

GOZONE

WEIGHT TRAINING | ENTRAÎNEMENT AVEC POIDS

FLAT/INCLINE/DECINE WEIGHT BENCH | PLAT/INCLINÉ/DÉCLINÉ BANC INCLINABLE ET DÉCLINABLE



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

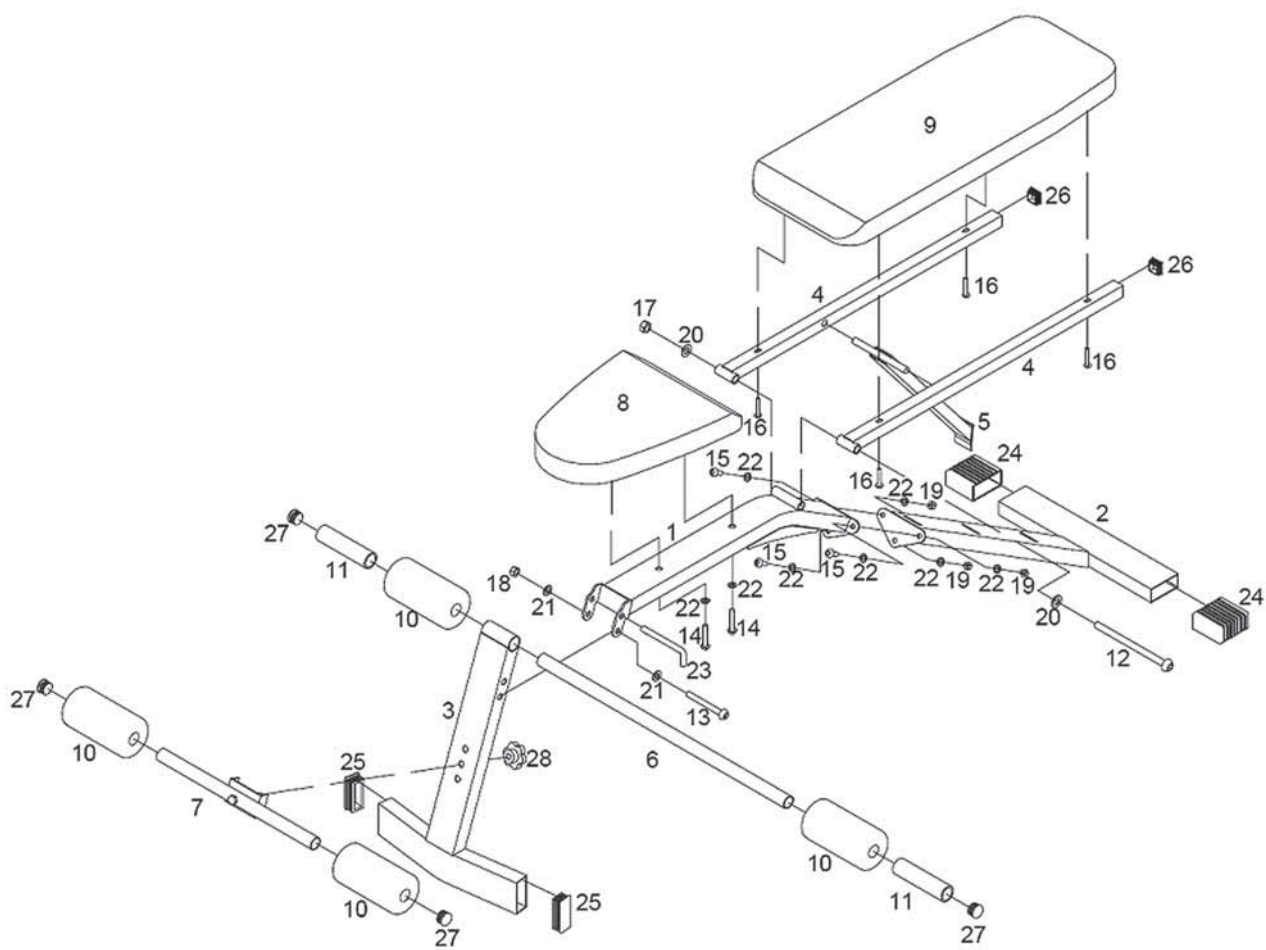
1. Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
3. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference.
4. Keep children and pets away from this product at all times. Keep hands and feet away from moving parts.
5. This product is intended for consumer use only in an indoors environment. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.
6. Place the product on a level surface, with at least 3 feet of clearance around it.
7. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
8. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn or damaged parts immediately and do not use until the machine has been repaired.
9. Make sure all locking mechanisms are properly secured before using the unit.
10. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes while exercising.
11. Keep this product indoors, away from moisture and dust.
12. Do not install any fitness product near a pool, hot tub or other damp locations. Corrosion caused by installation in these locations can lead to premature failure of components.
13. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
14. **Maximum Weight Capacity =250 lbs**

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT PEUVENT SURVENIR SI LES MESURES DE PRÉCAUTION APPROPRIÉES NE SONT PAS PRISES. Pour réduire le risque de blessures graves, lire toutes les précautions et les instructions importantes de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant de l'utiliser. Avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans qui ont des problèmes de santé.

1. Lire toutes les instructions de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant d'utiliser ce dernier.
2. Le propriétaire du produit a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent bien toutes les précautions à prendre pour utiliser ce dispositif.
3. Utiliser ce produit uniquement comme décrit dans ce manuel et garder ce dernier à portée de main pour pouvoir s'y référer ultérieurement.
4. Toujours garder les enfants et les animaux domestiques éloignés de ce produit. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces en mouvement.
5. Ce dispositif est prévu pour être utilisé uniquement par des particuliers et à l'intérieur. Ne pas utiliser ce dispositif dans des établissements commerciaux, de location ou institutionnels.
6. Placer le produit sur une surface plane, en laissant un espace libre d'au moins 1 m tout autour.
7. Pour protéger le parquet ou la moquette de tout dommage, placer un tapis sous le produit.
8. Inspecter le produit régulièrement et bien serrer toutes les pièces. Remplacer immédiatement les pièces usées ou endommagées et ne pas utiliser ce dispositif avant de l'avoir réparé.
9. S'assurer que tous les mécanismes de verrouillage sont bien sécurisés avant d'utiliser le dispositif.
10. Porter des vêtements appropriés pendant la séance d'exercices; ne pas porter de vêtements amples qui pourraient rester coincés dans le dispositif. Toujours porter des chaussures de sport pour faire de l'exercice.
11. Garder ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
12. Ne pas installer de dispositif de remise en forme près d'une piscine ou d'un spa ni dans d'autres endroits humides. Cela le corroderait et pourrait entraîner la défaillance prématurée de ses composants.
13. Un surmenage physique peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas de sensation d'évanouissement, d'étourdissement ou de douleur pendant une séance d'exercices, s'arrêter immédiatement et se reposer.
14. **Poids maximal, y compris l'utilisateur= 113 kg (250 lb)**

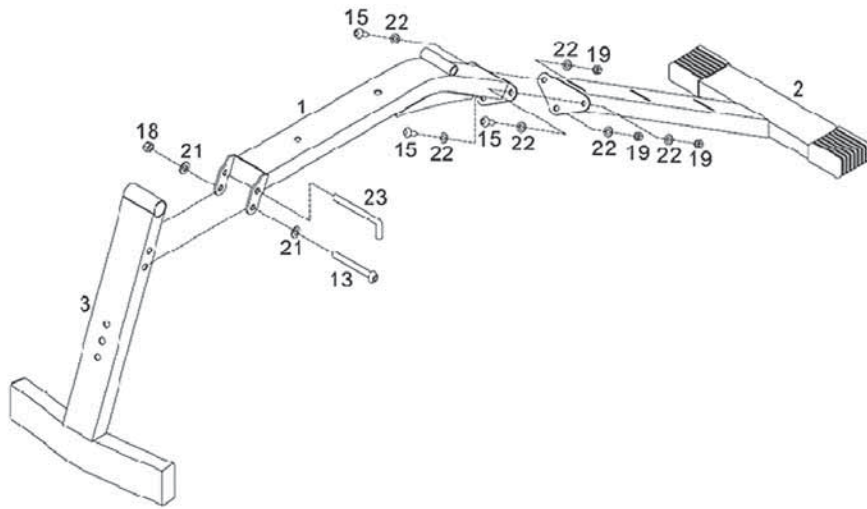
FLAT/INCLINE/DECINE WEIGHT BENCH PLAT/INCLINÉ/DÉCLINÉ BANC INCLINABLE ET DÉCLINABLE



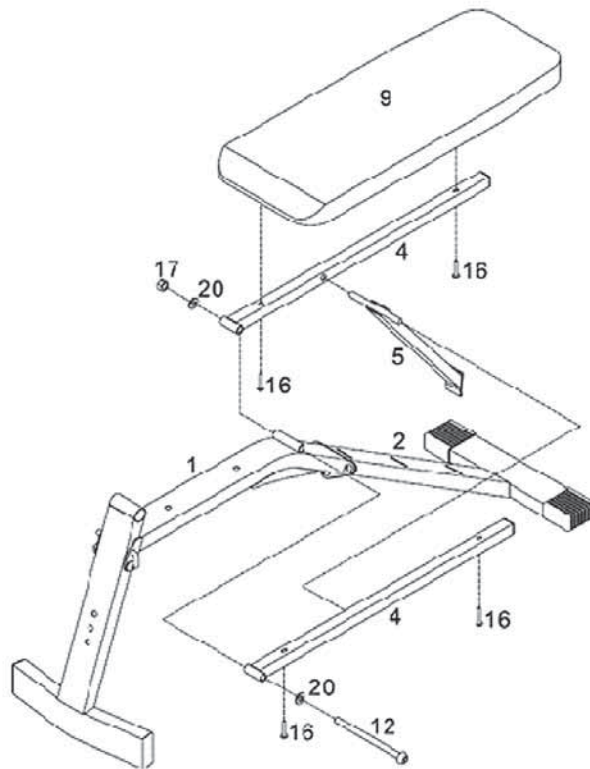
PARTS LIST / LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE

No.	DESCRIPTION / DESCRIPTION	QTY / QTÉ
1	Center Support / Support Central	1
2	Back Support Frame / Cadre du Support Arrière	1
3	Front Frame / Cadre Avant	1
4	Backrest Support / Support du Dossier	2
5	Incline Support / Support d'Inclinaison	1
6	Foam Tube / Tube en Mousse	1
7	Cross Tube / Tube Transversal	1
8	Seat / Siège	1
9	Backrest / Dossier	1
10	Foam Roll / Rouleau en Mousse	4
11	Foam Grip / Poignée en Mousse	2
12	M12 x 165mm Bolt / Boulon M12 x 165mm	1
13	M10 x 80mm Bolt / Boulon M10 x 80mm	1
14	M8 x 45mm Bolt / Boulon M8 x 45mm	2
15	M8 x 20mm Bolt / Boulon M8 x 20mm	3
16	M6 x 38mm Bolt / Boulon M6 x 38mm	4
17	M12 Nylon Locknut / Contre-Écrou en Nylon M12	1
18	M10 Nylon Locknut / Contre-Écrou en Nylon M10	1
19	M8 Nylon Locknut / Contre-Écrou en Nylon M8	3
20	M12 Washer / Rondelle M12	2
21	M10 Washer / Rondelle M10	2
22	M8 Washer / Rondelle M8	8
23	L-Shaped Lock Pin / Tige de blocage en L	1
24	30 x 60mm Square End Cap / Chapeau Carré 30 x 60mm	2
25	30 x 60mm Square Inner Cap / Chapeau Interne Carré 30 x 60mm	2
26	25mm Square Inner Cap / Chapeau Interne Carré 25mm	2
27	25mm Round Inner Cap / Chapeau Interne Rond 25mm	4
28	Knob / Bouton	1

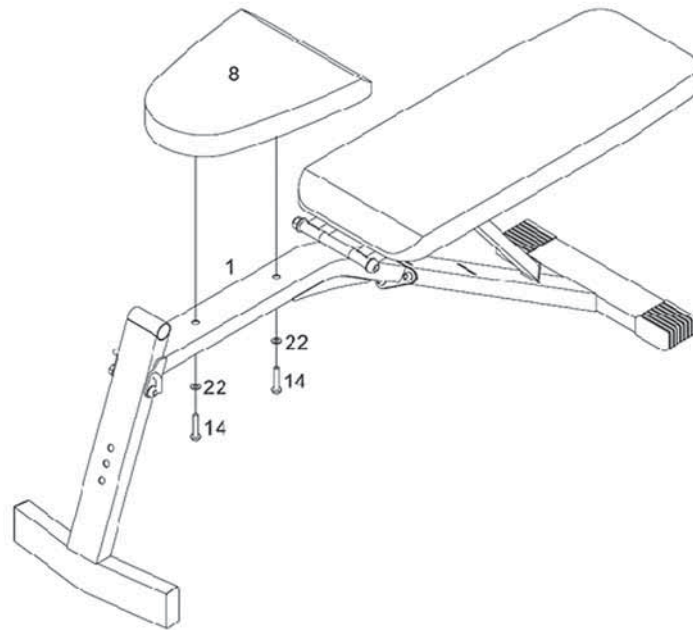
1



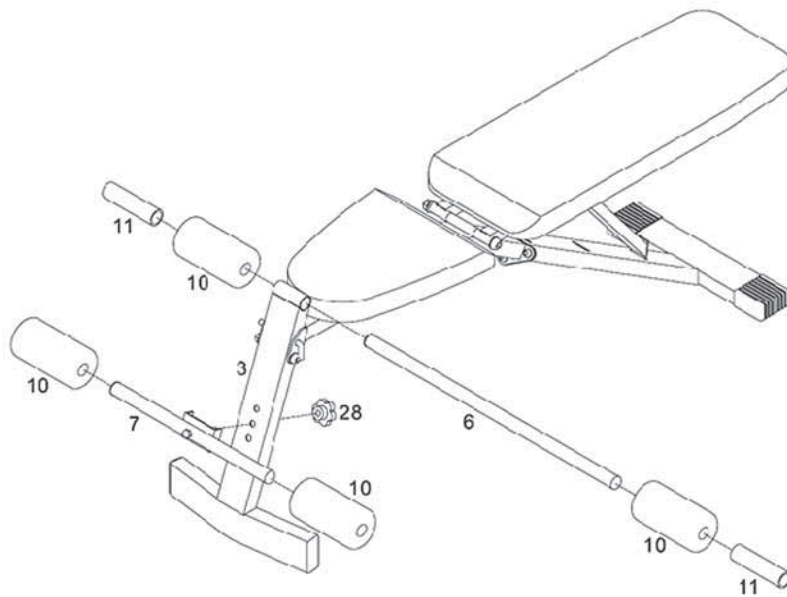
2



3



4



EXERCISE INSTRUCTIONS

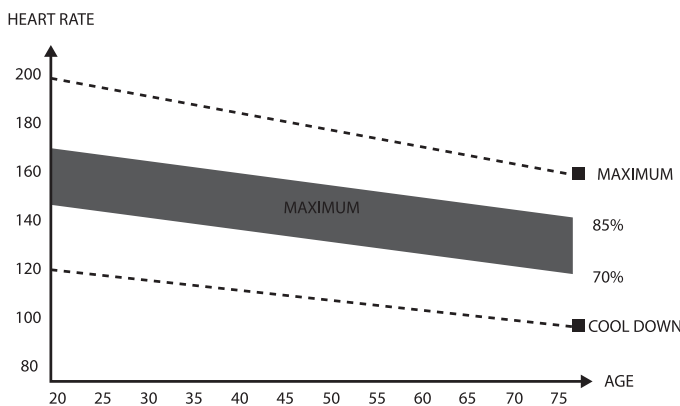
Using your **FID BENCH** will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

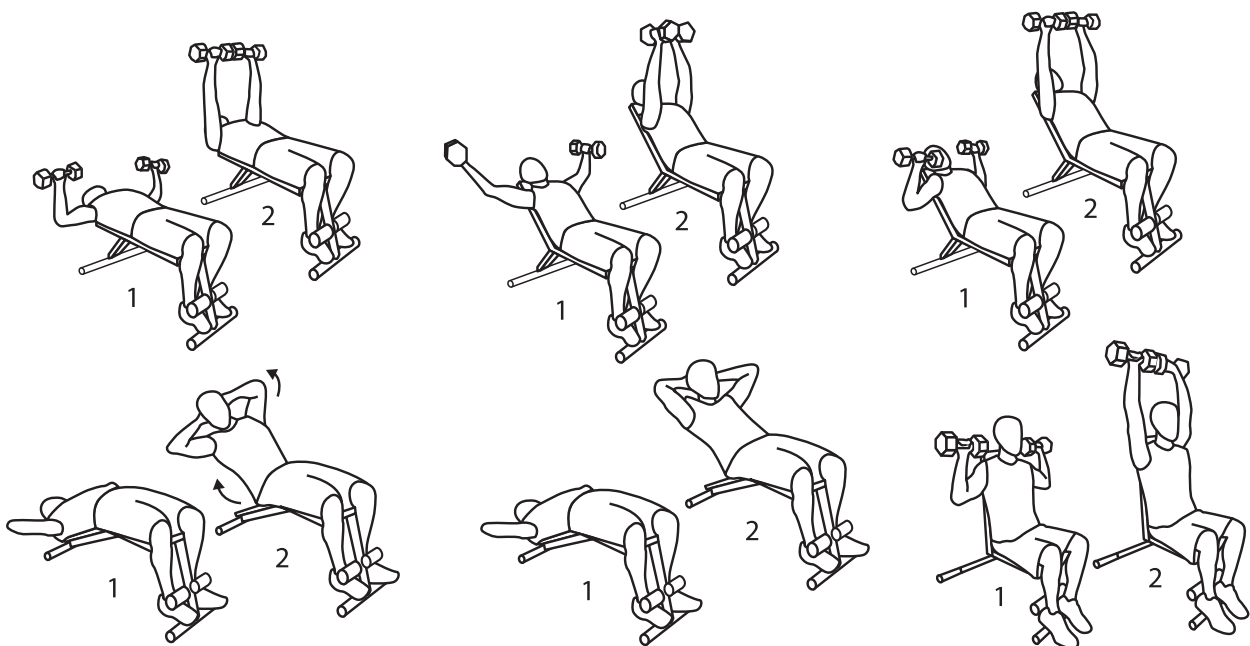
MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **FID BENCH** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE PROGRAMS



INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

L'utilisation du **BANC INCLINABLE ET DÉCLINABLE** offre plusieurs avantages. Il améliore la forme physique, tonifie les muscles et, quand son utilisation est associée à un régime qui contrôle les calories ingérées, il aide à perdre du poids.

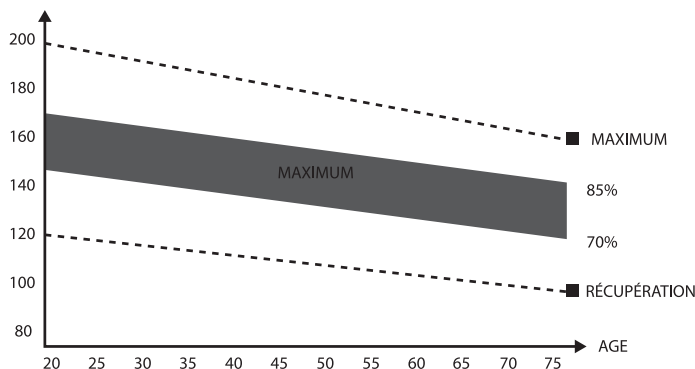
1. Phase d'échauffement

Cette phase aide à faire circuler le sang dans le corps pour que les muscles travaillent correctement. Elle réduit aussi le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est recommandé de commencer par quelques exercices d'étirement comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu environ 30 secondes. Ne pas forcer ni contracter les muscles lors des étirements. En cas de douleur, **ARRÊTER**.

2. Phase d'exercices

C'est durant cette phase que se fait l'effort. Une utilisation régulière du banc permet de rendre les muscles plus souples. Il est important de faire de l'exercice à son rythme et de maintenir une cadence régulière tout au long de la séance. La cadence doit être suffisante pour accélérer la fréquence cardiaque dans la zone cible du graphe ci-dessous.

RYTHME CARDIAQUE



Cette étape doit durer au minimum 12 minutes, mais la plupart des utilisateurs la font durer entre 15 et 20 minutes.

3. Phase de Récupération

Cette étape permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de revenir au repos. Diminuer la vitesse pendant environ 5 minutes. Refaire les exercices d'étirement sans forcer ni contracter les muscles. À mesure que la forme physique s'améliore, les séances d'exercices pourront être plus longues et plus dures. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et si possible de répartir les entraînements tout au long de la semaine.

MUSCULATION

Pour tonifier les muscles en utilisant le **BANC INCLINABLE ET DÉCLINABLE**, la résistance devra être assez élevée. Cela mettra les muscles des jambes plus à l'épreuve et les entraînements pourront ne pas être aussi longs que désiré. Pour améliorer aussi la santé physique, alterner les programmes d'exercices. S'entraîner comme d'habitude pendant l'échauffement et la récupération, mais vers la fin de la phase d'exercices, augmenter la résistance pour faire travailler les jambes plus dur. Il est possible de devoir réduire la vitesse pour garder la fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

Le facteur le plus important ici est la somme des efforts faits lors des séances d'exercices. Plus les séances sont dures et longues, plus le nombre de calories brûlées est important. C'est en fait comme pour améliorer la forme physique, seul l'objectif diffère.

PROGRAMMES D'EXERCICES

