

AEROBIC STEP

ZNBK-STP



ZÖN
FIND YOUR ZONE

Go to ZoNfitness.com to see more ways you can increase your health & performance.



WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

- INCREASE ENERGY
- REDUCE THE RISK OF DISEASE
- ENHANCE MENTAL SHARPNESS
- TONE MUSCLE AND LOSE FAT



Pranada Vazirani
*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



- ELEVATE PERFORMANCE
- IMPROVE TRAINING TECHNIQUES
- STRENGTH AND FLEXIBILITY
- PREVENT INJURIES



Overview:

ZoN Aerobic Step is adjustable to two heights and can be used to perform a variety of exercises.



Front Step-Up:

Starting with both feet on the floor and the step in front of you, step up with one foot to the center of the step, followed by the other foot; reverse the action to the floor; repeat for a specific number of steps or for a predetermined period of time.



Side Step-Up:

Starting with both feet on the floor, while standing to the side of the step, step up with one foot to the center of the step, followed by the other foot; reverse the action to the floor; repeat for a specific number of steps or for a predetermined period of time.



Alternate Knee Lift:

Starting with both feet on the floor and the step in front of you, step up on the step with one foot, raising the opposite knee to waist level. Step back down to floor, raised leg first, then the other. Alternate sides for a specific number of knee lifts or a predetermined period of time; recover and repeat.



Push-Up:

With both feet on the center of the step, assume a front-leaning rest position. Slowly lower yourself down to a point where your upper arms are parallel to the floor; recover and repeat.



Tricep Dip:

Support your weight with your hands on the step that is positioned slightly behind you. Slowly lower yourself down as far as you can without your trunk or thighs touching the floor; recover and repeat.

Your product may vary slightly from product depicted above.

GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Warm up with approximately five minutes of light cardio and/or calisthenics, coupled with stretching the major joints of your body, before engaging in your exercise session.
- Perform all exercises under control; make your muscles do the work.
- Select a training zone that is appropriate for your interests and needs.
- Adjust the intensity of your exercise regimen by changing the amount of work you do (varying the number of repetitions, modifying the duration of the activity, or using a differently weighted device).
- Breathe normally; don't hold your breath while exercising.
- Cool down after your workout by engaging in 5-10 minutes of light cardio or calisthenics, along with more stretching.
- If you feel pain, dizziness, or nausea while exercising, cease working out immediately and get assistance.



ZoN Fitness, a Big Game International Company 1950 Stanley Street, Northbrook, Illinois 60062

©2012 Big Game International

STEP D'AEROBIC

ZNBK-STP



ZÖN

FIND YOUR ZONE

Veillez visiter Zonfitness.com pour visionner encore plus de moyens pour améliorer votre santé et votre performance.

QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE SANTÉ?

- AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE
- RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE
- AMÉLIORER L'ACUITÉ MENTALE
- TONUS MUSCULAIRE ET RÉDUIRE L'ADIPOSITÉ



Priscilla Krasnow
*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

- ÉLEVER VOTRE RENDEMENT
- AMÉLIORER LES TECHNIQUES DE FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- ÉVITER LES BLESSURES



Résumé:

Le Step d'Aerobic ZoN avec les deux niveaux, peut être utilisé pour un grand nombre d'exercice.



La Montée:

Se tenir debout avec le step devant soi, mettre un pied sur le step, puis l'autre ; faire l'action l'envers pour retourner au sol ; répéter l'exercice un nombre de fois, ou pendant un temps prédéterminé.



La Montée de Côté:

Se tenir debout avec le step sur le côté, mettre un pied sur le step, puis l'autre ; faire l'action à l'envers pour retourner au sol ; répéter l'exercice un nombre de fois, ou pendant un temps prédéterminé.



Alternance du levage du genou :

Commencer les deux pieds sur le sol et la marche ou le step devant vous. Monter d'un pied sur le step, tout en soulevant le genou opposé jusqu'au niveau de la taille. Reculer d'un pas jusqu'au sol; soulever une jambe et puis l'autre. Alternier les côtés pendant un certain nombre de levages des genoux ou pendant une période prédéterminée; reprendre la position initiale et répéter.



La Pompe:

Se positionner pour faire une pompe mais placer les pieds sur le step; se baisser lentement jusqu'à l'instant où le haut du bras est parallèle au sol ; reprendre la position initiale puis répéter.



Le Dip:

Placer les mains sur le step qui est derrière le corps; se baisser lentement aussi bas que possible mais sans toucher le sol en laissant les bras travailler ; reprendre la position initiale puis répéter.

Il pourrait y avoir une petite variation à votre produit du produit représenté ci-dessus.

LES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR L'EXERCICE:

- Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- S'échauffer en réalisant des exercices cardiovasculaires légers ou de gymnastique suédoise pendant environ cinq minutes. S'étirer également les articulations principales du corps, avant de commencer la séance d'exercice.
- Pratiquer un exercice contrôlé permet de bien faire travailler les muscles pour compléter l'exercice.
- Choisir un lieu d'entraînement approprié aux intérêts et besoins de l'athlète.
- Ajuster l'intensité du régime de vos exercices en changeant la quantité de travail réalisé (changer le nombre de répétitions, modifier la durée de la séance, ou utiliser les appareils de poids différents).
- Respirer normalement. Ne pas retenir son souffle pendant les exercices.
- A la fin de la séance, pratiquer des exercices cardiovasculaires légers ou de la gymnastique suédoise pendant 5 à 10 minutes, suivis d'étirement du corps pour se détendre.
- Si vous ressentez une douleur, si vous avez le vertige, ou avez la nausée pendant la séance, arrêtez immédiatement vos exercices et demandez de l'aide.