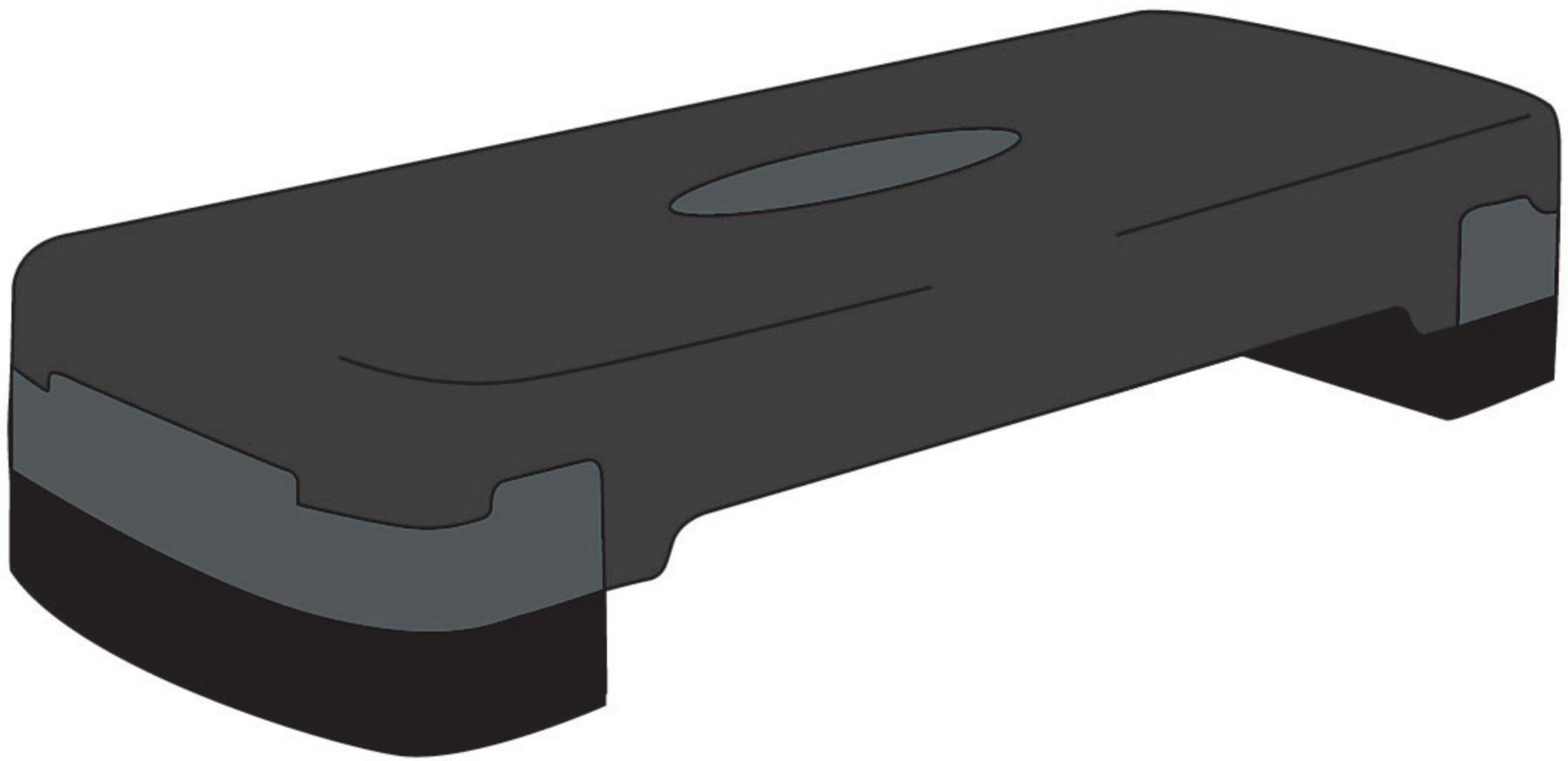


GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

AEROBIC STEP / PLATEFORME D'AÉROBIE



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

TAKE THE FOLLOWING PRECAUTIONS BEFORE ASSEMBLING OR USING THE DEVICE.

WARNING:

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

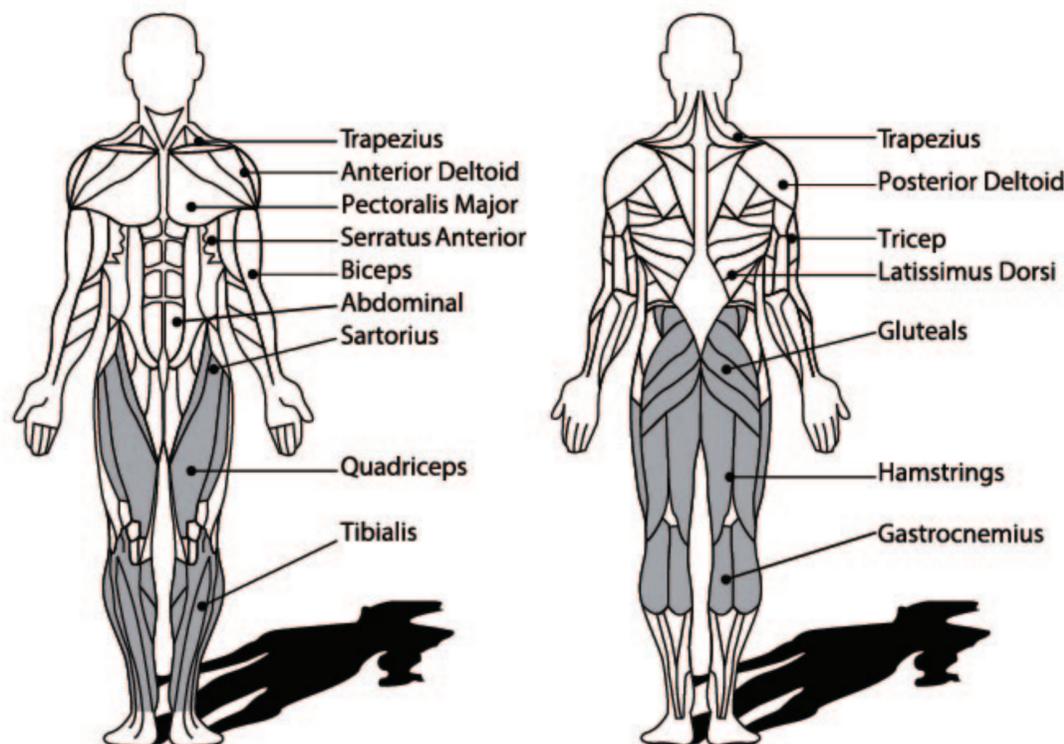
CONDITIONING GUIDELINES

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.

MUSCLE CHART

The exercise routine that is performed with the aerobic step will develop the lower body. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



AEROBIC STEP EXERCISES

Ideal for toning workouts and aerobic conditioning. The lightweight construction makes it great for home workouts. Adjustable height allows for increased difficulty as your fitness level improves.

REQUIRED EQUIPMENT:

- Aerobic step
- Clothing that allows free movement
- Socks that fit snugly
- Suitable athletic shoes (cross trainers)

WHERE TO STEP:

Stepping can be done anywhere but it is primarily an indoor activity. Make sure you have enough space, and that the area is free of obstructions.

STEPPING TECHNIQUE:

Proper body alignment is important to avoid injury and get the most out of your workout. Make sure to keep your back straight with your head up and relaxed shoulders. When stepping keep your knees relaxed to avoid hyper-extension injuries.

STEP HEIGHT:

Step height depends on current fitness levels as well as stepping experience. Novice steppers should begin at lower step levels and gradually increase. Regardless of personal fitness levels or experience, at no time should the knee joint flex beyond 90 degrees when stepping up.

SAFETY:

Step must be secure on the floor. To avoid Achilles tendon injury, heels should not be allowed to hang off the edge of the step. The entire foot should make contact with the platform. When stepping down, step close to the platform and allow heels to contact the floor to help absorb the shock.

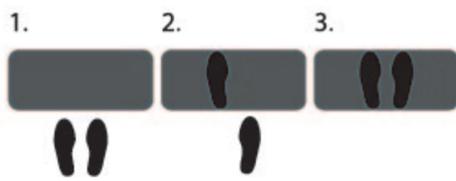
WARM UP:

Before beginning your exercise a few minutes of activity to raise your body temperature and heart rate followed by a stretching routine targeting your major muscle groups is highly recommended.

STARTING POSITIONS:

Starting position can begin from the front (step on the floor in front of your feet), the side (standing on the floor with the side of your body next to the long side of the step), the top (standing atop the step), the end (standing on the floor at the short end of the step), the corner (standing on the floor at one corner), and astride (standing on the floor and straddling the step).

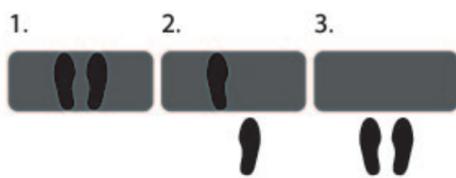
AEROBIC STEP EXERCISES



BASIC STEP MOVEMENTS (BEGINNER LEVEL):

Starting position - front end or astride.

Step up onto the platform with your right foot first, followed by your left foot. Step down with your right foot first, followed by your left foot. To change to alternating lead, tap the left foot down on the floor following each cycle, without planting it. Then step up with the left foot first.



BASIC STEP DOWN (SINGLE OR ALTERNATING LEAD):

Starting position - Top

Step down with your right foot followed by your left. Then step up with your right foot followed by your left. You will start and end this cycle on top of the step. To change lead legs, tap your left foot on top of the step and repeat the cycle with the left leg leading.



KNEES UP:

Starting position - Front, side, end and astride

Step onto the platform with your right foot. Lift your left knee up. Place your left foot back down on the floor. Tap your right foot on the floor, next to your left. Repeat. For an alternating lead, step onto the platform with your right foot. Lift your left knee up. Place your left foot back down on the floor. Put your right foot on the floor. Repeat with the left leg leading.

TAP UP & TAP DOWN (SINGLE OR ALTERNATING LEAD):

Starting position-Front, side, end, top or astride

For the tap up, step up with your right foot then tap your left foot on top of the step next to your right. Step down with your left foot and tap your right foot on the floor. Repeat with the same lead leg. For the tap down, begin atop the step, step down with your right foot then tap your left foot on the floor next to your right. Step up with your left foot and tap your right foot atop the step.

For an alternating lead, tap up from the front, end or astride positions, step up with your right foot first, then tap your left foot atop the step next to your right. Step down with your left foot and step down with your right foot. Now, begin the tap ups with your left leg leading.

To do an alternating lead, tap down: follow the same pattern starting from atop the step, stepping down with your right foot first.

COOLING DOWN:

The cooldown phase of your workout is just as important as the warm-up. The cooldown should contain the same movements as your warm-up, but should be performed at a decreasing intensity. At least five minutes should be allocated for the cooldown portion of your work out.

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.

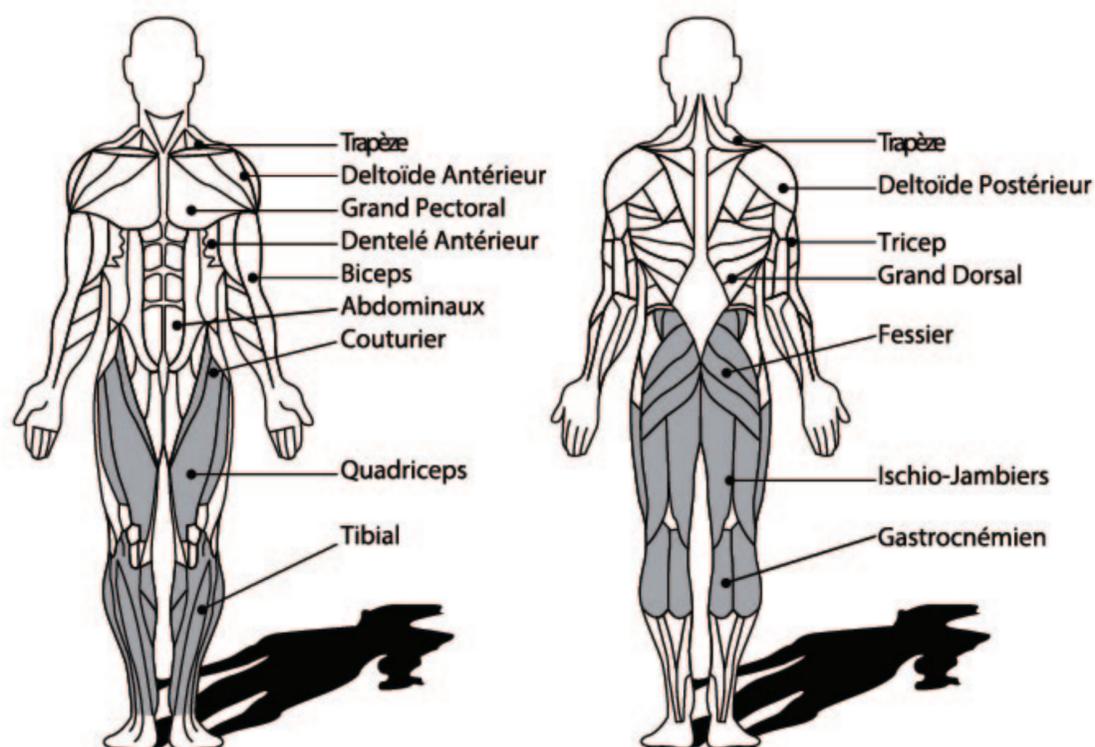
DIRECTIVES POUR LE CONDITIONNEMENT

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.

GRAPHE DES MUSCLES

Le programme d'exercices réalisé sur la plateforme d'aérobic développera le bas du corps. Ces groupes de muscles sont identifiés sur le graphe des muscles ci-dessous.



EXERCICES AVEC PLATEFORME D'AÉROBIE

Idéale pour les entraînements de tonification et le conditionnement aérobique. Conception légère idéale pour les entraînements à domicile. Hauteur réglable pour augmenter la difficulté au fur et à mesure que la forme physique s'améliore.

ÉQUIPEMENT REQUIS:

- Plateforme d'aérobie
- Vêtements qui permettent une grande liberté de mouvement
- Chaussettes bien ajustées
- Chaussures de sport appropriées (multisports)

OÙ UTILISER LA PLATEFORME D'AÉROBIE:

Il est possible de faire partout de l'exercice avec une plateforme, mais il s'agit principalement d'une activité d'intérieur. S'assurer d'avoir suffisamment d'espace et une zone sans obstacles.

TECHNIQUE D'UTILISATION DE LA PLATEFORME:

Un alignement correct du corps est important pour éviter de se blesser et pour tirer parti au maximum de l'entraînement. S'assurer de garder le dos droit, de relever la tête et de relâcher les épaules. Pendant l'exercice, garder les genoux détendus pour éviter des blessures liées à une hyperextension.

HAUTEUR DE LA PLATEFORME:

La hauteur de la plateforme dépend de votre forme physique actuelle ainsi que de votre expérience pour ce type d'exercices. Les débutants doivent commencer en réglant la plateforme aux niveaux les plus bas, puis la monter progressivement. Quels que soient le niveau d'entraînement et l'expérience de l'utilisateur, l'articulation du genou ne doit jamais être fléchie à plus de 90 degrés pour monter sur la plateforme.

SÉCURITÉ:

La plateforme doit être installée de façon sécurisée sur le sol. Pour éviter des blessures au tendon d'Achilles, les talons ne doivent pas dépasser de la marche. Le pied complet doit être en contact avec la plateforme. Pour descendre le pied de la plateforme, rester proche de cette dernière et bien poser les talons sur le sol pour aider à absorber le choc.

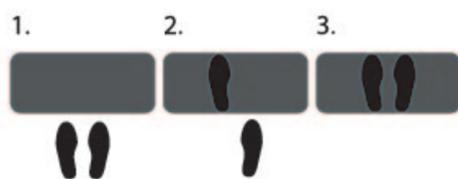
ÉCHAUFFEMENT:

Avant de commencer l'entraînement, il est important de s'échauffer quelques minutes pour élever la température du corps et le rythme cardiaque, puis de faire des étirements qui ciblent les principaux groupes de muscles.

POSITIONS DE DÉPART:

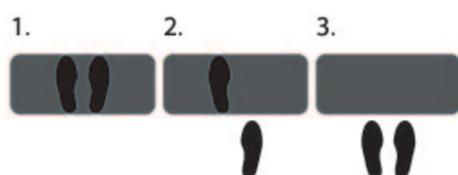
Commencer dans la position devant (se tenir debout sur le sol, la plateforme devant les pieds), de côté (se tenir debout sur le sol, le côté du corps le long de la plateforme), dessus (se tenir debout sur la plateforme), au bout (se tenir debout sur le sol à une extrémité de la plateforme), au coin (se tenir debout sur le sol à un coin de la plateforme) et à cheval (se tenir debout sur le sol et les jambes d'un côté et de l'autre de la plateforme).

EXERCICES AVEC PLATEFORME D'AÉROBIE

**MOUVEMENTS DE BASE AVEC PLATEFORME (NIVEAU DÉBUTANT):**

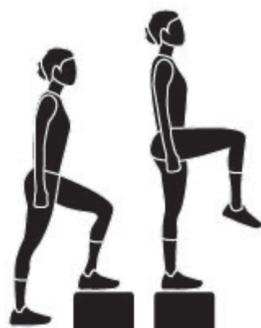
Position de départ: devant, au bout ou à cheval

Monter sur la plateforme en commençant par le pied droit, puis en suivant avec le pied gauche. Descendre de la plateforme en commençant par le pied droit, puis en suivant avec le pied gauche. Pour changer de pied directeur, taper le pied gauche sur le sol après un cycle, sans le poser fermement. Puis remonter en commençant par le pied gauche.

**PAS DE BASE (AVEC OU SANS CHANGEMENT DE PIED DIRECTEUR):**

Position de départ: dessus

Descendre de la plateforme en commençant par le pied droit, puis en suivant avec le pied gauche. Ensuite, monter sur la plateforme en commençant par le pied droit, puis en suivant avec le pied gauche. Il faut commencer et finir ce cycle sur la plateforme. Pour changer de pied directeur, taper le pied gauche sur la plateforme et recommencer le cycle en commençant par le pied gauche.

**GENOUX LEVÉS:**

Position de départ: devant, de côté, au bout ou à cheval

Monter sur la plateforme avec le pied droit. Lever le genou gauche. Reposer le pied gauche sur le sol. Taper le pied droit sur le sol, à côté du pied gauche. Recommencer. Pour alterner les pieds directeurs, monter sur la plateforme avec le pied droit. Lever le genou gauche. Reposer le pied gauche sur le sol. Poser le pied droit sur le sol. Recommencer en posant d'abord le pied gauche sur la plateforme.

TAPE SUR LA PLATEFORME/TAPE AU SOL (AVEC OU SANS CHANGEMENT DE PIED DIRECTEUR):

Position de départ: devant, de côté, au bout, dessus ou à cheval

Pour taper sur la plateforme, poser le pied droit sur la plateforme, puis taper le pied gauche sur la plateforme à côté du pied droit. Descendre en posant le pied gauche sur le sol et taper le pied droit sur le sol. Recommencer avec le même pied directeur. Pour taper au sol, commencer sur la plateforme, descendre en posant le pied droit au sol, puis taper le pied gauche sur le sol à côté du pied droit. Monter en posant le pied gauche sur la plateforme et taper le pied droit à côté du pied gauche.

Pour changer de pied directeur, pour tape sur la plateforme : depuis les positions devant, au bout ou à cheval, monter en commençant avec le pied droit, puis taper le pied gauche sur la plateforme à côté du pied droit. Descendre en posant le pied gauche au sol puis le pied droit. Remonter en commençant ensuite avec le pied gauche. Pour changer de pied directeur, pour tape au sol : suivre les mêmes pas en commençant sur la plateforme, et descendre avec le pied droit d'abord.

RÉCUPÉRATION:

La phase de récupération de l'entraînement est tout aussi importante que celle de l'échauffement. La récupération doit comporter les mêmes mouvements que l'échauffement, mais l'intensité doit diminuer. La récupération doit durer au moins cinq minutes.