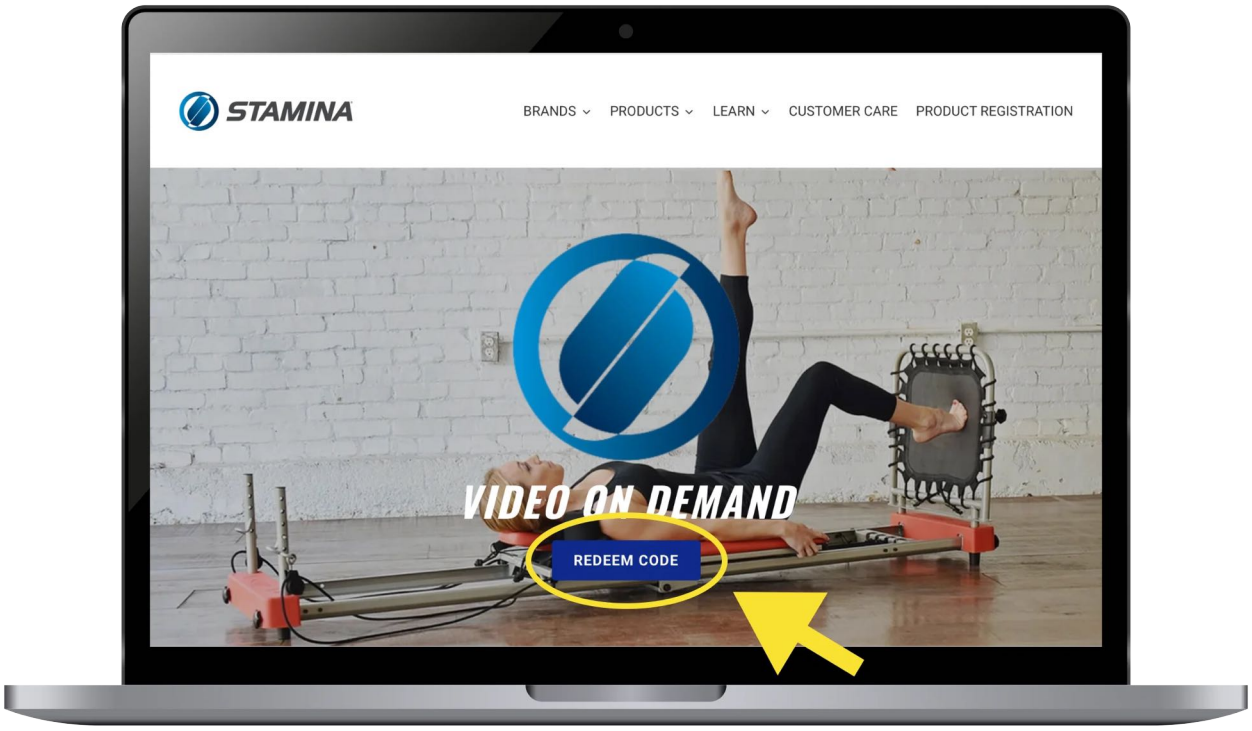
AeroPilates®
EUROPE

LA GUIDA PASSO-PASSO PER GUARDARE I VIDEO ONLINE

I video online sono in “streaming”: significa che è possibile guardarli (ma non scaricarli) su tablet, smartphone o pc: serve una connessione internet attiva.

1. Vai sul sito di Stamina Products (il produttore di AeroPilates negli Stati Uniti): https://staminaproducts.com/collections/video-on-demand

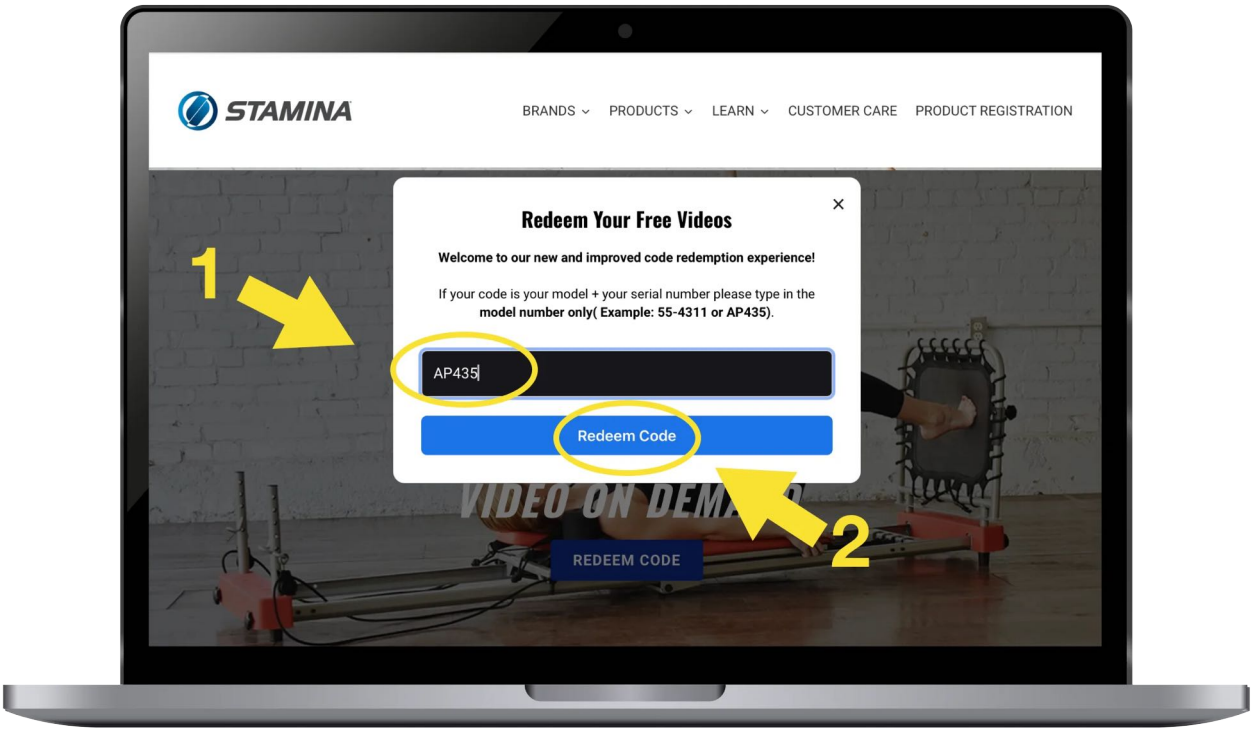
2. Clicca sul bottone “Redeem a Code” (Utilizza un codice).



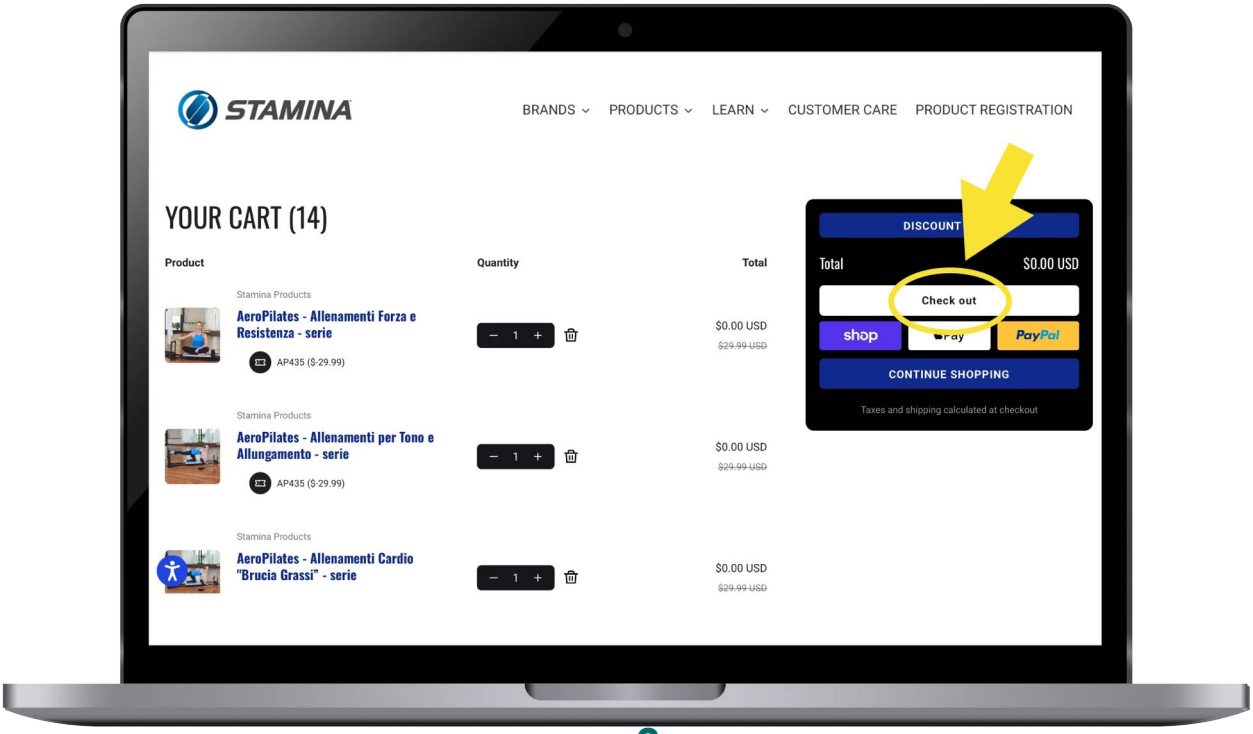
3. Si apre un popup con la scritta “Redeem Your Free Videos” (Attiva i Tuoi Video Gratuiti). Inserire solamente il codice del modello: AP435. Il codice del modello si trova sull’etichetta argento, sul retro dell’AeroPilates.

Non va inserito il numero di serie. Il codice del modello potrebbe non funzionare con reformer AeroPilates diversi dal 435.

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 serie: (ogni serie include più video).

Consiglio: stampa l'elenco che trovi alla fine di questa guida.
Contiene tutti i video in ordine di visione, organizzati per serie.

Otre alla versione in italiano (i titoli sono in italiano) trovi anche la versione in inglese dei video, se vuoi ascoltare la voce originale di Marjolein.

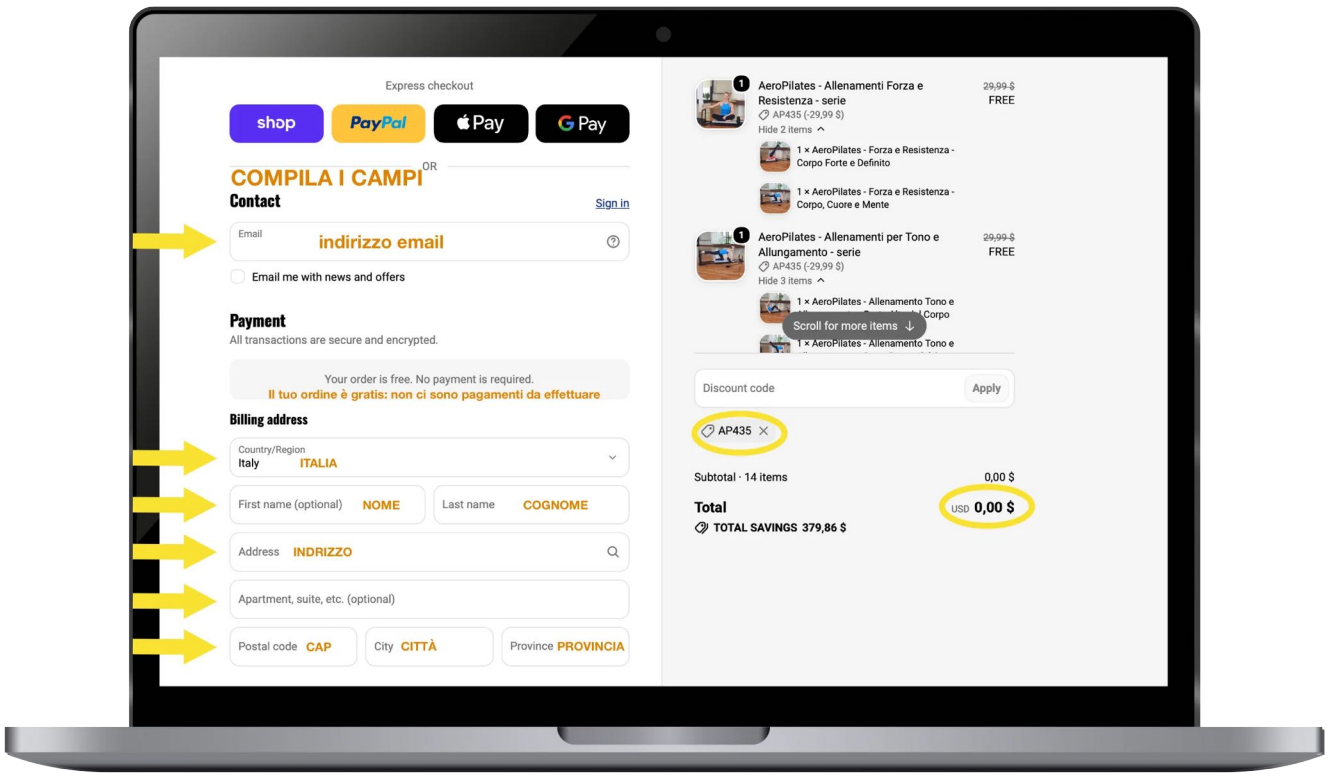
Clicca sul pulsante blu “Checkout” (Vai al Pagamento)

5. Si apre la pagina del carrello. Vedrai il totale a zero e il coupon AP435 applicato.

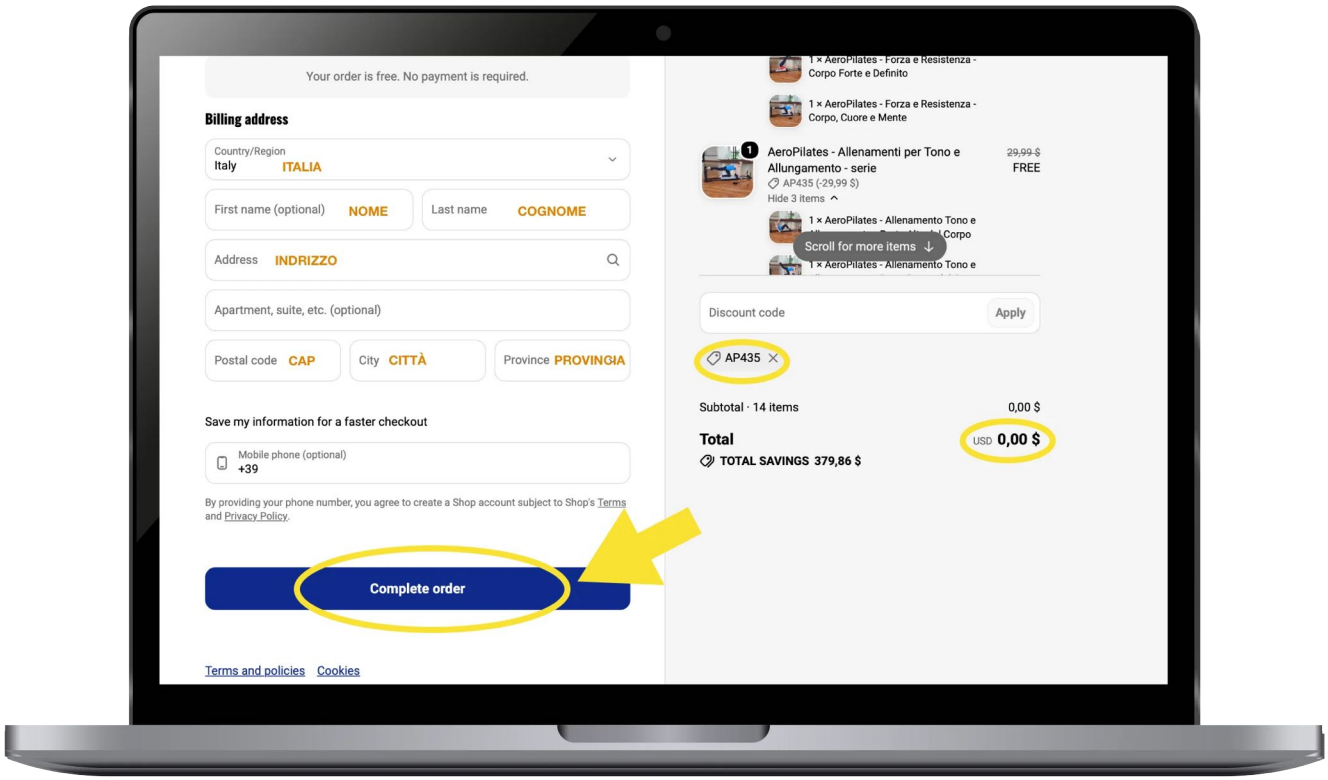
Anche se il prodotto è in streaming (nessun DVD viene spedito fisicamente a casa), in questa pagina sono richiesti i tuoi dati per creare l’account che si servirà per accedere successivamente ai video.

Guarda l’immagine di esempio qui sotto come riferimento (sono riportate le traduzioni dei campi da compilare). In questa fase non verrà creata la password dell’account.

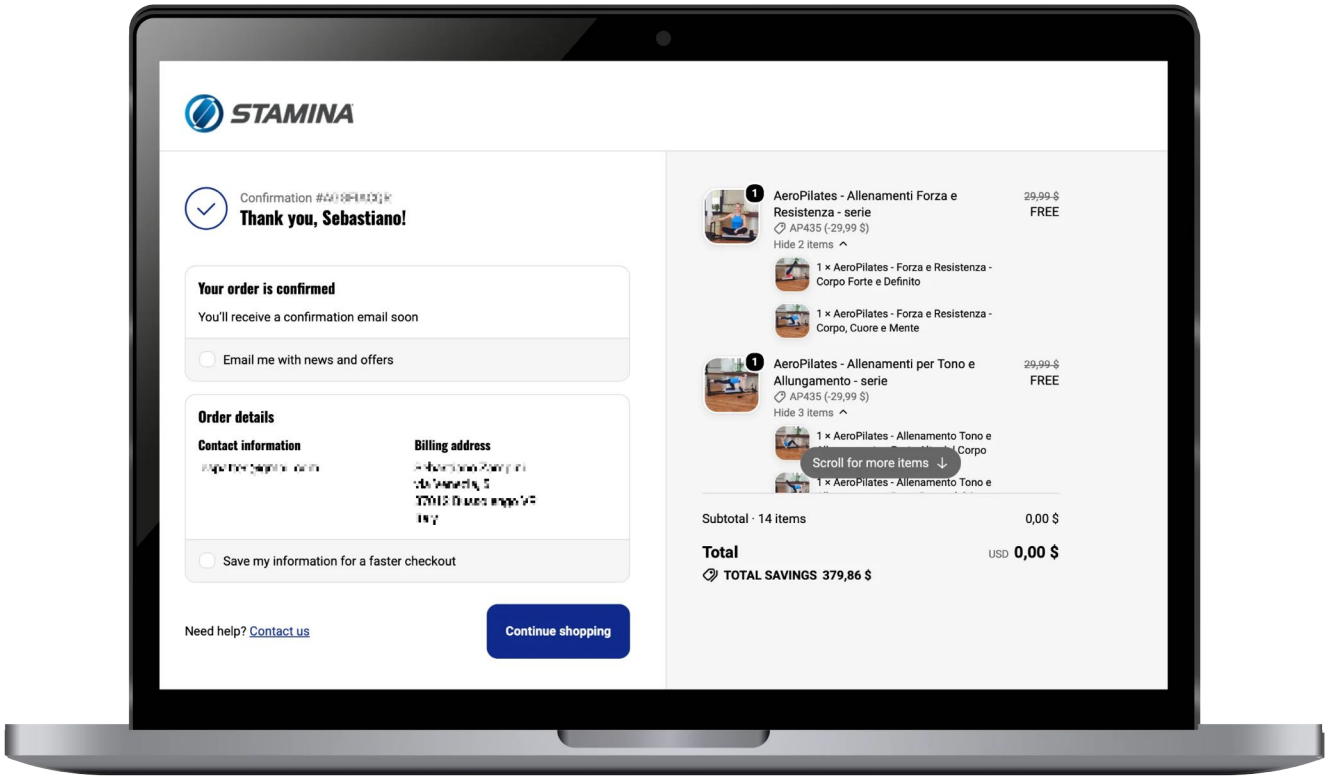
Nota: Se la tua mail è già stata registrata in passato con “Shop” di Shopify, anche di un altro brand, il sito potrebbe riconoscere il tuo account e inviarti un codice per completare l'accesso.



6. Una volta compilati i campi, vai in fondo alla pagina e clicca sul pulsante blu “Complete order” (Completa l’ordine).

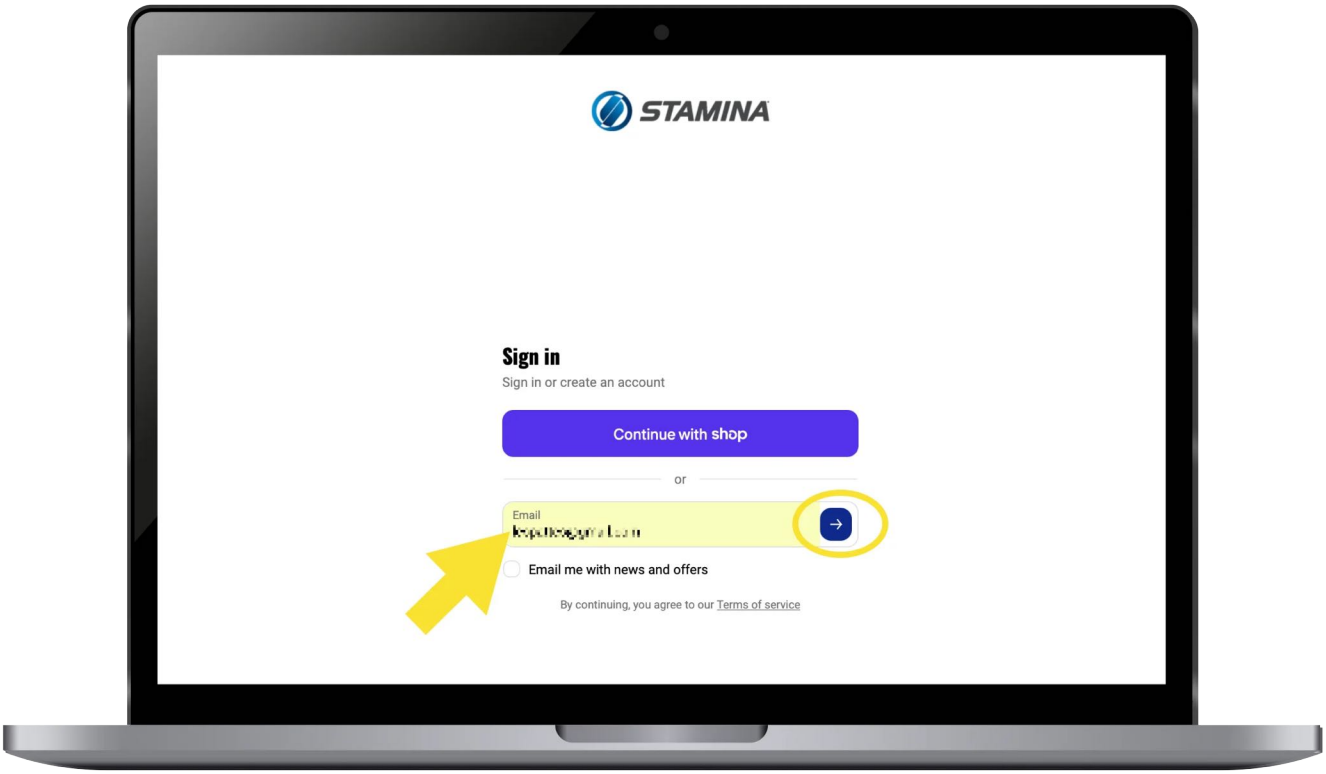


7. Dopo qualche secondo si apre la pagina di conferma. Dopo qualche minuto riceverai un’email da Stamina Products con la conferma del tuo ordine: l’oggetto sarà del tipo “Order #12345 confirmed” (Ordine #12345 confermato). Non devi fare niente.



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

9. Inserisci l'indirizzo email utilizzato nelle fasi precedenti e poi clicca sulla freccia blu.

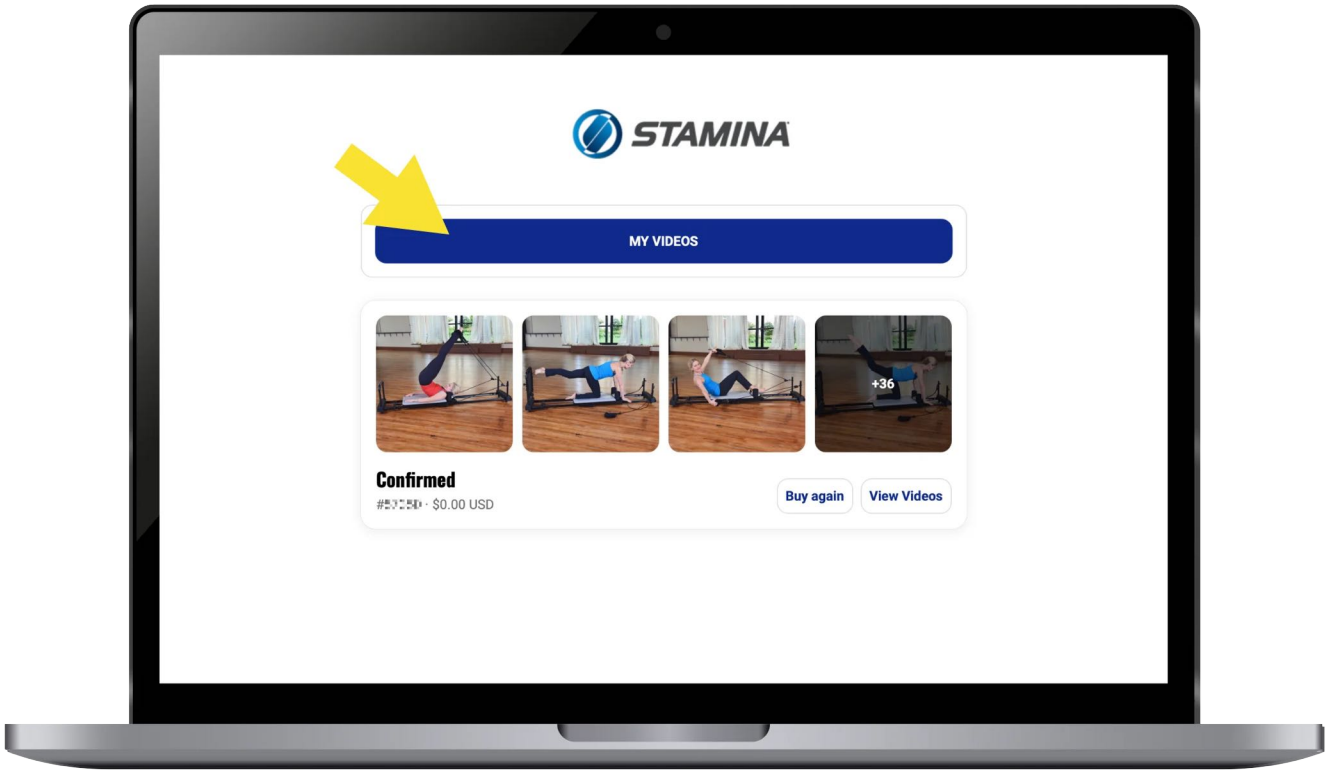


Nota: il sito staminaproducts.com utilizza Shopify. Se hai già un account Shop di Shopify, clicca su "Continue with shop" ("Continua con Shop"), altrimenti utilizza il campo email. Nell'esempio, procediamo con questa seconda opzione.

10. Nella schermata successiva dovrai inserire il codice di sicurezza che ti sarà inviato via mail, sempre da Stamina Products. Una volta inserito, la pagina si aggiornerà in automatico.

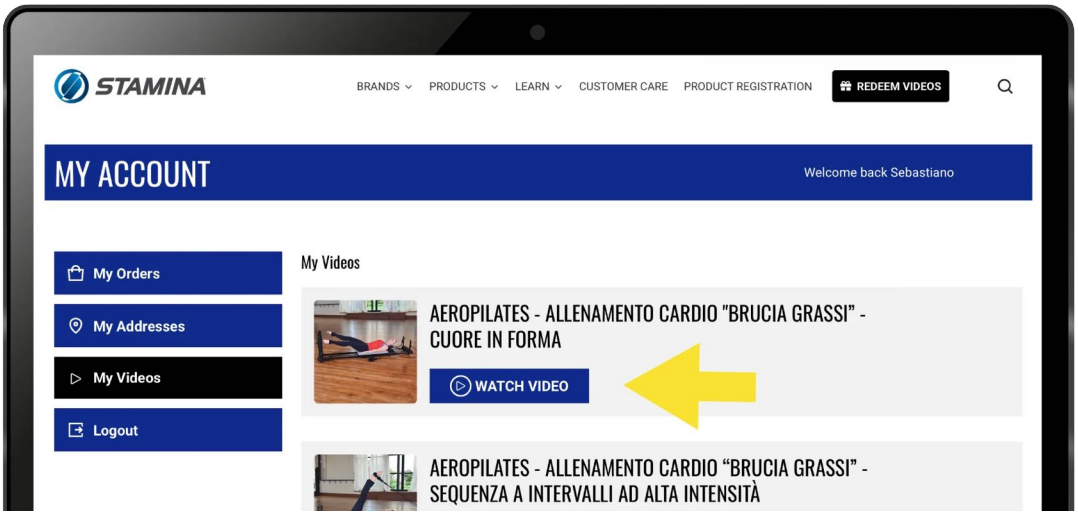


11. Entrerai nella pagina del tuo account: ti basterà cliccare sul grande bottone blu “My Videos” (I miei video) per vedere l’elenco degli allenamenti.



Consiglio: una volta effettuato l'accesso al sito, puoi andare direttamente all'elenco degli allenamenti da questo link: https://staminaproducts.com/apps/downloads/orders/

12. Nella pagina dedicata ai video ti basterà cliccare “Watch Video” per guardare l’allenamento in streaming.



13. Una volta aperto il video, nel menu indicato in giallo, puoi accedere a diverse funzioni per personalizzare lo streaming: modificare il volume, attivare/disattivare i sottotitoli, accedere alle impostazioni (lingua dei sottotitoli, qualità video), cambiare la velocità del video, leggere la trascrizione, usare la funzione air play (per guardare il video sui device Apple compatibili), attivare la funzione picture in picture e la funzione full screen (per vedere il video a tutto schermo).

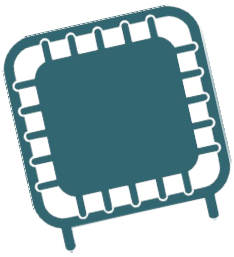
Consiglio: ricordati di stampare l'ultima pagina di questa guida con l'elenco dei video in ordine di visione: potrai indicare quelli già guardati, vedere la durata, se è incluso l'utilizzo del Cardio Rebounder e il livello dell'allenamento.

Buon allenamento!

Devi montare il tuo AeroPilates?

Guarda il video con tutti i passaggi principali:

https://aeropilates.eu/montaggio



Serve aiuto per montare il Cardio Rebounder?

Guarda questo video:

https://aeropilates.eu/cardiorebounder

AeroPilates®
EUROPE

VIDEO DI ALLENAMENTO CON L'AEROPILATES

DA DOVE INIZIARE E COME PROSEGUIRE

☑		Cardio Rebounder	Minuti indicativi	Livello
AeroPilates per Principianti - serie				
	• Video Introduttivi			
☐	Teoria e Benefici		3	○
☐	Panoramica sul Reformer		5	○
☐	Panoramica sul Cardio Rebounder	▣	3	○
☐	Regole per il Posizionamento del Corpo	▣	10	○
☐	Terminologia Fondamentale		4	○
☐	Movimenti della Colonna Vertebrale		3	○
☐	Indicazioni di Sicurezza		3	○
☐	• Allenamento Introduttivo		23	●
Allenamenti di Base - serie				
☐	• Allenamento Fondamentale		35	●
☐	• Allenamento Cardio	▣	25	●
Allenamenti per Stretching - serie				
☐	• Allungamento Semplice		15	●
☐	• Allungamento per tutto il corpo		26	●●
Allenamenti Cardio "Brucia Grassi" - serie				
☐	• Cuore in Forma	▣	21	●
☐	• Sequenza a Intervalli ad Alta Intensità	▣	20	●●
Allenamenti per Tono e Allungamento - serie				
☐	• Parte Alta del Corpo	▣	30	●●
☐	• Parte Centrarel del Corpo	▣	34	●●
☐	• Parte Bassa del Corpo	▣	35	●●
Allenamenti per Forza e Resistenza - serie				
☐	• Corpo Forte e Definito		43	●●●
☐	• Corpo, Cuore e Mente		38	●●●
Video Extra - in inglese				
☐	• Full Body Workout with Shauna		40	●●

A seconda del modello di AeroPilates, della configurazione o dell'offerta acquistata, alcuni video potrebbero non essere inclusi. Sono acquistabili su staminaproducts.com.

I video introduttivi (○) ti guidano passo dopo passo alla scoperta dell'AeroPilates, aiutandoti a utilizzare il Reformer con maggiore sicurezza, consapevolezza e fiducia.

Da guardare con attenzione prima di tutti gli altri video.

Inizia il tuo percorso con un allenamento AeroPilates completo, semplice e guidato.

Dopo i Video Introduttivi e l'Allenamento per principianti, questa serie racchiude la semplicità e l'efficacia dell'AeroPilates in due allenamenti di base (●) completi e facili da seguire.

Quando avrai familiarizzato con i tre allenamenti precedenti, prosegui con i seguenti video nell'ordine che preferisci, passando da quelli di base (●) a quelli intermedi (●●), fino a quelli più avanzati (●●●).

Una volta attivati i tuoi video e creato il tuo account su Staminaproducts.com, accedi ai tuoi allenamenti in streaming da qui: