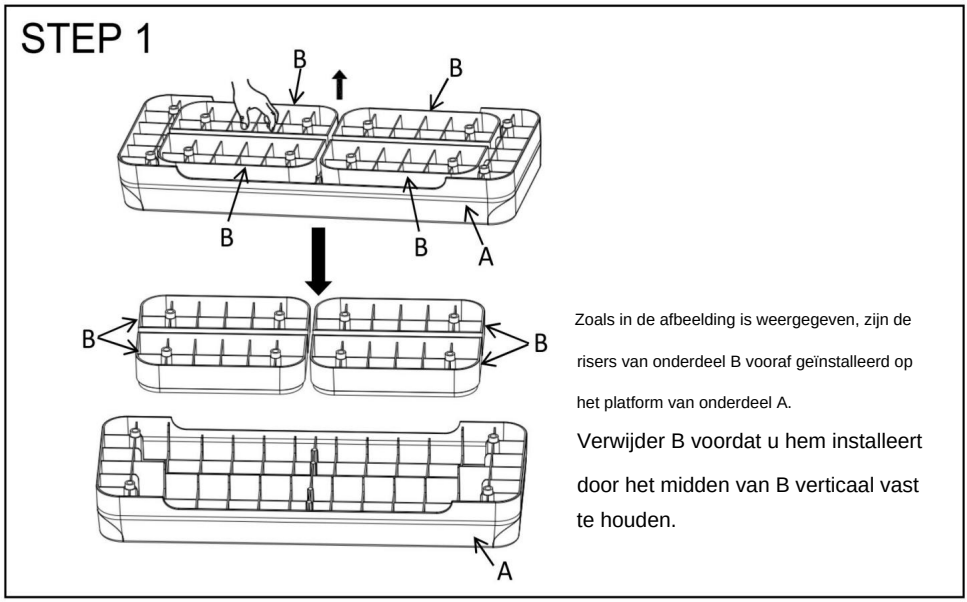
Machine Translated by Google

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verkleinen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen.

INSTALLATIESTAPPEN

1. Wanneer u het Step Platform ontvangt, controleer dan de hoeveelheid van elk accessoire in de onderstaande afbeelding.
2. Kies een hoogte die past bij uw fitnessniveau.



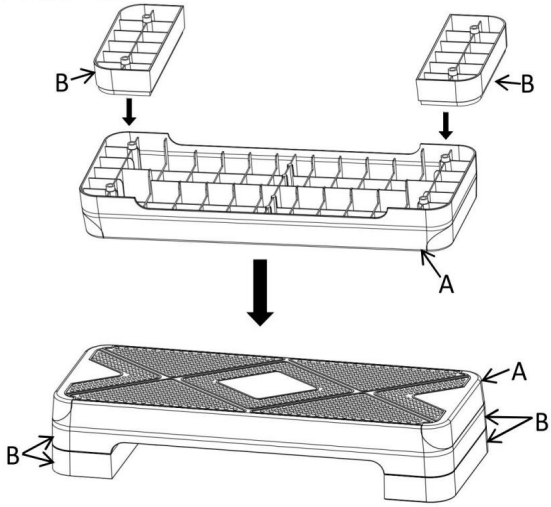


Zoals in de afbeelding is weergegeven, zijn de risers van onderdeel B vooraf geïnstalleerd op het platform van onderdeel A.

Verwijder B voordat u hem installeert door het midden van B verticaal vast te houden.

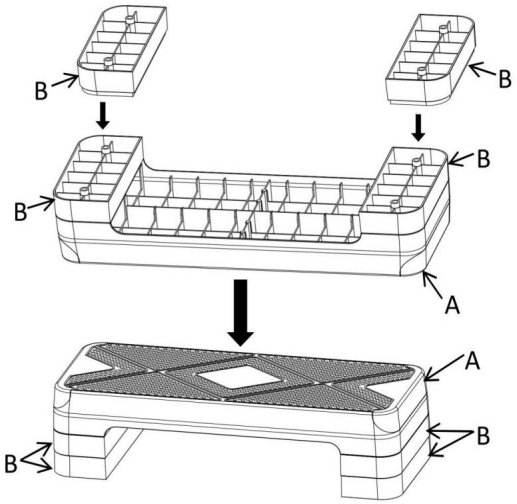
Machine Translated by Google

STEP 2



Lijn de risers van het B-onderdeel uit met het platform van het A-onderdeel, zoals aangegeven in de afbeelding, monteer het geheel en druk het stevig aan, één aan elke kant.

STEP 3



1. Lijn de overige twee B-deel risers uit volgens het diagram, zoals weergegeven in de afbeelding.
Monteer en draai de reeds geïnstalleerde B-deel risers vast, met één aan elke kant

2. Stap 3 vereist dat u kiest of u wel of niet

Stel samen op basis van uw fitnessniveau.

Machine Translated by Google

AËROBE STAP

Gefeliciteerd, jij bent de trotse eigenaar van het 'STEP PLATFORM'. De alles-in-één aerobe en tonifiërende oefening apparatuur, om u een totaal lichaam te geven training.



KALF

Stap met één voet achteruit en druk je hiel tegen de vloer. Beide tenen moeten naar vooruit

Het zal je niet alleen een ideaal cardiovasculaire training, het zal versterk je benen en laat je om je bovenlichaam onafhankelijk te trainen, of tegelijkertijd met het uitvoeren van stap oefeningen.

Het 'STEP PLATFORM' is uiterst veelzijdig, waardoor u de intensiteit kunt aanpassen aan uw eigen eisen. De twee hoogteverstellers zijn eenvoudig aan te passen en kunnen de Hoogte van het 'STEP PLATFORM' met 4 inch.



HAMSTRING

Verplaats uw gewicht naar de

Zet je achterste been neer en buig je knie.

Houd je voorste been recht

Kantel voorover vanuit de heupen.

AAN DE SLAG

Wanneer u het 'STEP PLATFORM' gebruikt voor Je training, je moet werken aan een comfortabel, maar uitdagend niveau. Jij moet buiten adem zijn, maar niet hijgend. Bij het gebruik van de inspanningsschaal moet u: werk niet boven niveau 8. Als je een beginner bent, Probeer eerst 3-4 minuten te bewegen en verhoog dit geleidelijk. Naarmate uw conditie verbetert, langer aan elke oefening kunnen besteden.

Als u last heeft van rugpijn, doe dit dan niet rugoefeningen.



Wanneer u het 'STEP PLATFORM' gebruikt, volgt u deze punten

1. Kies een geschikte hoogte voor uw conditie niveau.
2. Zorg ervoor dat je hele voet de grond raakt 'STEP PLATFORM' gelijkmatig.
3. Ga iets verder van het 'STEP PLATFORM' staan.

Machine Translated by Google

4. Leun op het 'STEP PLATFORM' en duw
weg van je achterste voet.
5. Ga rechtop staan en houd uw rug recht.
6. Trek een diagonale lijn van de vloer tot aan het plafond.

OPWARMEN

Voordat u met uw training begint met de
'STEP PLATFORM' moet je eerst
Zorg dat je goed opwarmt om je lichaam voor te bereiden.
Probeer de volgende oefeningen.

Begin met lopen en marcheer vervolgens verder
plek. Dit zou moeten worden verhoogd om
knieheffen, hielheffen en wat schouderheffen
en mobiliteit van de wervelkolom. Je moet 3-4
Minuten opwarmen.



ZIJBOCHTEN

mobiliteit van de wervelkolom







MARCHING KNIE LIFTS

houd de beweging vast voor
6-8 seconden

GENEZEN VERHOOGT



ARMCIRKELS

schoudermobiliteit

REKKEN

Na een work-out moet je de spieren die je hebt getraind stretchen. Dit helpt
stijfheid en spierpijn voorkomen. De volgende rekoefeningen moeten worden aangehouden voor
8-10 seconden.



HOUDERS

1. Ga op het 'STEP PLATFORM' zitten
en houd uw rug recht.
Til beide schouders omhoog tot aan uw
oren.
2. Ontspan en druk op beide
schouders genaaid en vastgehouden.



SCHUINE VOET

Ga op de 'STEP' zitten
PLATFORM'. Houd uw
lichaam rechtop, terwijl je leunt
naar één kant en reik
met je andere arm omhoog.

Machine Translated by Google



BOVENRUG Ga op het 'STEP PLATFORM' zitten. Reik naar voren en rond uw rug. Probeer uw schouderbladen te spreiden en houd vast.



INNER THIGH Ga op de grond zitten met je rug recht. Breng de zolen van je voeten bij elkaar en trek je knieën naar je toe en naar beneden tot je je comfortabel voelt. Houd vast.



BOVENRUG

Ga op het 'STEP PLATFORM' zitten. en houd je rug recht. Leg je handen achter je rug en til je armen langzaam op. Houd vast



BUITENSTE DIJ

Ga op de grond zitten. Strek je uit. Strek uw rechterbeen voor u uit en buig uw linkerbeen over uw rechterknie. Trek met de andere arm uw been over de andere arm heen en houd deze vast.



TRICEPAND DELTOIDES Ga op het 'STEP PLATFORM' zitten. Houd je rug recht. Leg één arm over het lichaam en ondersteun deze met de andere arm. Trek de arm over je lichaam en houd vast.



BILLEN Ga op de grond zitten. Breng je knieën naar je borst en houd vast.

Machine Translated by Google

BASISSTAP De

volgende oefeningen vormen de basisstapbeweging. Deze duurt vier tellen. Hetzelfde been leidt omhoog en omlaag vanaf het 'STEP PLATFORM'.

Je mag niet langer dan een minuut met hetzelfde been aan de leiding lopen.



BASISSTAP 1. Stap met de rechtervoet omhoog 2. Stap met de linkervoet omhoog 3. Stap met de rechtervoet omlaag 4. Stap met de linkervoet omlaag





ARMBEOORDELING 1. Stap met de rechtervoet omhoog en strek beide armen uit. 2. Stap met de linkervoet omlaag en strek beide armen omhoog. 3. Stap met de rechtervoet omlaag en laat beide armen zakken. 4. Stap met de linkervoet omlaag en breng beide armen naar uw zijde.

V-STAP De

V-stap is een variatie op de basisstap.

Wanneer u niet op het 'STEP PLATFORM' staat, staan uw voeten wijd uit elkaar en bij elkaar.









V-STEP 1. Stap met de rechtervoet naar de rechterkant 2. Stap met de linkervoet naar de linkerkant 3. Stap met de rechtervoet naar beneden 4. Stap met de linkervoet naar beneden en breng je voeten bij elkaar

DRAAIEN STAP-ALTERNATIEF

Deze beweging vindt plaats van achter de 'STEP PLATFORM' om de intensiteit te verhogen.









ALTERNATIEF MET DRAAITAPSTAP 1. Ga diagonaal naar de linkerhoek staan. Stap omhoog met je rechterbeen en draai je naar voren.

2. Stap met je linkerbeen omhoog, met je voeten uit elkaar en naar voren gericht.

3. Zet je rechtervoet neer en draai je naar je gezicht diagonaal naar de rechterhoek.

4. Tik met uw linkervoet op de vloer zonder uw lichaamsgewicht te verplaatsen. 5. Herhaal dit met uw linkerbeen.

Machine Translated by Google

TONE

In dit gedeelte werken we aan geïsoleerde spiergroepen om spierversteviging en spieruithoudingsvermogen te verbeteren. Het is belangrijk om op een comfortabel niveau te werken en elke set oefeningen te herhalen. Als het maximale dat u kunt doen 10-11 herhalingen is, dan is een goed niveau om op te werken 7-8 herhalingen, 2-3 keer herhaald. Neem een rustperiode tussendoor, door een andere spiergroep te trainen. Wissel bijvoorbeeld het boven- en onderlichaam af. Dit geeft het lichaam een herstelperiode.

Als u een beginner bent, kunt u bij de aanpassingsopties kiezen uit iets eenvoudigere versies van dezelfde oefening.

Je moet altijd op een comfortabel niveau werken. Als je pijn of een branderig gevoel ervaart, moet je rusten.



OUTER THIGH Ga op uw zij liggen, op de 'FIT Power Step'. Ondersteun uzelf met uw onderarm en de andere hand. Buig uw onderste been lichtjes. Strek uw bovenbeen volledig uit, terwijl u uw lichaam in een rechte lijn houdt. Til het bovenbeen op en laat het zakken.



AANPASSING Ga verder naar beneden op het 'STEP PLATFORM' liggen en til uw bovenbeen op en laat het weer zakken.



AANPASSING Ga op uw rug liggen en steun op uw ellebogen, buig uw achterste knie en til uw voorste been op.



ZITVLAK

Ga met uw voorkant naar beneden op het 'STEP PLATFORM' liggen. Til uw been op en laat het zakken, terwijl u uw heupen in het 'STEP PLATFORM' houdt.



BUIK

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen. Druk je ruggengraat in het 'STEP PLATFORM· en kantel je bekken door je billen samen te knijpen.



Til uw bovenlichaam omhoog en omlaag van het 'STEP PLATFORM'.

Let op dat u uw kin niet naar uw borst trekt.

Machine Translated by Google



VOORKANT DIJ

Ga op het 'STEP PLATFORM' zitten met uw gezicht naar de zijkant, ondersteun je handen achter je rug, buig je rechterbeen en Strek je linkerbeen.



AANPASSING

Houd je hoofd vast met één hand en schuif de andere hand omhoog je dij, terwijl je je optilt hoofd.

WAARSCHUWING

1. Verstikkingsgevaar! Houd alle verpakkingsmaterialen buiten bereik van kinderen En

Huisdieren - deze materialen vormen een potentiële bron van gevaar, bijvoorbeeld verstikking.

2. Lees deze instructies zorgvuldig door en bewaar ze voor toekomstig gebruik. Als dit Als het product aan een derde partij wordt doorgegeven, moeten deze instructies worden opgenomen.

3. Raadpleeg een arts voordat u met een trainingssessie begint. Stop met trainen als u zich flauw of kortademig voelt. Draag comfortabele kleding en antislip sneakers voor training.

4. Overbelast uzelf niet tijdens het sporten.

5. Gebruik het product op een stabiel, vlak oppervlak met beschermende afdekking.

6. Controleer het product voor elk gebruik. Gebruik het product niet met versleten of beschadigde onderdelen.

7. Bewaar het product op een plaats waar kinderen en huisdieren er niet bij kunnen.

Machine Translated by Google

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

VK REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited
Kantoor 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC-REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

Machine Translated by Google

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

STEGPLATTFORM

MODELL: CD-T012

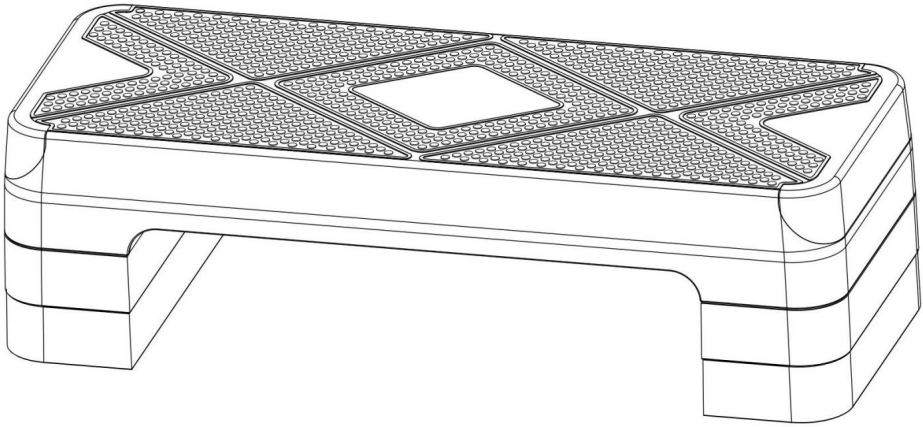
Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

STEGPLATTFORM

MODELL: CD-T012



Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

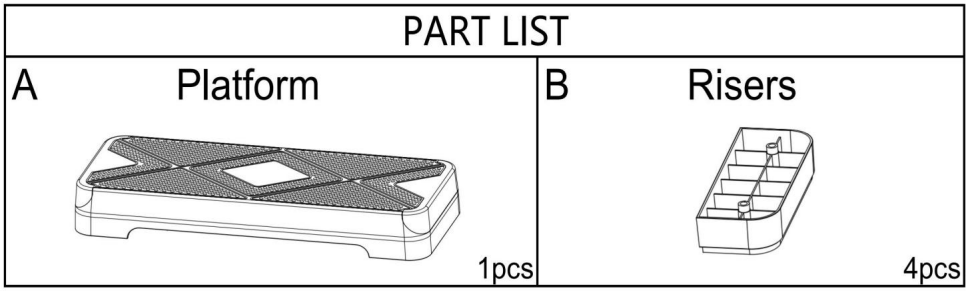
Machine Translated by Google

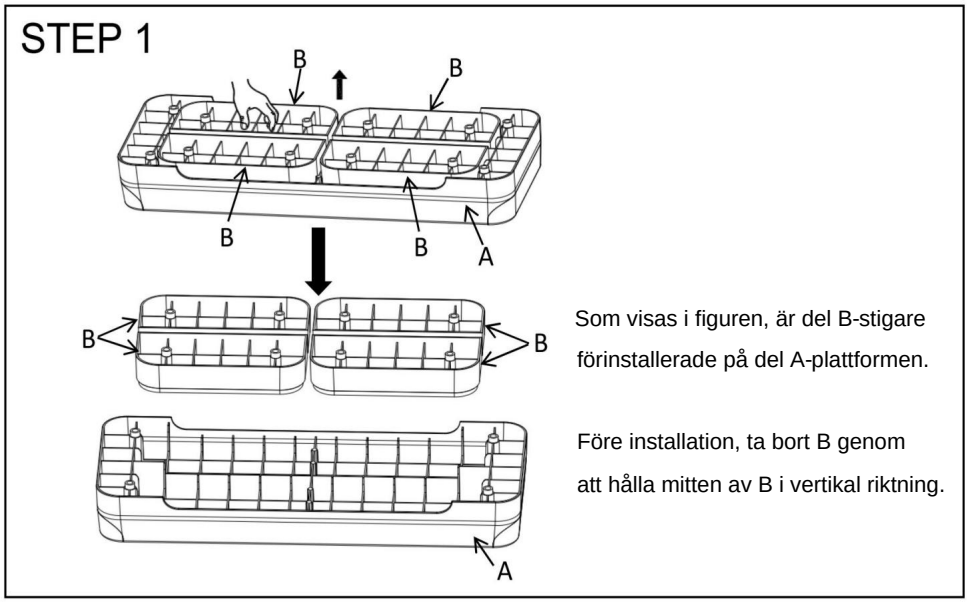
	Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant.

INSTALLATIONSSTEG

1. När du får stegplattformen, kontrollera mängden av varje tillbehör i figuren nedan.

2.Välj en lämplig höjd för din konditionsnivå.



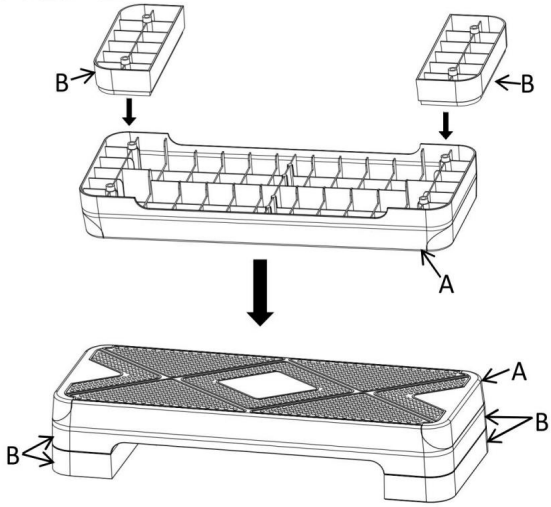


Som visas i figuren, är del B-stigare förinstallerade på del A-plattformen.

Före installation, ta bort B genom att hålla mitten av B i vertikal riktning.

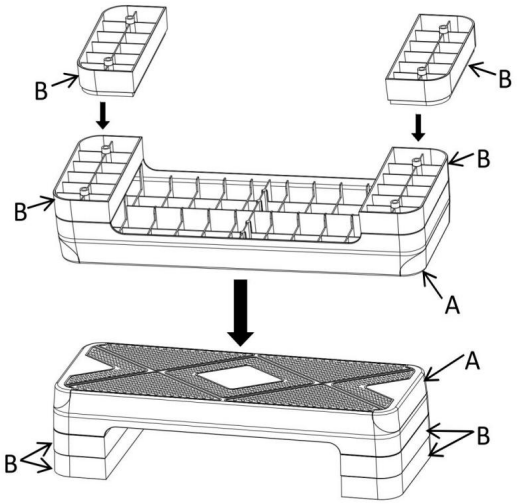
Machine Translated by Google

STEP 2



Som visas i figuren, rikta in stigarna på B-delen med plattformen för A-delen enligt diagrammet, montera och tryck fast den hårt, med en på varje sida.

STEP 3



1.Som visas i figuren, rikta in de återstående två B-delarnas stigare enligt diagrammet.

Montera och dra åt de redan installerade B-delarnas stigare, med en på varje sida

2. Steg 3 kräver att du väljer om du vill eller inte montera efter din konditionsnivå.

Machine Translated by Google

AEROBISKT STEG

Grattis du är den stolta
ägare till 'STEPPLATFORM'. De
allt i en aerob träning och toning
utrustning, för att ge dig en total kropp
träningspass.



KALV

Steg tillbaka med en fot, tryck
hälen mot
golv. Båda tårna måste vara vända
fram

Det kommer inte bara att ge dig ett ideal
kardiovaskulär träning, det kommer
stärk dina ben och tillåt dig
att arbeta på överkroppen självständigt, eller
samtidigt som du presterar
stegövningar.

"STEP PLATFORM" är extremt mångsidig, så att du kan
skräddarsy intensiteten efter din
egna krav. De två höjdjusterarna
är lätta att justera och kan öka
Höjden på 'STEP PLATTFORM' med 4 tum.



KNÄSENA

Överför din vikt till
baksida ben och böj knäet.
Håll ditt främre ben rakt
luta framåt från höfterna.

KOMMA IGÅNG

När du använder 'STEGPLATTFORMEN' för
ditt träningspass, bör du arbeta på en
bekväm, men ändå utmanande nivå. Du
ska vara andfådd men inte flämta.
När du använder ansträngningsvågen bör du
inte arbeta över nivå 8. Om du är nybörjare,
prova att träna 3-4 minuter först och öka
gradvis. När din kondition förbättrar dig
kommer att kunna spendera längre tid på varje övning.

Om du lider av ryggsmärtor, gör det inte
ryggövningar.



När du använder 'STEG PLATTFORM' följ
dessa punkter

1. Välj en lämplig höjd för din kondition
   nivå.
2. Se till att hela din fot träffar
'STEGPLATTFORM' jämnt.
3. Stå lite borta från 'STEP PLATFORM'.

Machine Translated by Google

4. Luta dig mot 'STEGPLATTFORMEN' och tryck
bort från din bakre fot.
5. Stå upprätt, håll ryggen rak.
6. Gör en diagonal linje från golv till tak.

VÄRMA UPP

Innan du börjar ditt träningspass med
"STEP PLATTFORM" bör du först
värm upp ordentligt för att förbereda din kropp.
Prova följande övningar.



SIDOBÖJNINGAR

ryggradsrörlighet

Börja med att gå och marschera sedan på
fläck. Detta bör utökas till att omfatta
knälyft. hälhöjningar och lite axel
och ryggradsrörlighet.Du måste spendera 3-4
Minuter uppvärmning.





MARSCHANDE KNÄLYFT



HEAL HÖJNINGAR



ARMCIRKLAR

axelrörlighet

hålla draget för
6-8 sekunder

STRÄCKA

Efter ett träningspass bör du sträcka ut musklerna du har arbetat med. Detta hjälper
förhindra stelhet och ömma muskler. Följande stretching bör hållas för
8-10 sekunder.



HÅLLARE

1.Sitt på 'STEGPLATTFORMEN'. hålla
ryggen rak.
Lyft båda dina axlar upp till din
öron.

2. Slappna av och tryck på båda dina
axlar sås avdelningar och håll.



SKYTNINGAR

Sitt på 'STEP
PLATTFORM'. Behåll din
kroppen upprätt, medan du lutar dig
över till ena sidan och nå
upp med din motsatta arm.

Machine Translated by Google



ÖVRE RYGG Sitt på 'STEPPLATTFORMEN'.
sträck dig framåt och runt ryggen. Försök att separera dina skulderblad och håll.



INNERLÅR Sitt på golvet med rak rygg. Samla ihop fotsulorna och dra knäna mot dig och nedåt så långt du känner dig bekväm. Hålla.



ÖVRE RYGGEN
Sitt på "STEPPLATTFORMEN". och håll ryggen rak.
Överlappa händerna bakom ryggen och höj armarna långsamt. Hålla



YTTERLÅR
Sitt på golvet. Förlänga ditt högra ben ut framför dig och böj vänster ben över höger knä.
Använd din motsatta arm, dra benet över och håll.



TRICEPAND DELTOID Sitt på 'STEP PLATTFORM'.
Håll ryggen rak. Ta en arm över kroppen och stöd den med den motsatta armen. Dra armen över kroppen och håll.



Rumpan Sitt på golvet. För knäna mot bröstet och håll.

Machine Translated by Google

GRUNDSTEG

Följande övningar utgör den grundläggande stegrörelsen, i tar fyra räkningar att slutföra. Samma ben leder upp och ner från 'STEGPLATTFORMEN'.

Du bör inte spendera mer än en minut på att leda med samma ben.





GRUNDSTEG 1. Kliv upp höger fot 2. Kliv upp vänster fot 3. Kliv ner höger fot 4. Kliv ner vänster fot



ARMRÖRELSER 1. Kliv upp höger fot och ta ut båda armarna 2. Steg dp vänster fot och ta båda armarna upp 3. Kliv ner höger fot och sänk båda armarna 4. Kliv ner vänster fot och för båda armarna åt din sida

V-STEG V-steget är en variant av grundsteget. Fötterna är brett isär ovanpå och tillsammans när de är utanför "STEPPLATTFORMEN".









V-STEG

1. Kliv upp höger fot till höger sida 2. Kliv upp vänster fot till vänster sida 3. Kliv ner höger fot
4. Kliv ner vänster fot och för samman dina fötter

VÄNDAR STEG-ALTERNATIV

Denna rörelse färdas bakifrån 'STEP PLATTFORM' för att öka intensiteten.









VÄNDNING AV STEG-ALTERNATIV 1. Vänd dig diagonalt mot vänster hörn. stega upp med ditt högra ben och vänd dig mot framsidan.

2. Kliv upp vänster fot, med fötterna isär vända framåt.

3. Gå ner höger fot och vänd dig till ansiktet diagonalt till höger hörn.

4.Knacka vänster fot i golvet utan att överföra din kroppsvikt 5. Upprepa på vänster ben.

Machine Translated by Google

TONE I

det här avsnittet arbetar vi med isolerade muskelgrupper för att tona och förbättra den muskulära uthålligheten. Det är viktigt att arbeta på en bekväm nivå och upprepa varje uppsättning övningar. Om det mesta du kan göra är 10-11 repetitioner, så är en bra nivå att jobba på 7-8 repetitioner, upprepade 2-3 gånger.. Ta en viloperiod emellan, genom att träna en annan muskelgrupp. Växla till exempel över- och underkroppen.

Detta ger kroppen en återhämtningstid.

Om du är nybörjare att träna så illustrerar anpassningsalternativen lite enklare versioner av samma övning.

Du ska alltid arbeta på en bekväm nivå. Om du upplever smärta eller brännande känsla bör du vila.



ANPASSNING Luta

dig tillbaka och stöd dig på armbågarna, böj bakre knä och lyft frambenet.



RUMPA

Ligg med framsidan nedåt på "STEPPLATTFORMEN".
Lyft och sänk benet, håll dina höfter intryckta i "STEPPLATTFORMEN".



YTTERLÅR Ligg på

sidan, på 'FIT Power Step'. Stöd dig med din underarm och motsatt hand. Böj något under benet. Dra ut överbenet helt. samtidigt som du håller din kropp i en rak linje. Lyft och sänk överbenet.



MAGE

Ligg på rygg med böjda knän.
Pressa in ryggraden i 'STEGPLATTFORMEN· och luta bäckenet genom att klämma på skinkorna.



ANPASSNING Lägg

dig längre ner på 'STEPPLATTFORMEN' och lyft och sänk ditt övre ben.



Lyft och sänk din överkropp från 'STEGPLATTFORMEN'.

Var noga med att inte dra in hakan i bröstet.

Machine Translated by Google



FRAMLÅR

Sitt på 'STEPPLATTFORMEN' vänd i sidled, stöd
händerna bakom ryggen, böj höger ben och
sträck ut ditt vänstra ben.



ANPASSNING

Håll ditt huvud med ena handen och dra upp den andra handen ditt lår, när du lyfter ditt huvud.

VARNING

1.Risk för kvävning! Håll allt förpackningsmaterial borta från barn och
husdjur - dessa material är en potentiell källa till fara, t.ex. kvävning.

2.Läs dessa instruktioner noggrant och spara dem för framtida bruk. Om detta produkten skickas till en tredje part, då måste dessa instruktioner inkluderas.

3. Konsultera en läkare innan du påbörjar ett träningspass. Sluta träna om du känner dig svimfärdig eller andfådd. Bär bekväma kläder och halkfritt sneakers för träning.

4. Överansträng dig inte under träning.

5.Använd produkten på en stabil, jämn yta med skyddande överdrag.

6. Inspektera produkten före varje användning. Använd inte produkten med slitna eller skadade delar.

7. Förvara produkten på en plats utom räckhåll för barn och husdjur.

Machine Translated by Google

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

Machine Translated by Google

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support