



FR Précautions importantes

▲ **ATTENTION** : Pour réduire le risque de blessures graves, lisez attentivement les précautions importantes ci-dessous avant d'utiliser le Step Aérobiec.

1. Utilisez le Step Aérobiec en respectant scrupuleusement les instructions de ce guide.
2. Utilisez uniquement le Step Aérobiec sur un sol à niveau et non glissant. Assurez-vous de maintenir un espace libre suffisant autour du Step Aérobiec.
3. Le Step Aérobiec doit uniquement être utilisé à domicile. N'utilisez pas le Step Aérobiec dans un espace commercial, de location ou institutionnel.
4. Inspectez le Step Aérobiec avant chaque utilisation. N'utilisez pas le Step Aérobiec ou n'essayez pas de le réparer s'il est endommagé.
5. Le Step Aérobiec ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kgs.
6. Ne laissez pas les jeunes enfants utiliser le Step Aérobiec sans la supervision d'un adulte.
7. Si vous ressentez une douleur ou des vertiges en utilisant le Step Aérobiec, cessez immédiatement de l'utiliser.
8. Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez votre médecin.

ES Precauciones importantes

▲ **ADVERTENCIA**: Para reducir el riesgo de lesiones graves, leer la siguientes precauciones importantes antes de utilizar el Aerobic Step.

1. Utilizar el Aerobic Step únicamente de la forma descrita en esta guía.
2. Utilizar el Aerobic Step en una superficie nivelada y no deslizante. Garantizar que la zona alrededor del Aerobic Step está despejada.
3. El Aerobic Step está diseñado únicamente para uso doméstico. No utilizar el Aerobic Step en un escenario comercial, de alquiler o institucional.
4. Inspeccionar el Aerobic Step antes de cada uso. No utilizar el Aerobic Step o intentar repararlo si está dañado.
5. El Aerobic Step no debería ser utilizado por personas que pesen más de 110kgs.
6. No permitir que los niños pequeños utilicen el Aerobic Step sin supervisión adulta.
7. En caso de sentir dolor o mareos durante el uso de Aerobic Step, detenerse inmediatamente.
8. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consúltelo con su médico.

IT Precauzioni importanti

▲ **AVVERTENZA**: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni di seguito riportate prima di utilizzare lo stepper aerobico.

1. Utilizzare lo stepper aerobico solo come descritto nella presente guida.
2. Utilizzare lo stepper aerobico su una superficie a livello unico e non scivolosa. Accertarsi che vi sia spazio libero sufficiente intorno allo stepper aerobico.
3. Lo stepper aerobico è studiato per l'esclusivo utilizzo domestico. Non utilizzare lo stepper aerobico, in noleggio o in situazioni istituzionali.
4. Ispezionare lo stepper aerobico prima di ogni utilizzo. Non utilizzare lo stepper aerobico o non tentare di ripararlo se danneggiato.
5. Lo stepper aerobico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 110 kgs.
6. Non consentire l'uso ai bambini piccoli dello stepper aerobico senza la supervisione di un adulto.
7. In caso di dolore o capogiro durante l'uso dello stepper aerobico, interrompere immediatamente l'attività.
8. Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare un medico.

DE Wichtige Sicherheitsvorkehrungen

▲ **ACHTUNG**: Lesen Sie die folgenden wichtigen Sicherheitsvorkehrungen vor der Verwendung des Aerobic-Steppbretts, um das Risiko ernsthafter Verletzungen zu verringern.

1. Verwenden Sie das Aerobic-Steppbrett nur wie in diesen Anweisungen beschrieben.
2. Verwenden Sie das Aerobic-Steppbrett auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund. Gehen Sie sicher, dass um das Aerobic-Steppbrett genügend Platz ist.
3. Das Aerobic-Steppbrett ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie das Aerobic-Steppbrett nicht für kommerzielle Zwecke, für Vermietungen oder in Einrichtungen.
4. Prüfen Sie das Aerobic-Steppbrett vor jedem Gebrauch. Sollte das Aerobic-Steppbrett beschädigt sein, verwenden Sie es nicht und versuchen Sie es nicht zu reparieren.
5. Das Aerobic-Steppbrett sollte nicht von Personen verwendet werden, die über 110 kgs wiegen.
6. Kinder dürfen das Aerobic-Steppbrett nur unter der Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
7. Wenn Sie bei der Verwendung des Aerobic-Steppbretts Schmerzen oder Schwindelgefühl haben, hören Sie sofort auf.
8. Ziehen Sie einen Arzt hinzu, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

FR Échauffement

Une bonne séance d'échauffement permet de détendre les muscles et d'élever la température du corps, ce qui contribue à éviter les blessures. Lorsque vous commencez une séance d'entraînement physique, nous vous recommandons de réaliser la première série d'exercices selon un rythme moins soutenu puis d'augmenter l'intensité progressivement jusqu'à l'effort optimal que votre corps peut fournir.

Phase De Relâchement / D'étirement

Après avoir terminé votre session d'entraînement, vous devez vous étirer et relâcher les parties du corps ciblées par l'exercice. La séance de relâchement / d'étirement a pour objectif d'éviter les claquages musculaires et les courbatures tout en aidant le corps à retrouver un état homéostatique. Lorsque vous vous étirez, maintenez l'étirement pendant 10 à 20 secondes et assurez-vous d'étirer le muscle dans un geste lent et constant, en évitant tout mouvement brusque. L'étirement doit procurer une légère sensation de tension sans douleur. Répétez chaque exercice d'étirement trois fois.

GB Warming Up

A good warming up session loosens up the muscles and raises body temperature which may help prevent injury. When starting a physical training session it is best to perform the first series of exercises, at a lower intensity and then work up to optimal body output.

Cooling Down / Stretching

After you have finished your training session you should stretch and relax the exercised areas. The main purpose of a cooling down/stretching session is to avoid muscle strain and stiff muscles as well as help the body in returning to a homeostatic state. When stretching hold the stretch for about 10 to 20 seconds and be sure to stretch the muscle in a slow and consistent manner avoiding sudden jerking. A stretch should result in slight feeling tension without explicit pain. Repeat each stretching exercise three times.

NL Opwarming

Een goede opwarming maakt de spieren los en verhoogt de lichaamstemperatuur. Dit kan letsels helpen te vermijden. Wanneer u begint met een trainingssessie voert u de eerste reeks oefeningen best aan een lager tempo uit, om daarna op optimale kruissnelheid te komen.

Cool Down/Stretching

Nadat u uw trainingssessie hebt beëindigd, moet u de zones die u aan het werk hebt gezet stretchen en ontspannen. Het belangrijkste doel van een cool down/stretching is verrekte en stijve spieren te vermijden en het lichaam helpen terug te keren naar een zelfregulerende toestand. Houd de rekpositie bij het stretchen 10 tot 20 seconden aan. Zorg ervoor dat u de spier langzaam en consistent stretcht en vermijd plotse trekbewegingen. Stretchen moet aanvoelen als een lichte trekking, zonder uitdrukkelijke pijn. Herhaal elke stretchoefening drie keer.

ES Calentamiento

Una buena sesión de calentamiento afloja los músculos y aumenta la temperatura corporal lo que puede ayudar a prevenir lesiones. A la hora de empezar una sesión de entrenamiento físico, lo mejor es realizar primero series de ejercicios a una intensidad más baja y luego ir subiendo el entrenamiento hasta alcanzar el rendimiento corporal óptimo.

Enfriamiento / Estiramiento

Una vez haya terminado su sesión de entrenamiento debería estirar y descansar las zonas ejercitadas. El objetivo principal de una sesión de enfriamiento / estiramiento es evitar esguinces musculares y agujetas así como ayudar al cuerpo a volver a un estado homeostático. A la hora de estirar mantener el estiramiento entre 10 y 20 segundos aproximadamente y asegurarse de estirar el músculo de forma lenta y consistente para evitar tirones repentinos. Un estiramiento debe resultar en una sensación ligera de tensión sin dolor explícito. Repetir cada ejercicio de estiramiento tres veces.

IT Riscaldamento

Una buona sessione di riscaldamento scioglie i muscoli e aumenta la temperatura corporea aiutando nella prevenzione degli infortuni. Quando si inizia una sessione di allenamento, è meglio eseguire le prime serie di esercizi a bassa intensità, quindi procedere con l'intensità ottimale.

Raffreddamento / Stretching

Dopo aver terminato la sessione di allenamento, è importante eseguire dello stretching e rilassare le zone del corpo allenate. Lo scopo principale del raffreddamento / stretching è quello di evitare la tensione e l'indolenzimento muscolare ma anche aiutare l'organismo a ritornare allo stato omeostatico. Durante lo stretching, mantenere la posizione di stretching per circa 10/20 secondi e accertarsi di eseguire l'attività lentamente e in modo da evitare scatti improvvisi. Lo stretching deve consistere in una leggera sensazione di tensione senza provocare dolore. Ripetere gli esercizi di stretching per tre volte.

DE Aufwärmen

Gutes Aufwärmen lockert die Muskeln und steigert die Körpertemperatur, was Verletzungen vorbeugt. Beim Trainingsbeginn sollten Sie die ersten Übungen weniger intensiv gestalten und die Intensität dann steigern.

Abkühlen / Dehnen

Nach dem Training sollten Sie sich dehnen und die beanspruchten Körperpartien entspannen. Der Hauptzweck des Abkühlens / Dehnens ist das Vermeiden von Zerrungen und Muskelkater und das Rückkehren des Körpers in eine homöostatischen Zustand. Beim Dehnen die Position etwa 10 bis 20 Sekunden halten und sichergehen, dass die Muskeln langsam und beständig ohne Ruck gedehnt werden. Beim Dehnen sollten Sie eine leichte Spannung ohne deutlichen Schmerz fühlen. Wiederholen Sie jede Dehnübung dreimal.

GB

Important Precautions

▲ **WARNING**: To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the Aerobic Step.

1. Use the Aerobic Step only as described in this guide.
2. Use the Aerobic Step on a level, non-slip surface. Make sure that there is adequate clearance around the Aerobic Step.
3. The Aerobic Step is intended for home use only. Do not use the Aerobic Step in a commercial, rental, or institutional setting.
4. Inspect the Aerobic Step before each use. Do not use the Aerobic Step or attempt to repair it if it is damaged.
5. The Aerobic Step should not be used by persons weighing more than 110kgs.
6. Do not allow young children to use the Aerobic Step without adult supervision.
7. If you feel pain or dizziness while using the Aerobic Step, stop immediately.
8. Before beginning any exercise program, consult your physician.

NL

Belangrijke voorzorgen

▲ **OPGELET**: Lees aandachtig deze belangrijke voorzorgsmaatregelen in verband met het gebruik van de Aerobic Step om ernstige letsels te vermijden.

1. Gebruik de Aerobic Step enkel zoals beschreven in deze gebruikersgids.
2. Gebruik de Aerobic Step op een effen, niet glibberig oppervlak. Zorg ervoor dat de ruimte rond de Aerobic Step vrij is.
3. De Aerobic Step is enkel voor thuisgebruik bestemd. Gebruik de Aerobic Step niet in een commerciële, verhuur- of institutionele omgeving.
4. Controleer de Aerobic Step voor elk gebruik. Gebruik de Aerobic Step niet wanneer deze beschadigd is. Probeer het toestel zelf niet te herstellen.
5. De Aerobic Step mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 110 kgs wegen.
6. Laat jonge kinderen de Aerobic Step niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
7. Indien u pijn voelt of duizeligheid terwijl u de Aerobic Step gebruikt, stop dan meteen.
8. Alvorens u een trainingsprogramma begint, raadpleeg uw arts.

NL BASISSTEP (altijd beginnen met 1 kant)



- Ga voor de step staan met uw voeten op dezelfde rechte lijn als de heupen. Laat uw handen op uw heupen rusten.
- Stap eerst met uw rechtervoet op de step en daarna met uw linkervoet.
- Zet uw rechtervoet als eerste terug op de grond en daarna uw linkervoet.
- Voer deze vier stappen uit in een maat van vier.
- Op-op-af-af.

ES STEP BÁSICO (inicio con un lado)

- Colocarse delante del step aeróbico con los pies alineados con las caderas, dejar las manos descansando en la cintura.
- Subir primero con el pie derecho sobre el step aeróbico y a continuación subir con el pie izquierdo.
- Volver a poner el pie derecho primero en el suelo y a continuación el pie izquierdo.
- Realizar estos cuatro pasos en series de cuatro.
- Arriba-arriba-abajo-abajo.



NL TIKSTEP

- Ga voor de step staan en laat uw armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- Zet uw rechtervoet op de step.
- Tik met uw linkervoet de step aan, naast uw rechtervoet, en zet uw linkervoet daarna meteen op de grond.
- Zet ook uw rechtervoet terug op de grond.
- Herhaal deze stappen met de andere voet.
- Laat uw armen normaal mee zwaaien, net zoals wanneer u wandelt.
- Op-tik-af-af.

ES STEP PUNTA

- Colocarse delante del step aeróbico y dejar los brazos colgando.
- Colocar el pie derecho sobre el step aeróbico.
- Dejar que el pie izquierdo toque justo con la punta justo al derecho y llevarlo de nuevo directamente al suelo.
- Colocar también el pie derecho de nuevo en el suelo.
- Repetir estos pasos con el pie opuesto.
- Dejar que los brazos se muevan normalmente como si caminar.
- Arriba-punta-abajo-abajo.



NL KICKSTEP

- Ga voor de step staan en laat uw armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- Stap op de step met uw rechtervoet.
- Trap met uw linkerbeen gestrekt naar voren (zoals bij het voetballen).
- Uw rechterarm zwaait naar voren bij het trappen.
- Zet daarna eerst uw linkerbeen en dan uw rechterbeen terug op de grond.
- Herhaal met het andere been.
- Op-trap-af-af.

ES STEP PATADA

- Colocarse delante del step aeróbico y dejar los brazos colgando.
- Subir sobre el step aeróbico con el pie derecho.
- Dar patada con la pierna izquierda estirada hacia delante (como si jugará al fútbol).
- El brazo derecho balancea hacia delante con la patada.
- Colocar primero la pierna izquierda, y luego la pierna derecha en el suelo.
- Repetir esto con la pierna opuesta.
- Arriba-patada-abajo-abajo.



NL KUIT

- Stap met één been op de step en strek het andere been naar achteren.
- Leun naar voren tot u een lichte trekking voelt in uw kuit.
- Uw hiel moet permanent op de grond blijven staan.

ES PANTORRILLA

- Colocar una pierna sobre el step aeróbico y estirar la otra pierna hacia atrás.
- Inclinarsse hacia delante hasta que sienta una ligera tensión en la pantorrilla.
- El talón debería tocar constantemente el suelo.

FR PAS DE BASE (un côté d'abord)

- Placez-vous face au Step Aérobiec, les pieds alignés aux hanches, les mains posées sur la taille.
- Posez d'abord le pied droit sur le Step Aérobiec puis montez avec le pied gauche.
- Reposez d'abord le pied droit sur le sol, puis le pied gauche.
- Réalisez ces quatre mouvements par séries de quatre.
- Haut-Haut-Bas-Bas.

IT STEP BASE (un lato)

- Posizionarsi in piedi di fronte allo stepper aerobico con i piedi allineati alle anche e le braccia a riposo alla vita.
- Portare avanti sullo stepper prima il piede destro, poi il sinistro.
- Riportare il piede destro indietro sul pavimento alla posizione iniziale, poi fare lo stesso con il piede sinistro.
- Eseguire questi quattro passi in quattro fasi.
- Su-su-giù-giù.

FR STEP POINTE

- Placez-vous face au Step Aérobiec et relâchez vos bras le long du corps.
- Posez le pied droit sur le Step Aérobiec.
- Touchez le step de la pointe du pied gauche, à côté du pied droit, et reposez-le directement au sol.
- Reposez également le pied droit au sol.
- Répétez ces mouvements avec l'autre pied.
- Laissez vos bras relâchés comme lorsque vous marchez normalement.
- Haut-Pointe-Bas-Bas.

IT STEP - TOCCO

- Posizionarsi in piedi di fronte allo stepper e tenere le braccia sciolte.
- Portare il piede destro sullo stepper.
- Portare il piede sinistro in avanti toccando solo con la punta il piede destro e riportarlo indietro sul pavimento.
- Riportare sul pavimento anche il piede destro.
- Ripetere questi passi cambiando piede.
- Oscillare le braccia come durante una normale camminata.
- Su-locca-giù-giù.

FR COUP DE PIED

- Placez-vous face au Step Aérobiec et relâchez vos bras le long du corps.
- Montez sur le Step Aérobiec avec le pied droit.
- Lancez votre pied gauche, jambe tendue en avant (comme au football).
- Le mouvement du bras droit accompagne le coup de pied.
- Reposez la jambe gauche en premier, puis la jambe droite au sol.
- Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
- Haut-Coup de pied-Bas-Bas.

IT STEP - CALCIO

- Posizionarsi in piedi di fronte allo stepper e tenere le braccia sciolte.
- Saliere sullo stepper con il piede destro.
- Calciare con la gamba sinistra tesa in avanti (come per giocare a calcio).
- Il braccio destro oscilla in avanti con la gamba che calcia.
- Ripartire sul pavimento prima la gamba sinistra, poi la destra.
- Ripetere con l'altra gamba.
- Su-calcio-giù-giù.

FR MOLLETS

- Placez une jambe sur le Step Aérobiec et étirez l'autre jambe vers l'arrière.
- Penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le mollet.
- Le talon doit rester en contact avec le sol.

IT POLPACCIO

- Posizionare una gamba sullo stepper e allungare all'indietro l'altra.
- Piegarsi in avanti fino a sentire una leggera tensione al polpaccio.
- Il tallone deve toccare sempre il pavimento.

GB BASIC STEP (one side lead)

- Stand in front of the aerobic step with the feet in a straight line to the hips, let the hands rest at the waist.
- Step first up with the right foot on the aerobic step and then step up with the left foot.
- Put the right foot back first to the ground and then the left foot.
- Carry these four steps through in a four rate.
- Up-up-down-down.

DE GRUNDSCHRITT (eine Seite führt)

- Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett mit den Füßen gerade zu den Hüften. Stemmen Sie die Hände in die Hüfte.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett, dann den linken Fuß.
- Stellen Sie den erst den rechten Fuß wieder auf den Boden, dann den linken Fuß.
- Führen Sie diese vier Schritte im Vierertakt aus.
- Hoch, hoch, runter, runter.

GB TAP-STEP

- Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down.
- Put the right foot on the aerobic step.
- Let the left foot just tip next to the right and move it then directly back to the ground again.
- Put also the right foot back on the ground.
- Repeat these steps by opposite foot.
- Let the arms swing as by normal walking.
- Up-tap-down-down.

DE TIPP-SCHRITT

- Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme hängen.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett.
- Tippen Sie mit dem linken Fuß nur neben den rechten und stellen Sie ihn gleich wieder zurück auf den Boden.
- Stellen Sie auch den rechten Fuß wieder auf den Boden.
- Wiederholen Sie diese Schritte wechselseitig.
- Lassen Sie die Arme wie beim Gehen schwingen.
- Hoch, Tippen, runter, runter.

GB KICK-STEP

- Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down.
- Step up on the aerobic step with the right foot.
- Kick with the left leg straightened forward (like playing soccer).
- The right arm is swinging forward with the kick.
- Put the left leg first, then the right leg back to the ground.
- Repeat this by opposite leg.
- Up-kick-down-down.

DE KICKSCHRITT

- Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme hängen.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett.
- Kicken Sie mit dem linken Bein gerade nach vorn (wie beim Fußballspielen).
- Der rechte Arm schwingt beim Kicken nach vorn.
- Stellen Sie erst den linken Fuß, dann den rechten Fuß wieder auf den Boden.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.
- Hoch, Kick, runter, runter.

GB CALF

- Put one leg on the aerobic step and straighten the other leg backwards.
- Lean forward until you feel slight tension in the calf.
- The heel should constantly touch the ground.

DE WADE

- Stellen Sie einen Fuß auf das Aerobic-Steppbrett und strecken Sie das andere Bein gerade nach hinten aus.
- Lehnen Sie sich nach vorn, bis Sie eine leichte Spannung in der Wade spüren.
- Die Ferse sollte immer den Boden berühren.

NL AFWISSELENDE STEP

- Ga in dezelfde positie staan als bij de basisstep.
- Zet uw rechtervoet op de step en trek uzelf op uw rechterbeen op.
- Zet uw linkervoet op de step naast uw rechtervoet.
- Zet uw rechtervoet terug op de grond en tik met uw linkervoet de grond aan. Zet uw linkervoet daarna meteen terug op de step.
- Uw armen moeten een hoek van 90° vormen terwijl de rechtervoet wordt gestrekt.
- Voer deze vier stappen uit in een maat van vier.
- Herhaal met het andere been na een maat van vier.
- Op-op-af-tik.



ES STEP ALTERNATIVO

- Adoptar la misma posición que en el step básico.
- Colocar pie derecho en step aeróbico y levantarse con la ayuda de la pierna derecha.
- Colocar el pie izquierdo junto al derecho sobre el step aeróbico.
- Colocar el pie derecho de vuelta al suelo y dejar que el pie izquierdo toque justo con la punta en el suelo y directamente vuelta al step aeróbico.
- Los brazos deben colocarse en ángulo de 90 grados al estirar el pie derecho.
- Realizar estos cuatro pasos en series de cuatro pies.
- Tras una serie de cuatro pies, repetir con la pierna opuesta.
- Arriba-arriba-abajo-abajo.



NL KNIETIL-STEP

- Ga voor de step staan en laat uw armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- Zet uw rechtervoet op de step en til uw linkerknie en beide armen op, in een hoek van max. 90°.
- Zet uw linkervoet en daarna uw rechtervoet terug op de grond. Laat uw armen opnieuw langs uw lichaam hangen.
- Herhaal met de linkervoet.
- Op-til-af-af.

ES STEP LEVANTAR RODILLA

- Colocarse delante del step aeróbico y dejar los brazos colgando.
- Colocar el pie derecho sobre el step aeróbico y levantar la rodilla izquierda y ambos brazos, máximo 90°.
- Colocar el pie izquierdo de vuelta en el suelo seguido por el derecho, dejar caer los brazos a los lados de nuevo.
- Repetir empezando con el pie izquierdo.
- Arriba-levantar-abajo-abajo.



NL ZIJWAARTSE TIL-STEP

- Ga voor de step staan en laat uw armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- Stap op de step met uw rechtervoet.
- Til uw linkerbeen gestrekt zijwaarts op en doe hetzelfde met uw linkerarm.
- Zet uw linkervoet als eerste terug op de grond en daarna uw rechtervoet.
- Herhaal met de andere voet.
- Op-zij-af-af.

ES STEP LEVANTAR LATERAL

- Colocarse delante del step aeróbico y dejar los brazos colgando.
- Subir sobre el step aeróbico con el pie derecho.
- Mover la pierna izquierda recta lateralmente y mover también el brazo izquierdo recto lateralmente.
- Colocar primero el pie izquierdo de nuevo en el suelo seguido por el izquierdo.
- Repetir esto con el pie opuesto.
- Arriba-lateral-abajo-abajo.



NL ACHTERZIJDE VAN DE DIJ

- Zet één been gestrekt met de hiel op de step.
- Buig het andere been en leun met uw bovenlichaam naar voren, tot u een lichte trekking voelt in de achterzijde van de dij.
- Herhaal met het andere been.

ES TRASERA DE MUSLO

- Colocar una pierna estirada con una talón sobre el step aeróbico.
- Doblar la otra pierna y inclinar la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentir una ligera tensión en la trasera del muslo.
- Repetir con la pierna opuesta.

FR PAS ALTERNÉ

- Adoptez la même position que pour le Pas de base.
- Placez le pied droit sur le Step Aérobiec et hissez-vous avec la jambe droite.
- Posez le pied gauche à côté du droit sur le Step Aérobiec.
- Reposez le pied droit au sol et touchez juste le sol de la pointe du pied gauche avant de le poser directement sur le Step Aérobiec.
- Les bras doivent être à 90° lorsque le pied droit se lève.
- Réalisez ces quatre mouvements par séries de quatre.
- Après une série de quatre, répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Haut-Haut-Bas-Pointe.

IT STEP ALTERNATO

- Assumere la stessa posizione dello step di base.
- Portare il piede destro sullo stepper e tirarsi in avanti con la gamba destra.
- Portare il piede sinistro dietro a quello destro sullo stepper.
- Ripartire il piede destro sul pavimento e toccare con la punta del piede sinistro il pavimento, ritomando poi di nuovo sullo stepper.
- Le braccia devono formare un angolo di 90° mentre il piede destro si raddrizza.
- Eseguire questi quattro passi in quattro fasi.
- Dopo le quattro fasi, ripetere con l'altra gamba.
- Su-su-giù-locca.

FR GENOU LEVÉ

- Placez-vous face au Step Aérobiec et relâchez vos bras le long du corps.
- Placez le pied droit sur le Step Aérobiec et montez le genou gauche et les deux bras, à 90° maximum.
- Reposez le pied gauche au sol, puis le pied droit, relâchez vos bras le long du corps.
- Répétez en commençant par le pied gauche.
- Haut-Lever-Bas-Bas.

IT STEP - SOLLEVAMENTO GINOCCHIO

- Posizionarsi in piedi di fronte allo stepper e tenere le braccia sciolte.
- Posizionare il piede destro sullo stepper e sollevare il ginocchio ed entrambe le braccia, massimo a 90°.
- Posizionare il piede destro sul pavimento, poi il piede sinistro, lasciando cadere le braccia di lato.
- Ripetere iniziando dal piede sinistro.
- Su-solleva-giù-giù.

FR JAMBE LEVÉE SUR LE CÔTÉ

- Placez-vous face au Step Aérobiec et relâchez vos bras le long du corps.
- Montez sur le Step Aérobiec avec le pied droit.
- Tendez la jambe gauche sur le côté et tendez le bras gauche sur le côté.
- Reposez le pied gauche en premier sur le sol, puis le pied droit.
- Répétez le mouvement avec l'autre pied.
- Haut-Côté-Bas-Bas.

IT STEP - LATO SINISTRO

- Posizionarsi in piedi di fronte allo stepper e tenere le braccia sciolte.
- Saliere sullo stepper con il piede destro.
- Alzare di lato la gamba sinistra
- e alzare di lato anche il braccio sinistro.
- Ripartire prima il piede sinistro indietro sul pavimento seguito dal braccio sinistro.
- Ripetere con l'altra gamba.
- Su-lato-giù-giù.

FR ARRIÈRE DE LA CUISSE

- Tendez une jambe, le talon posé sur le Step Aérobiec.
- Pliez l'autre jambe et penchez le torse en avant jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension à l'arrière de la cuisse.
- Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

IT RETRO COSCIA

- Allungare una gamba con il tallone poggiato sullo stepper.
- Piegare l'altra gamba e inclinare la parte superiore del corpo fino a sentire una leggera tensione alla parte posteriore della coscia.
- Ripetere con l'altra gamba.

GB ALTERNATE STEP

- Take the same position as the basic step.
- Put the right foot on the aerobic step and pull yourself up with the help of the right leg.
- Put the left foot beside the right on the aerobic step.
- Put the right foot back on the ground and let the left foot just tip the ground and directly back up on the aerobic step again.
- The arms should be in a 90° angle while the right foot straightens.
- Carry these four steps put in a four footrate.
- After a four foot rate, repeat with opposite leg.
- Up-up-down-tap.

DE WECHSELSCHRITT

- Nehmen Sie dieselbe Position wie beim Grundschrift ein.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett und ziehen Sie sich mithilfe des rechten Beins hoch.
- Stellen Sie den linken Fuß neben den rechten auf das Aerobic-Steppbrett.
- Stellen Sie den rechten Fuß wieder auf den Boden, tippen Sie nur mit den linken Fuß auf den Boden und stellen Sie ihn dann direkt wieder auf das Aerobic-Steppbrett.
- Die Arme sollten zu 90° angewinkelt sein, wenn der rechte Fuß gestreckt ist.
- Führen Sie diese vier Schritte im Vierertakt aus.
- Danach mit dem anderen Bein wiederholen.
- Hoch, hoch, runter, Tippen.

GB KNEE LIFT-STEP

- Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down.
- Put the right foot on the aerobic step and lift the left knee and both arms, maximum 90°.
- Put the left foot back on the ground followed by the right, let the arms fall down back on the side again.
- Repeat by starting with the left foot.
- Up-lift-down-down.

DE SCHRITT MIT ANGEWINKELTEM KNEE

- Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme hängen.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett und heben Sie das linke Knie und beide Arme, maximal im 90° Winkel.
- Stellen Sie den linken Fuß zurück auf den Boden, dann den rechten und lassen Sie die Arme wieder runterhängen.
- Wiederholen Sie, indem Sie mit dem linken Fuß beginnen.
- Hoch, anwinkeln, runter, runter.

GB SIDE LIFT-STEP

- Stand in front of the aerobic step and let the arms hang loose down.
- Step up on the aerobic step with the right foot.
- Move the left leg straight to the side and also move the left arm straight to the side.
- Put the left foot first back to the ground followed by the left.
- Repeat this by opposite foot.
- Up-side-down-down.

DE SCHRITT MIT ZUR SEITE GESTRECKTEM BEIN

- Stellen Sie sich vor das Aerobic-Steppbrett und lassen Sie die Arme hängen.
- Stellen Sie den rechten Fuß auf das Aerobic-Steppbrett.
- Strecken Sie das linke Bein und auch den linken Arm gerade zur Seite.
- Stellen Sie den erst den linken Fuß wieder auf den Boden, dann den rechten Fuß.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.
- Hoch, Seite, runter, runter.

GB BACKSIDE OF THE THIGH

- Place one leg straightened with the heel on the aerobic step.
- Bend the other leg and lean the upper body forward until you feel slight tension in the backside of the thigh.
- Repeat by opposite leg.

DE HINTERSEITE DES OBERSCHENKELS

- Stellen Sie ein Bein ausgestreckt mit der Ferse auf das Aerobic-Steppbrett.
- Beugen Sie das andere Bein und lehnen Sie den Oberkörper nach vorn.
- Bis Sie eine leichte Spannung in der Hinterseite des Oberschenkels spüren.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.