

GOZONE

HOME FITNESS

MULTIUSE BENCH AND STEP



GZE-2244

GOZONE

REMISE EN FORME À DOMICILE

BANC ET MARCHE MULTIFONCTION



GZE-2244

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS BEFORE ASSEMBLING OR USING THE DEVICE.

WARNING:

Consult your physician before beginning this or any exercise program. This is especially important for the individual over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

CONDITIONING GUIDELINES

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment by a few minutes per workout. Initially, you may be able to exercise only for a few minutes, however, your aerobic fitness and strength will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise for 30 minutes. Please remember these essentials:

- Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Set up your equipment on a flat, even surface.

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

PRENDRE LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER LE DISPOSITIF.

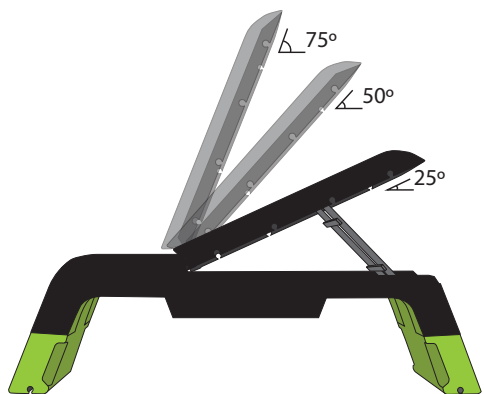
AVERTISSEMENT:

Avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles qui ont des problèmes de santé. Lire les instructions avant de faire du vélo.

DIRECTIVES POUR LE CONDITIONNEMENT

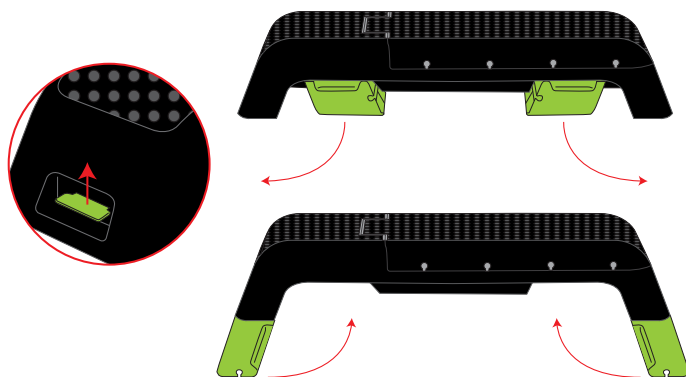
La façon dont vous commencez un programme d'exercices dépend de votre forme physique. Si vous n'avez pas eu d'activité physique pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez démarrer doucement et augmenter la durée des exercices avec l'équipement de quelques minutes à chaque entraînement. Au début, vous ne pourrez peut-être faire cette activité physique que quelques minutes. Cependant, votre forme aérobique et votre résistance s'amélioreront en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important que vous fassiez cette activité physique à votre rythme. Vous finirez par pouvoir faire cette activité physique pendant 30 minutes. Gardez à l'esprit les points importants suivants :

- Votre médecin doit passer en revue votre entraînement et votre régime et vous conseiller sur le choix d'un programme d'exercices.
- Commencez votre programme d'entraînement doucement, avec des objectifs réalistes décidés entre vous et votre médecin.
- Installez votre équipement sur une surface régulière et horizontale.



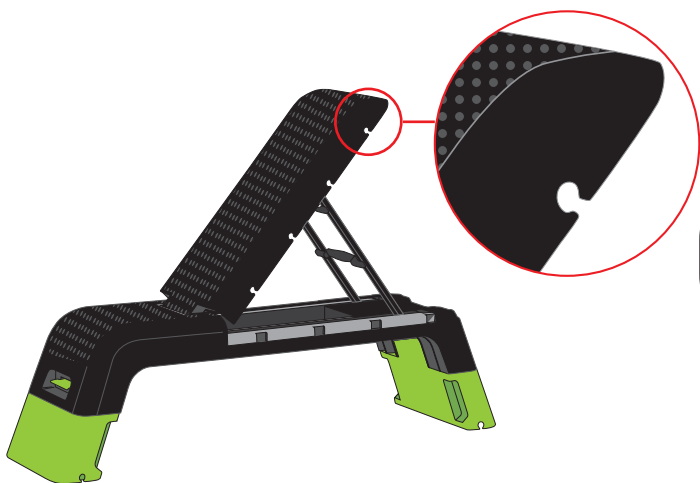
BENCH CAN BE USED FLAT, INCLINED OR WITH A "STRAIGHT BACK".
SIMPLY LIFT THE LID, AND PLACE THE SUPPORT BARS AT THE
DESIRED POSITION - 25°, 50° OR 75°

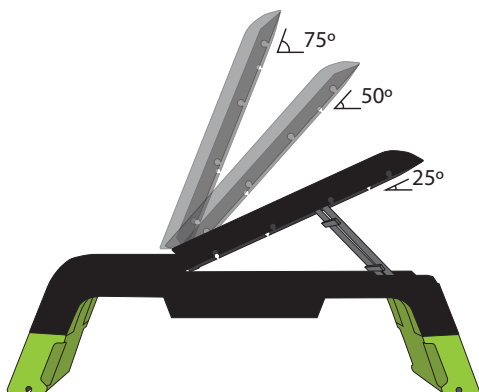
SIT OR STEP ON THEN BENCH AT 8IN OR 14IN HEIGHT.
PULL THE SUPPORT FOOT DOWN TO "UNSNAP" FROM THE BOTTOM
OF THE DECK RAISE THE BENCH.
LIFT THE LEVER AT ON THE ENDS OF THE BENCH TO RELEASE THE
FOOT EXTENSION AND LOWER THE BENCH



USE AS AN INCLINE STEP BY LOWERING ONE SIDE SUPPORT FOOT

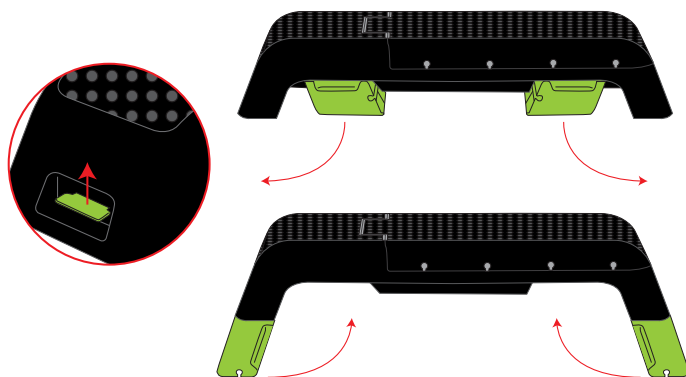
CLIP RESISTANCE BANDS FOR MORE WORKOUT POSSIBILITIES



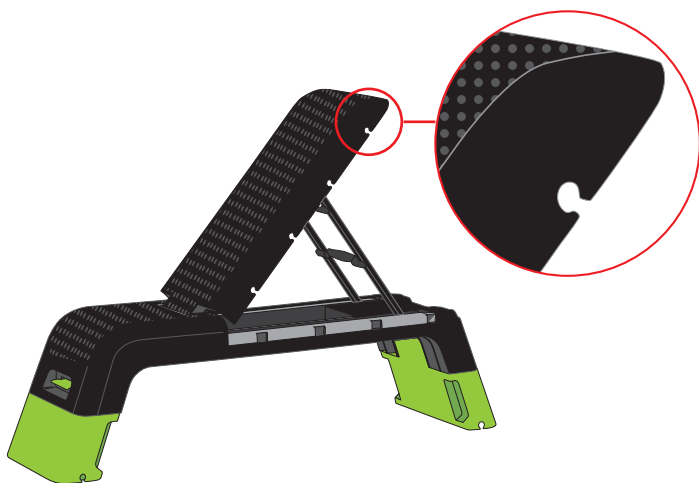
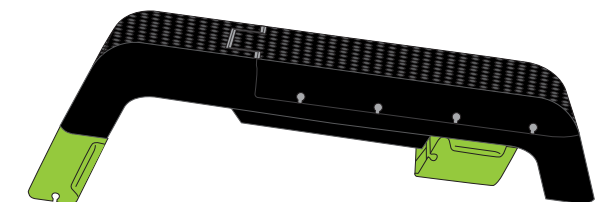


LE BANC PEUT ÊTRE UTILISÉ À PLAT, INCLINÉ OU AVEC UN "DOSSIER DROIT". SOULEVEZ SIMPLEMENT LE COUVERCLE ET PLACEZ LES BARRES DE SUPPORT À LA POSITION SOUHAITÉE - 25°, 50° OR 75°

ASSEYEZ-VOUS OU MARCHEZ DESSUS PUIS BANC À 20,3 CM OU 10,2 CM DE HAUTEUR. TIREZ LE PIED DE SUPPORT VERS LE BAS POUR "DÉTACHER" DU BAS DE LA PLATE-FORME, SOULEVEZ LE BANC. SOULEVEZ LE LEVIER AUX EXTRÉMITÉS DU BANC POUR LIBÉRER L'EXTENSION DU PIED ET ABAISSER LE BANC



UTILISEZ-LE COMME UNE MARCHÉ INCLINÉE EN ABAISSANT UN PIED DE SUPPORT LATÉRAL



CLIPS DE BANDES DE RÉSTANCE POUR PLUS DE POSSIBILITÉS D'ENTRAÎNEMENT

TOE TAP

1. START STANDING ON THE GROUND/FLOOR
 2. IN A QUICK JOGGING MOTION TAP YOUR TOE ON THE TOP OF THE DECK
- 30-45 SECONDS PER SET



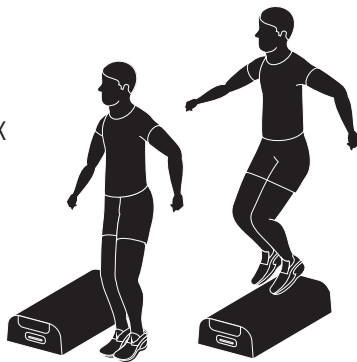
HIGH KNEE STEP

1. START STANDING ON THE GROUND/FLOOR
 2. STEP UP WITH YOUR RIGHT FOOT AND IN ONE CONTINUOUS MOTION RAISE YOUR LEFT KNEE TO WAIST LEVEL
 3. STEP DOWN AND REPEAT ON THE OPPOSITE FOOT
- 30-45 SECONDS PER SET



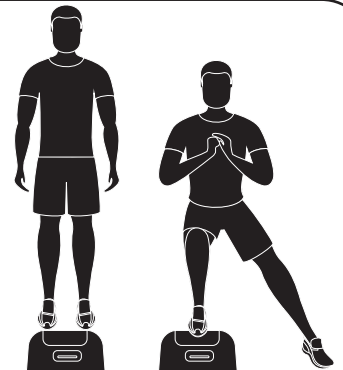
SIDE JUMP

1. STAND TO ONE SIDE OF THE STEP DECK.
 2. KEEP YOUR FEET TOGETHER AND JUMP TO THE TOP OF THE STEP DECK
 3. JUMP TO THE OTHER SIDE OF THE DECK AND REPEAT IN OPPOSITE DIRECTION
- 30-45 SECONDS PER SET



SIDE LUNGE

1. START STANDING ON THE TOP OF THE STEP DECK.
 2. STEP DOWN WITH ONE LEG DOING A DEEP KNEE BEND.
 3. RETURN TO STANDING ON TOP OF THE STEP DECK AND REPEAT WITH OPPOSITE LEG.
- 10 REPS PER SIDE PER SET



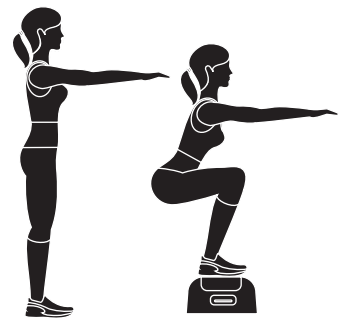
STEP UP STEP DOWN

1. START STANDING ON THE GROUND/FLOOR WITH ONE FOOT ON THE STEP DECK
 2. STEP UP TO THE TOP OF THE STEP DECK AND STEP BACK DOWN WITH THE SAME FOOT
 3. REPEAT WITH OPPOSITE LEG
- 30-45 SECONDS PER SET



TWO FOOT JUMP

1. START STANDING ON THE GROUND/FLOOR
 2. KEEP BOTH FEET TOGETHER, JUMP WITH BOTH FEET TO THE TOP OF THE STEP DECK
 3. STEP BACK INTO STARTING POSITION
- 10 REPS PER SET



INCLINED PULL

1. WITH STEP DECK IN INCLINE POSITION, LOOP A RESISTANCE BAND THROUGH THE SUPPORT FOOT
 2. BRACE WITH ONE FOOT ON TOP OF THE STEP DECK
 3. IN A ROWING MOTION PULL BOTH HANDLES OF THE RESISTANCE BAND TOWARD YOUR BODY
- 15 REPS PER SET



BUTTERFLY

1. WITH THE BACK REST UP (50° OR 70° IS RECOMMENDED) LOOP THE RESISTANCE BAND AROUND THE BACK REST
 2. SIT HOLDING THE HANDLES OF THE RESISTANCE BAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT TO THE SIDE
 3. DRAW YOUR HANDS TOGETHER IN FRONT OF YOUR BODY
- 15 REPS PER SET



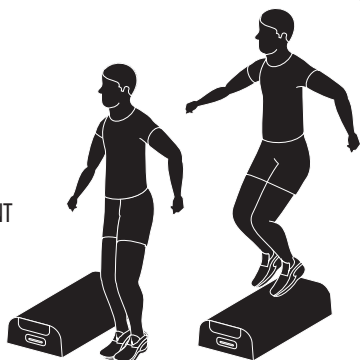
TAPOTER D'ORTEIL

1. COMMENCEZ À VOUS TENIR DEBOUT SUR LE SOL/LE SOL
 2. DANS UN MOUVEMENT DE JOGGING RAPIDE, TAPEZ VOTRE ORTEIL SUR LE DESSUS DU PONT
- 30-45 SECONDES PAR SET



SAUT DE CÔTÉ

1. TENEZ-VOUS D'UN CÔTÉ DU MARCHEPIED.
 2. GARDEZ VOS PIEDS JOINTS ET SAUTEZ VERS LE HAUT DE LA PLATE-FORME DE MARCHÉ
 3. SAUTEZ DE L'AUTRE CÔTÉ DU PONT ET RÉPÉTEZ DANS LA DIRECTION OPPOSÉE
- 30-45 SECONDES PAR SET



ÉTAPE EN HAUT ÉTAPE VERS LE BAS

1. COMMENCEZ DEBOUT SUR LE SOL/LE SOL AVEC UN PIED SUR LE MARCHEPIED
 2. MONTEZ VERS LE HAUT DE LA PLATEFORME ET REDESCENDEZ AVEC LE MÊME PIED
 3. RÉPÉTEZ AVEC LA JAMBE OPPOSÉE
- 30-45 SECONDES PAR SET



TRACTION INCLINÉE

1. AVEC STEP DECK EN POSITION INCLINÉE, PASSEZ UNE BANDE DE RÉSISTANCE À TRAVERS LE PIED DE SUPPORT
 2. ACCROCHEZ-VOUS AVEC UN PIED SUR LE DESSUS DE LA PLATE-FORME
 3. DANS UN MOUVEMENT DE RAME, TIREZ LES DEUX POIGNÉES DE LA BANDE DE RÉSISTANCE VERS VOTRE CORPS
- 15 RÉPÉTITIONS PAR SÉRIE



PAS DE GENOU HAUT

1. COMMENCEZ À VOUS TENIR DEBOUT SUR LE SOL/LE SOL
 2. MONTEZ AVEC VOTRE PIED DROIT ET EN UN MOUVEMENT CONTINU, SOULEVEZ VOTRE GENOU GAUCHE AU NIVEAU DE LA TAILLE
 3. DESCENDEZ ET RÉPÉTEZ SUR LE PIED OPPOSÉ
- 30-45 SECONDES PAR SET



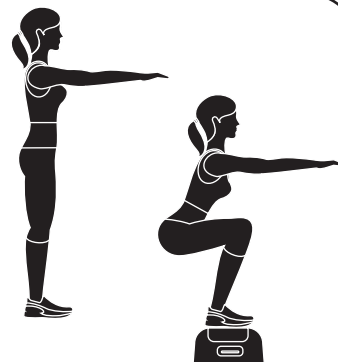
FENTE LATÉRALE

1. COMMENCEZ DEBOUT SUR LE DESSUS DE LA PLATE-FORME DE MARCHÉ.
 2. DESCENDEZ AVEC UNE JAMBE EN FAISANT UNE FLEXION PROFONDE DU GENOU.
 3. REVENEZ DEBOUT SUR LE DESSUS DE LA PLATE-FORME ET RÉPÉTEZ AVEC LA JAMBE OPPOSÉE.
- 10 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ PAR SÉRIE



SAUT À DEUX PIEDS

1. COMMENCEZ À VOUS TENIR DEBOUT SUR LE SOL/LE SOL
 2. GARDEZ LES DEUX PIEDS ENSEMBLE, SAUTEZ AVEC LES DEUX PIEDS VERS LE HAUT DE LA PLATE-FORME DE MARCHÉ
 3. REVENEZ À LA POSITION DE DÉPART
- 10 RÉPÉTITIONS PAR SÉRIE



EXERCICE PECTORAUX

1. AVEC LE DOSSIER RELEVÉ (50° OU 70° EST RECOMMANDÉ), ENROULEZ LA BANDE DE RÉSISTANCE AUTOUR DU DOSSIER
 2. ASSEYEZ-VOUS EN TENANT LES POIGNÉES DE LA BANDE DE RÉSISTANCE AVEC VOS BRAS DROITS SUR LE CÔTÉ
 3. RASSEMBLEZ VOS MAINS DEVANT VOTRE CORPS
- 15 RÉPÉTITIONS PAR SÉRIE

