

Aerobic step

IMPORTANT NOTICE! MUST READ!

Workouts provided in this manual are for reference purposes only. Before attempting any exercises or training programmes, it is essential to seek proper professional guidance.

It is strongly recommended to consult a qualified fitness instructor, trainer or healthcare professional. They can assess your capabilities and provide personalized instructions tailored to your needs.

The manufacturer is not liable for any injuries resulting from the use of this information. Your safety and well-being are paramount, so always prioritise your health and consult a professional for accurate guidance.

Warming up:

Before starting any exercise, it is important to properly warm up your muscles and raise your body temperature slightly. This helps prevent injuries such as muscle pulls. One way to warm up can consist of 3-5 minutes of running on the spot or skipping.

When first starting, it is recommended to start with a lower intensity for the first 20-25 exercises. Gradually, you can increase the intensity to reach your optimal body output.

Strength training:

- Perform exercises in a controlled manner, focusing on proper form.
- Synchronise your breathing properly. Breathe out when exerting effort and breathe in when releasing pressure.
- To improve stamina, aim to perform 15-20 reps. Repeat the set 3-5 times.
- To increase muscular mass, aim to perform 8-12 reps. Repeat the set 3-5 times.
- Select a training level that allows you to complete the recommended number of repetitions for each exercise.
- After each set, take a four-minute break to allow for recovery.
- It is recommended to take 3-5 training sessions per week, each lasting approximately 20-60 minutes.

Cooling down/stretching:

After you have finished your training session, you should stretch and relax the exercised areas. The main aim of cooling down /stretching is to prevent strain on stiff muscles.

When stretching, Hold each stretch for approximately 10-20 seconds. Ensure a slow and consistent movement while stretching, avoiding sudden jerking motions. Each stretch should create a slight tension in the muscles, but it should not cause any explicit pain. Repeat each stretching exercise three times.

Basic step (one side lead)

1. Stand in front of the aerobic step with your feet in a straight line, aligned with your hips.
2. Let your hands rest on your waist.
3. Begin by stepping up onto the aerobic step with your right foot, followed by your left foot.
4. Bring your right foot back down to the ground, followed by your left foot.
5. Repeat this stepping pattern, leading with the right foot, and then the left foot.



Step taps

1. Stand in front of the aerobic step with your arms loosely hanging by your sides.
2. Place your right foot on the aerobic step.
3. Allow your left foot to lightly tap next to the right foot, then immediately return it to the ground.
4. Bring your right foot back down to the ground as well.
5. Repeat these steps with the opposite foot, so now you tap with your left foot and bring it back down.
6. Throughout the exercise, let your arms swing naturally like they would when walking.



Alternating step up with knee lift

1. Stand in front of the aerobic step with your arms hanging loosely by your sides.
2. Place your right foot on the aerobic step.
3. Lift your left knee and bring your hand towards your chest, keeping your elbows bent at a maximum angle of 90 degrees.
4. Place your left foot back on the ground, followed by your right foot and allow your arms to fall to your sides again.
5. Repeat this sequence, starting with the left foot this time.
6. This exercise follows a four-foot beat: Up-Up-Down-Down.



Single leg step up with front kick

1. Stand in front of the aerobic step with your arms loosely hanging by your sides.
2. Place your right foot on the aerobic step.
3. Allow your left foot to lightly tap next to the right foot, then immediately return it to the ground.
4. Bring your right foot back down to the ground as well.
5. Repeat these steps with the opposite foot, so now you tap with your left foot and bring it back down.
6. Throughout the exercise, let your arms swing naturally like they would when walking.



Side step ups

1. Stand in front of the aerobic step with your arms loosely by your sides.
 2. Step up on the aerobic step with your right foot.
 3. Move your left leg straight to the side, simultaneously extending your left arm straight to the side.
 4. Place your left foot back down on the ground, followed by your right foot.
 5. Repeat the same sequence with the opposite foot, stepping up with your left foot and moving the right leg and arm straight to the side.
- The pattern goes: Up-Side-Down-Down.



Hamstring stretch

1. Place one leg straightened with the heel resting on the aerobic step.
2. Bend the other leg and lean the upper body forward.
3. Continue leaning forward until you feel a light tension or stretch in your hamstring. Repeat the same exercise with the opposite leg.



Alternating step ups

1. Take the same starting position as the basic step, standing in front of the aerobic step.
2. Begin by placing your right foot on the aerobic step, then use your right leg to pull yourself up onto the step.
3. Bring your left foot beside your right foot on the aerobic step.
4. Place your right foot back down on the ground.
5. Allow your left foot to lightly tap the ground, then immediately bring it back up onto the aerobic step.
6. Your arms should be bent at a 90-degree angle while your right leg is straightened.
7. Repeat these four steps in a rhythmic manner, alternating between each leg.
8. Repeat the same with the opposite leg.
9. The pattern goes: Up-Up-Down-Tap.



Calf stretch

1. Place one leg on the aerobic step, while keeping the other leg straight and extended.
2. Lean forward from the hips until you feel a light tension in the calf muscle of the extended leg.
3. Keep your heel constantly touching the ground while performing the calf stretch.
4. Repeat with the other leg.



Marche aérobique

AVIS IMPORTANT ! À LIRE ABSOLUMENT !

Les exercices d'entraînements présentés dans ce manuel sont uniquement à des fins de référence. Avant d'entreprendre des exercices ou des programmes d'entraînement, il est essentiel de demander l'avis d'un professionnel.

Il est fortement recommandé de consulter un instructeur de fitness qualifié, un entraîneur ou un professionnel de santé. Ils peuvent évaluer vos capacités et fournir des instructions personnalisées adaptées à vos besoins.

Le fabricant n'est pas responsable des blessures résultant de l'utilisation de ces informations. Votre sécurité et votre bien-être sont primordiaux, alors donnez toujours la priorité à votre santé et consultez un professionnel pour des conseils précis.

Échauffement :

Avant de commencer tout exercice, il est important de bien échauffer vos muscles et d'augmenter légèrement la température de votre corps. Cela aide à prévenir les blessures telles que les claquages musculaires. L'échauffement peut consister en 3 à 5 minutes de course sur place ou de saut à la corde.

Lorsque vous commencez, il est recommandé de commencer avec une intensité plus faible pour les 20-25 premiers exercices. Progressivement, vous pouvez augmenter l'intensité pour atteindre votre rendement corporel optimal.

Strength training:

- Effectuez les exercices de manière contrôlée, en vous concentrant sur la bonne forme.
- Synchronisez correctement votre respiration. Expirez lorsque vous faites un effort et inspirez lorsque vous relâchez la pression.
- Pour améliorer l'endurance, essayez d'effectuer 15-20 répétitions. Répétez la série 3-5 fois.
- Pour augmenter la masse musculaire, visez l'objectif de 8-12 répétitions. Répétez la série 3-5 fois.
- Choisissez un niveau d'entraînement qui vous permet de compléter le nombre recommandé de répétitions pour chaque exercice.
- Après chaque série, prenez une pause de quatre minutes pour récupérer.
- Il est recommandé de prendre 3-5 séances d'entraînement par semaine, chacune durant environ 20-60 minutes.

Récupération/étirements :

Après avoir terminé votre session d'entraînement, vous devriez étirer et relaxer les zones sollicitées. L'objectif principal de la phase de récupération et des étirements est d'éviter les tensions sur les muscles raides.

Lors de l'étirement, maintenez chaque étirement pendant environ 10-20 secondes. Assurez-vous d'un mouvement lent et constant pendant l'étirement, en évitant les mouvements brusques.

Chaque étirement devrait créer une légère tension dans les muscles, mais cela ne devrait pas causer de douleur explicite. Répétez chaque exercice d'étirement trois fois.

Pas de base (avance d'un côté)

1. Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos pieds en ligne droite, alignés avec vos hanches.
2. Laissez vos mains reposer sur votre taille.
3. Commencez par monter sur la marche aérobique avec votre pied droit, suivi de votre pied gauche.
4. Ramenez votre pied droit au sol, suivi de votre pied gauche.
5. Répétez ce mouvement, en commençant par le pied droit, puis le pied gauche.



Marche-pieds

1. Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2. Placez votre pied droit sur la marche aérobique.
3. Permettez à votre pied gauche de taper légèrement à côté du pied droit, puis ramenez-le immédiatement au sol.
4. Ramenez également votre pied droit au sol.
5. Répétez ces étapes avec le pied opposé, tapotez donc avec votre pied gauche et ramenez-le au sol.
6. Tout au long de l'exercice, laissez vos bras se balancer naturellement comme lors de la marche.



Alternance de montées avec levée de genou

1. Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2. Placez votre pied droit sur la marche aérobique.
3. Levez votre genou gauche et amenez votre main vers votre poitrine, en gardant vos coudes pliés à un angle maximal de 90 degrés.
4. Remettez votre pied gauche au sol, suivi de votre pied droit et laissez vos bras retomber à vos côtés.
5. Répétez cette séquence, en commençant cette fois avec le pied gauche.
6. Cet exercice suit un rythme à quatre temps : Haut-Haut-Bas-Bas.



Montée sur une jambe avec coup de pied avant

1. Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2. Montez sur la marche aérobique avec votre pied droit.
3. Donnez un coup de pied vers l'avant avec votre jambe gauche, en la gardant tendue.
4. Remettez votre pied droit au sol, suivi de votre pied gauche.
5. Répétez la même séquence avec la jambe opposée, en montant avec votre pied gauche et en donnant un coup de pied vers l'avant avec votre jambe droite.
6. Le mouvement est : Haut-Coup-Bas-Bas.



Montées latérales

1. Tenez-vous devant la marche aérobique avec vos bras pendus librement à vos côtés.
2. Montez sur la marche aérobique avec votre pied droit.
3. Déplacez votre jambe gauche droit sur le côté, en étendant simultanément votre bras gauche droit sur le côté.
4. Remettez votre pied gauche au sol, suivi de votre pied droit.
5. Répétez la même séquence avec le pied opposé, en montant avec votre pied gauche et en déplaçant la jambe droite et le bras droit sur le côté.
6. Le mouvement est : Haut-Côté-Bas-Bas.



Étirement des ischio-jambiers

1. Placez une jambe tendue avec le talon reposant sur la marche aérobique.
2. Pliez l'autre jambe et penchez le haut du corps vers l'avant.
3. Continuez à vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension ou étirement dans votre ischio-jambier. Répétez le même exercice avec la jambe opposée.



Montées alternées

1. Prenez la même position de départ que l'étape de base, debout devant la marche aérobique.
2. Commencez par placer votre pied droit sur la marche aérobique, puis utilisez votre jambe droite pour vous tirer sur la marche.
3. Amenez votre pied gauche à côté de votre pied droit sur la marche aérobique.
4. Remettez votre pied droit au sol.
5. Permettez à votre pied gauche de taper légèrement le sol, puis ramenez-le immédiatement sur la marche aérobique.
6. Vos bras doivent être pliés à un angle de 90 degrés pendant que votre jambe droite est tendue.
7. Répétez ces quatre étapes de manière rythmée, en alternant entre chaque jambe.
8. Répétez la même chose avec la jambe opposée.
9. Le mouvement est : Haut-Haut-Bas-Tape.



Étirement du mollet

1. Placez une jambe sur la marche aérobique, en gardant l'autre jambe droite et étendue.
2. Penchez-vous vers l'avant depuis les hanches jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle du mollet de la jambe étendue.
3. Gardez votre talon constamment en contact avec le sol pendant l'étirement du mollet.
4. Répétez avec l'autre jambe.



US

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



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

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

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



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE