

AeroPilates®

EUROPE

LA GUIDA PASSO-PASSO PER GUARDARE I VIDEO ONLINE



PRINCIPIANTI



BASE



CARDIO
BRUCIA GRASSI



STRETCHING



FORZA E
RESISTENZA



TONO E
ALLUNGAMENTO

I video online inclusi con il tuo reformer sono in “streaming”: significa che è possibile guardarli (ma non scaricarli) sul tablet, smartphone o pc: serve sempre una connessione internet attiva.



12 ALLENAMENTI IN STREAMING

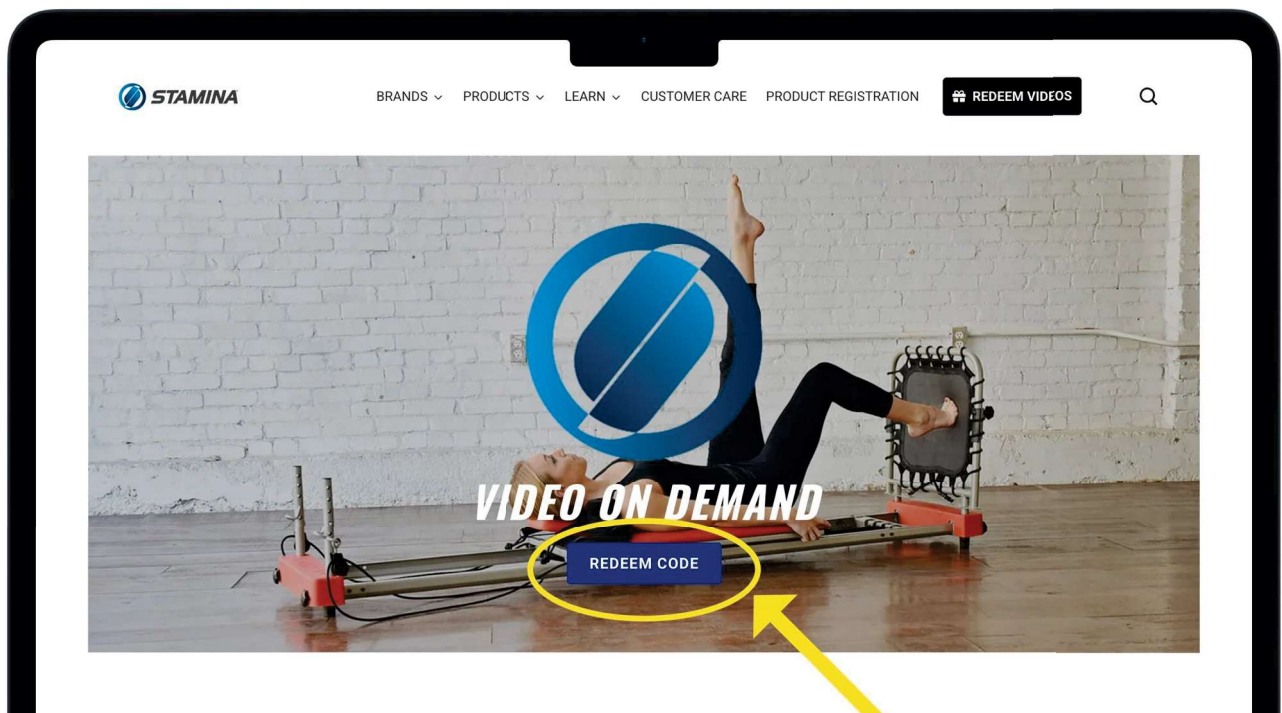
1 Vai sul sito di Stamina Products (il produttore dell’Aeropilates negli Stati Uniti)

<https://staminaproducts.com/collections/video-on-demand>

▶ Accedi ai tuoi
VIDEO DI ESERCIZI

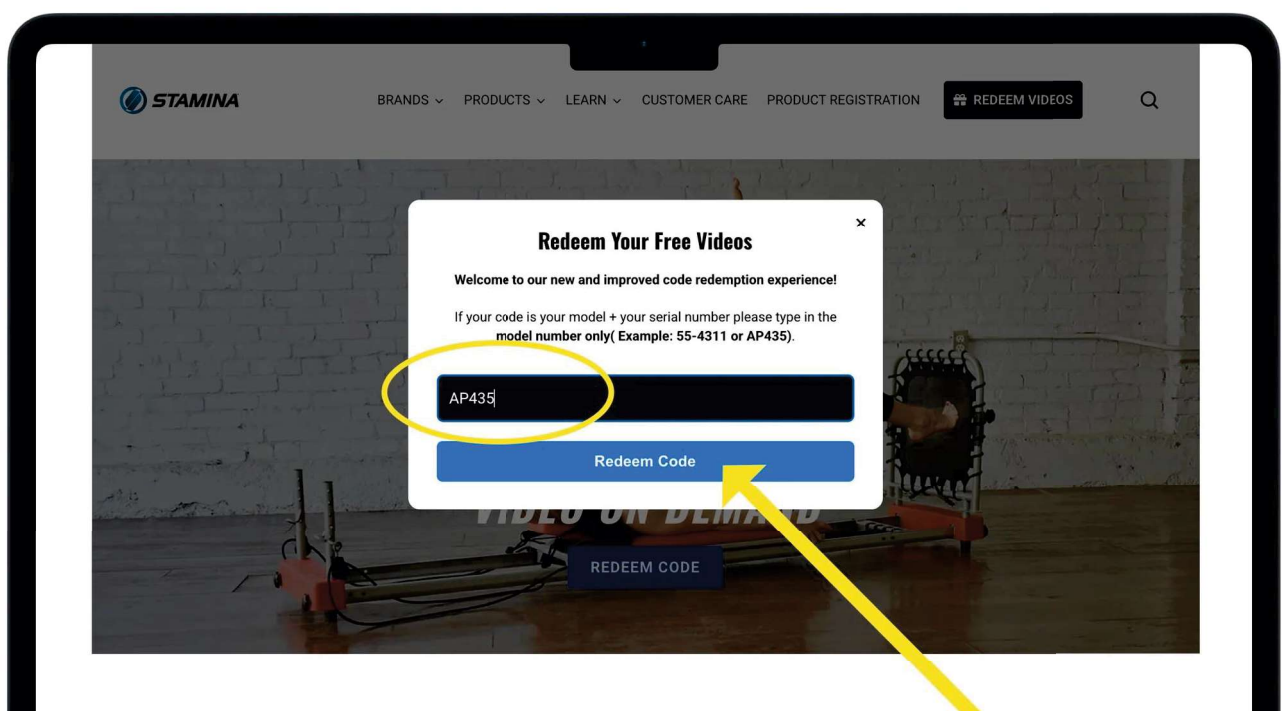


2 Clicca sul bottone “Redeem a Code” (“Utilizza un codice”).



3 Si apre un popup con la scritta “Coupon Code” (“Codice Coupon”). Inserire solo il codice del modello (ad esempio AP435). Il codice del modello si trova sull’etichetta argentea, sul retro dell’Aeropilates. Non va inserito il numero di serie.

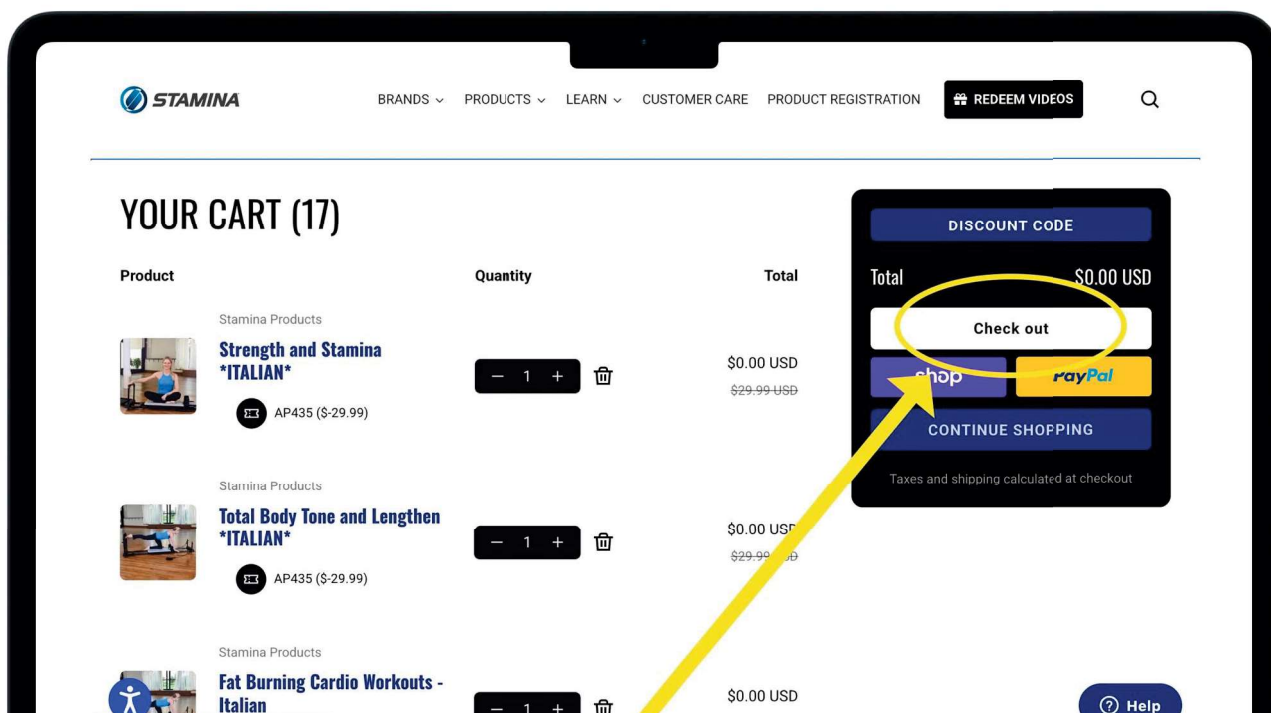
Una volta inserito il codice, clicca il bottone “Redeem Code” (“Utilizza il codice”).



4 Si apre la pagina “Your Cart” (“Il Tuo Carrello”) dove trovi l’elenco dei video.

Nel carrello ci saranno tanti video, elencati singolarmente o organizzati in raccolte: (le raccolte corrispondono al contenuto dei DVD inclusi in passato con l’Aeropilates quando previsti dalla configurazione acquistata). Per comodità, alla fine di questo PDF trovi l’elenco dei video organizzati per categoria (utile anche per capire quali video ti mancano se hai acquistato l’Aeropilates anni fa) e per seguirli in ordine.

A seconda della configurazione del tuo Aeropilates, oltre alla versione in italiano (indicata con la parola “Italian”) puoi trovare anche la versione in inglese dei video, più uno o più video extra in inglese.



Suggerimento: se non ti interessano i video in Inglese, puoi cliccare sull'icona del cestino accanto alla quantità per i video che non hanno la scritta “Italian Version” o “Italian” o similari. In questo modo, dal tuo account sarà successivamente più veloce selezionare i video da visionare. Se per sbaglio cancelli un gruppo di video in italiano, abbandona la pagina e ricomincia da capo.

Clicca sul pulsante blu “Checkout” (“Cassa”)

5 Si apre la pagina “Order Summary” (“Dettaglio dell’Ordine”).

Vedrai il totale a zero.

Anche se il prodotto è in streaming (nessun DVD sarà spedito fisicamente a casa), in questa pagina sono richiesti i tuoi dati per creare l’account che si servirà per accedere ai video.

Guarda l’immagine di esempio qui sotto a sinistra come riferimento (sono riportate le traduzioni dei campi da compilare).

In questa fase non verrà creata la password dell'account.

Consiglio di mettere la spunta su “Save my information for a faster checkout” (“Salva le mie informazioni per un pagamento più veloce”) nel caso tu voglia acquistare ulteriori video in futuro.

6 In fondo alla pagina dove, clicca sul pulsante blu “Complete order” (“Completa l'ordine”). Non è richiesto di inserire i dati della carta di credito perché il totale è a zero.

STAMINA

Order summary ▾ \$424.83
\$0.00

Express checkout

shop **PayPal**

Show more options ▾

OR

Contact [Sign in](#)

Inserisci la tua EMAIL

☐ Email me with news and offers

Payment

All transactions are secure and encrypted.

Your order is free. No payment is required.

Billing address

Country/Region
seleziona "Italy" ▾

Inserisci il tuo NOME

Inserisci il tuo COGNOME

Inserisci il tuo INDIRIZZO 🔍

Apartment, suite, etc. (optional)

Inserisci il tuo CAP

Inserisci il tuo PAESE

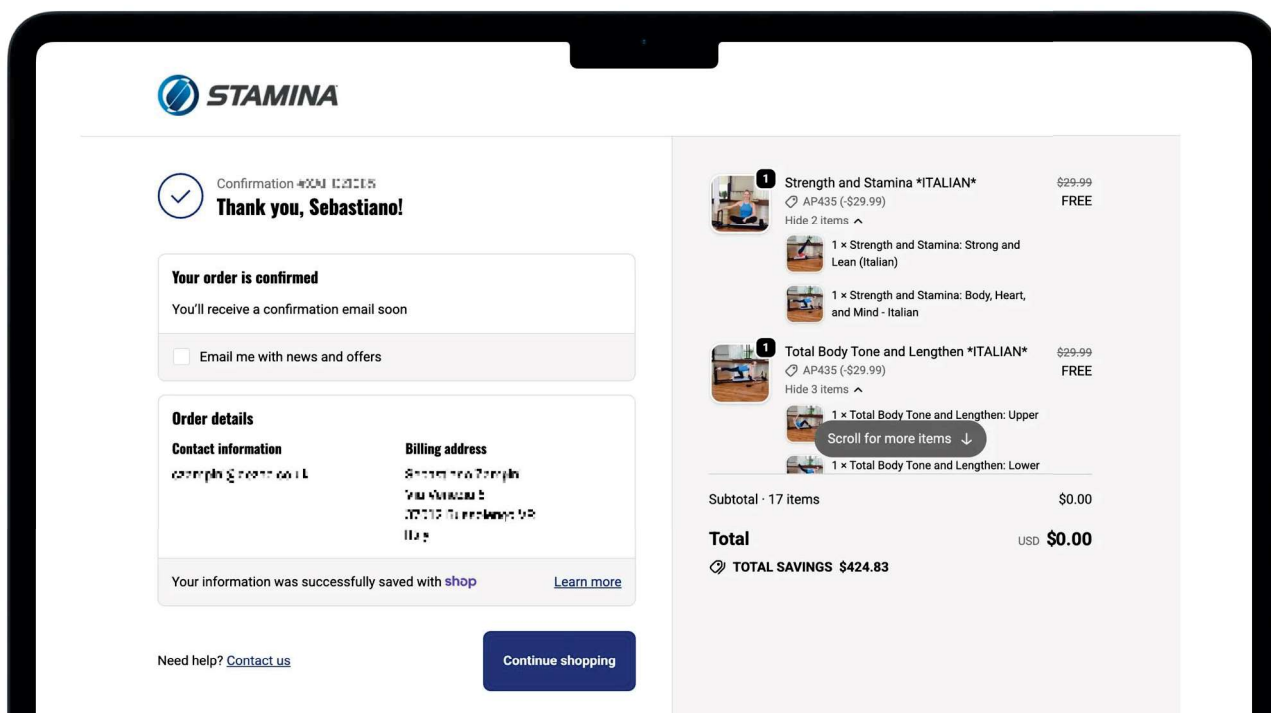
Province
seleziona la PROVINCIA ▾

Seleziona questa casella se vuoi salvare i tuoi dati nel caso tu voglia acquistare altri video in futuro.

☒ Save my information for a faster checkout
By checking the box, you agree to create a Shop account subject to Shop's [Terms](#) and [Privacy Policy](#).

Complete order

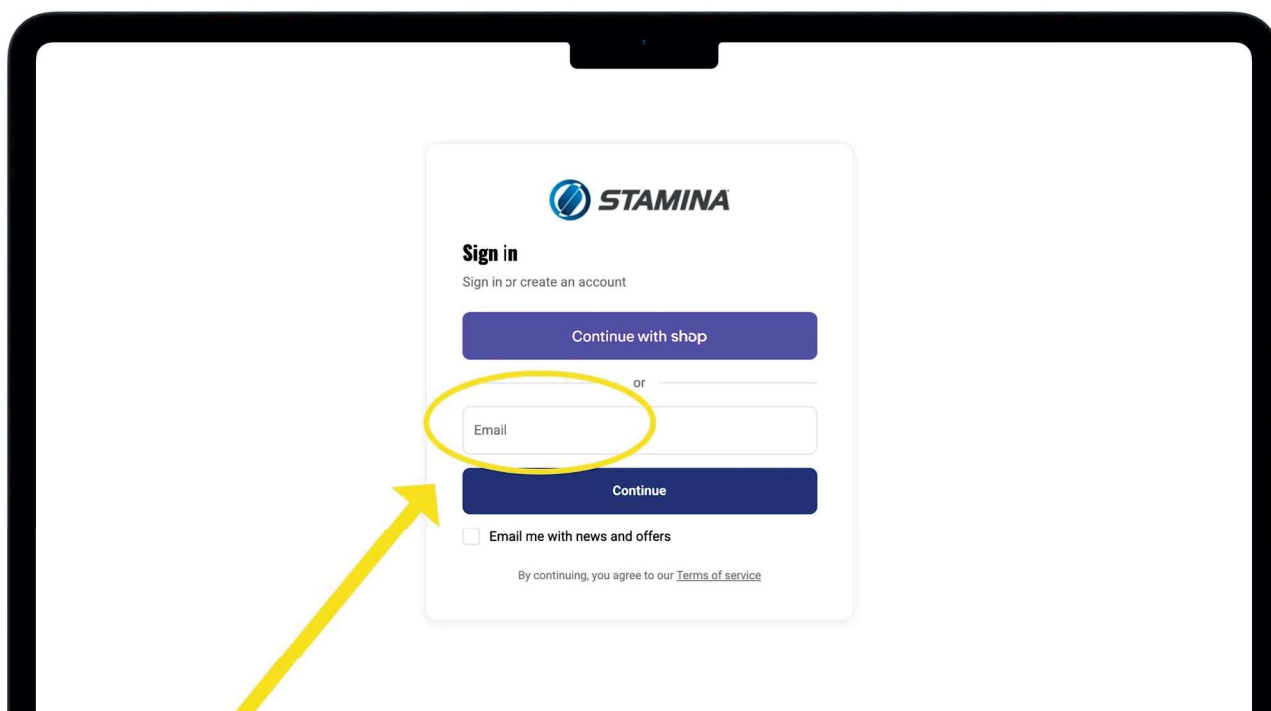
7 Dopo qualche secondo si apre la pagina di conferma. Dopo qualche minuto riceverai un'email da Stamina Products con la conferma del tuo ordine: l'oggetto sarà del tipo “Order #12345 confirmed” (Ordine #12345 confermato). Non devi fare niente.



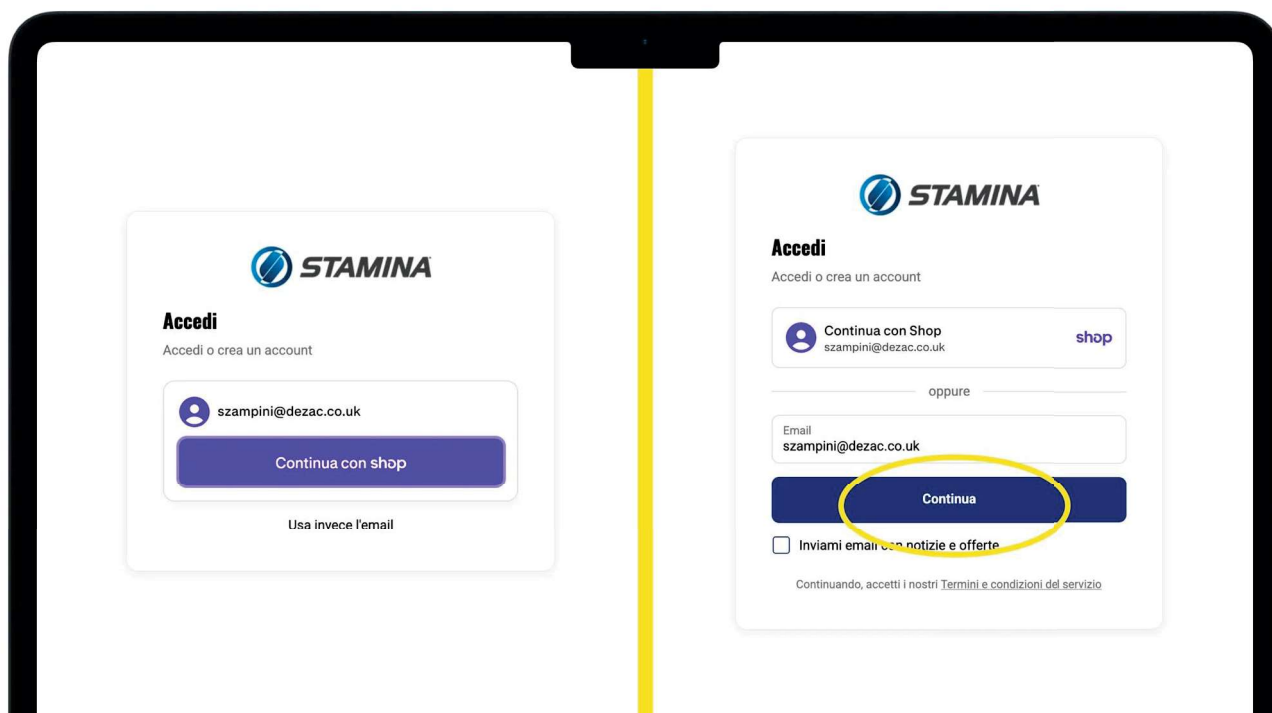
8 A questo punto, per accedere alla piattaforma a vedere i tuoi video in streaming vai a questo link <https://account.staminaproducts.com/> (per entrare nel sito).

In alternativa puoi accedere dalla homepage: clicca in alto a sinistra dove c'è l'icona dell'omino.

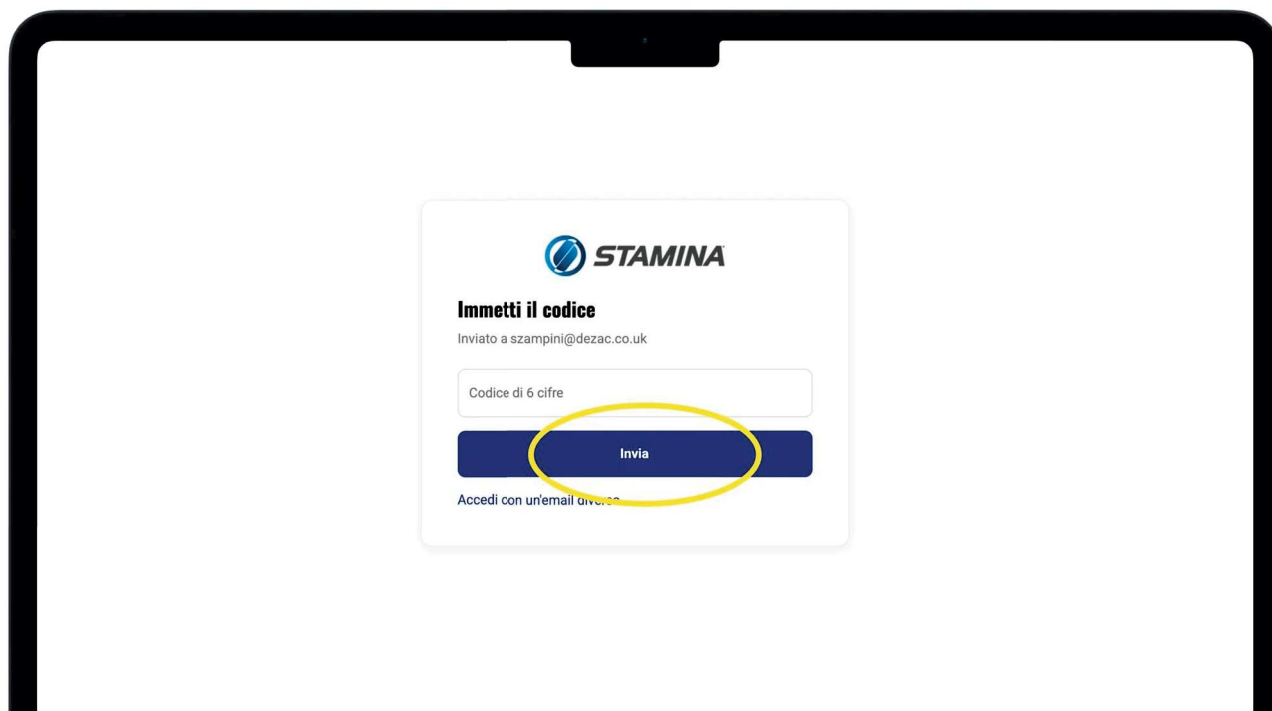
Inserisci l'indirizzo email utilizzato nelle fasi precedenti e poi clicca sul pulsante "Continue" ("Continua").



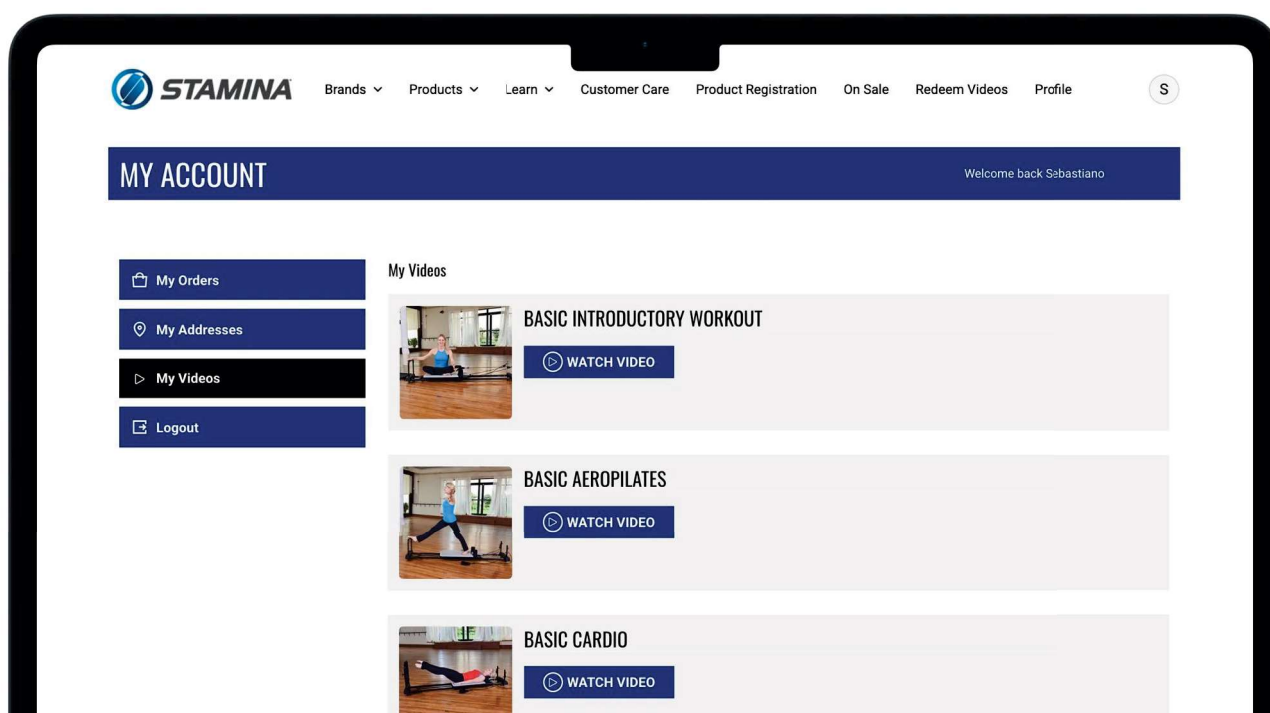
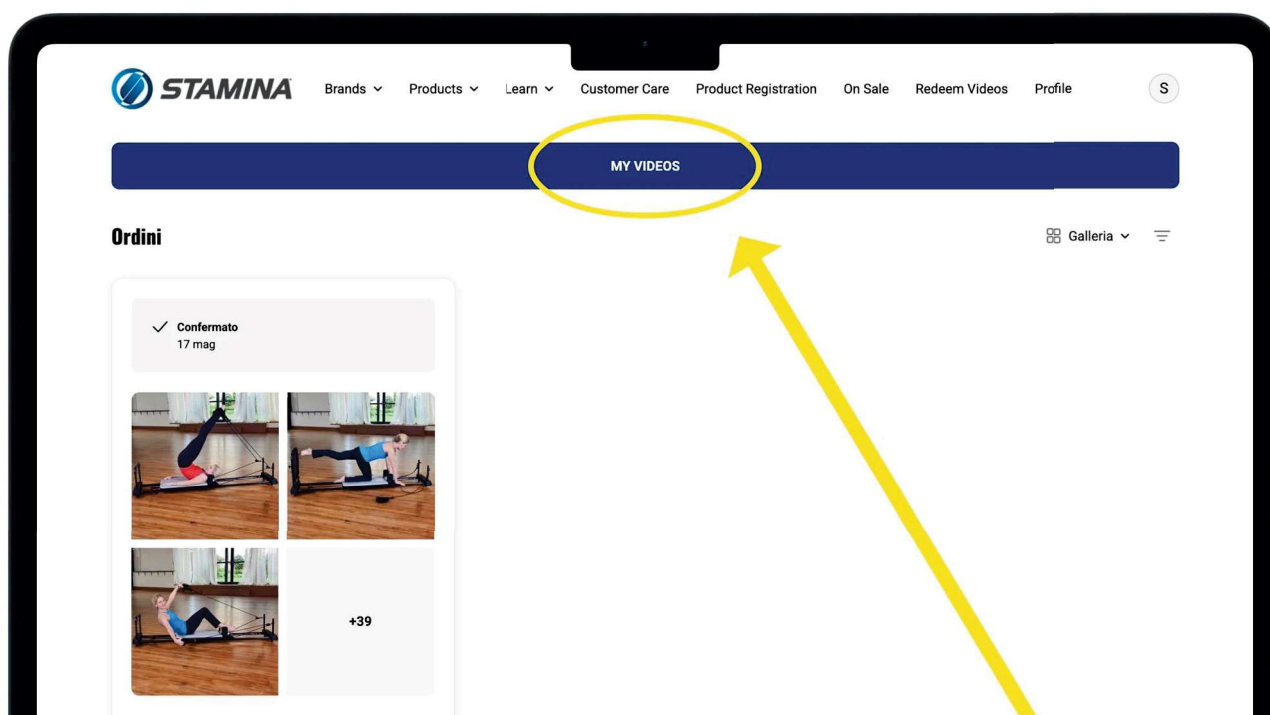
9 Il sito utilizza Shopify. Se hai già un account Shop di Shopify e sai come funziona, clicca su "Continue with shop" ("Continua con Shop"), altrimenti clicca "Usa invece l'email". Procedi con questa seconda opzione e clicca "Continua".



10 Nella schermata successiva dovrai inserire il codice di sicurezza che ti sarà inviato via mail, sempre da Stamina Products. Inseriscilo e premi “Invia”.



11 Entrerai nella pagina del tuo account: ti basterà cliccare sul grande bottone blu “My Videos” per vedere l’elenco dei video.



Buon allenamento!



**Devi montare il tuo
AeroPilates? Guarda il
video con tutti i passaggi!**



**Serve aiuto per montare
il Cardio Rebounder?
Guarda questo video!**



RACCOLTA VIDEO STREAMING	VIDEO CONTENUTI	NOTE
AeroPilates Primer (Italian)		Video introduttivi / per principianti DA GUARDARE CON ATTENZIONE PRIMA DEGLI ALTRI VIDEO
	AeroPilates Theory and (Italian)	Teoria e benefici dell'Aeropilates c.a. 3 minuti
	AeroPilates Machine Overview (Italian)	Panoramica sulla macchina c.a. 5 minuti
	Rebounder Overview (Italian)	Panoramica sul rebounder c.a. 3 minuti
	Rules of Body Placement (Italian)	Regole sulle posizioni del corpo c.a. 10 minuti
	Familiar Terms (Italian)	Termini familiari c.a. 4 minuti
	Spinal Movements (Italian)	Movimenti della colonna vertebrale c.a. 3 minuti
	Safety Rules (Italian)	Norme di sicurezza c.a. 3 minuti
Basic Workout Package (Italian)	1) Basic Introductory (Italian)	Workout di base introduttivo perfetto per chi inizia. c.a. 23 minuti
	2) Basic AeroPilates (Italian)	Workout di base c.a. 35 minuti
	3) Basic Cardio (Italian)	Workout di base con il cardio rebounder c.a. 25 minuti
Quando hai familiarizzato con questi due video, continua con i successivi, nell'ordine che preferisci, progredendo dal #1 al #2		
Fat Burning Cardio Workouts (Italian)		Video "Brucia Grassi" con attività aerobica - si usa soltanto il cardio rebounder
	4) Healthy Heart Cardio (Italian)	Cardio per il cuore #1 c.a. 21 minuti
	5) High Intensity Interval Training (Italian)	Cardio alta intensità # 2 allenamento a intervalli c.a. 20 minuti
Stretching (Italian)		Video focalizzati sullo stretching - workout più tranquilli ma molto efficaci.
	6) Simple Stretch (Italian)	Stretching semplice #1 c.a. 15 minuti
	7) Full Body Stretch (Italian)	Stretching tutto corpo #2 c.a. 26 minuti
Total Body Tone and Lengthen (Italian)		Video che combinano pilates e cardio rebounder per aumentare la resistenza e l'allungamento parti specifiche del corpo
	8) Upper Body (Italian)	Parte alta del corpo c.a. 30 minuti
	9) Core (Italian)	Parte centrale del corpo (core) c.a. 34 minuti
	10) Lower Body (Italian)	Parte bassa del corpo c.a. 35 minuti
Strength and Stamina (Italian)		Video che fanno lavorare tutto il corpo combinando pilates e cardio rebounder.
	11) Strong and Lean (Italian)	Forte e snella #1 c.a. 43 minuti
	12) Body, Heart and Mind (Italian)	Corpo, Cuore e Mente #2 c.a. 38 minuti
		Video "Extra", solo in inglese con l'istruttrice Shauna. *Presente in alcune configurazioni.
	Full Body AeroPilates Workout	Workout per tutto corpo, livello intermedio c.a. 40 minuti