

AEROBIC BAND

ZNBK-ARBCBND



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



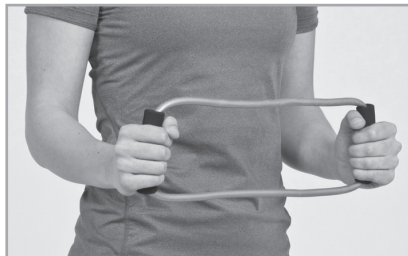
Pranoda Vazirani
*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



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



Overview:

ZoN Aerobic bands provide resistance you need to help stretch, tone and strengthen your muscles. ZoN Aerobic Bands offer an ideal way to add the right amount of resistance to your workout.



Standing Leg Extensions:

Stand in upright position with aerobic band wrapped around ankles. Extend one leg out directly away from your body. Maintain balance. Hold firm for one second and return to starting position; recover and repeat.

Outer Thigh Lift:

Stand in upright position with Aerobic band around both ankles. Move one leg in an outward motion as far as possible. Maintain balance. Hold firm for one second and return to starting position; Recover and repeat.



Leg Curls Lie down on floor, flat or resting on elbows with aerobic band wrapped around ankles. Lift one leg backwards, towards glutes. Hold firm for one second and return to the starting position; recover and repeat.



Triceps Extension:

Stand in upright position with feet together. Holding one end of the Aerobic Band at shoulder level, hold other end of the band with the other hand. Extend one hand down towards ground. Hold firm for one second, and return to starting position; recover and repeat.

Bicep Curls: Sit in chair in an upright position. Slide one end of the Aerobic Band around foot. Hold the other handle with the respective hand. Curl arm towards chest and flex. Hold firm for one second and return to starting position; 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.

BANDE D'AÉROBIE

ZNBK-ARBCBND



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?

- AUGMENTATION DE L'ÉNERGIE
- RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE
- À AMÉLIORER LA NETTÉTÉ MENTALE
- LE TONUS MUSCULAIRE ET PERDRE DU GRAS

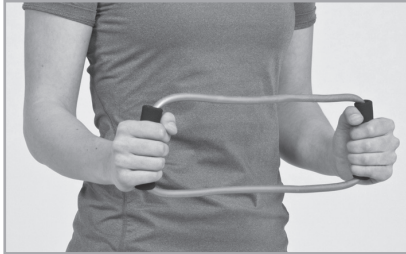


*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

- PERFORMANCE ELEVATE
- TECHNIQUES AMÉLIORER LA FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- EVITER LES BLESSURES



Aperçu : Les bandes d'aérobie ZoN vous donnent la résistance dont vous avez besoin pour vous aider à étirer, tonifier et renforcer vos muscles. Les bandes d'aérobie ZoN sont une façon idéale pour ajouter la bonne résistance à votre entraînement actuel.



Extension des jambes debout : Tenez-vous debout avec la bande d'aérobie autour de vos chevilles. Étendez une jambe directement à l'avant de votre corps. Maintenez votre équilibre. Maintenez cette position pendant une seconde et retournez à la position initiale; récupérez et répétez.



Soulèvement de l'extérieur de la cuisse : Tenez-vous debout avec la bande d'aérobie autour de vos chevilles. Bougez une jambe dans un mouvement extérieur, aussi loin que possible. Maintenez votre équilibre. Maintenez cette position pendant une seconde et retournez à la position initiale; récupérez et répétez.



Flexion des jambes : Allongez-vous sur le sol, votre tête parallèle au sol avec la bande d'aérobie autour de vos chevilles. Soulevez une jambe, vers votre fessier. Maintenez cette position pendant une seconde et retournez à la position initiale; récupérez et répétez.



Extension des triceps : Tenez-vous debout avec les deux pieds ensemble. En utilisant une extrémité de la bande d'aérobie, maintenez l'autre extrémité avec la main libre. Allongez une main vers le sol. Maintenez cette position pendant une seconde et retournez à la position initiale; récupérez et répétez.



Flexion des avant-bras : Assoyez-vous sur une chaise. Glissez une extrémité de la bande d'aérobie autour de votre pied. Tenez l'autre poignée avec la main correspondante. Courbez votre bras vers la poitrine et fléchissez. Maintenez cette position pendant une seconde et retournez à la position initiale; récupérez et répétez.

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.

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