

AEROBIC BAND (FIGURE 8)

ZNBK-F8BND



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



*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 Stretch Band can be used to perform a variety of exercises.



Biceps Curl:
With your foot firmly on one handle, hold the other handle with palm facing up, and elbow at hip, stretch the band to your shoulder; recover and repeat.



Chest Press:
Grasping both handles against one shoulder, extend one hand, palm facing away, straight forward; recover and repeat.



Posterior Fly:
Holding the band at chest level with your elbows back, stretch the band apart while pinching your shoulders together; recover and repeat.



Leg Extension:
In an all-fours position, with one handle held firmly in one hand positioned below the shoulder and the other handle firmly secured on your foot, extend your leg to the rear; recover and repeat.



Tricep Extension:
Holding the band with one hand directly above your head and the other hand to your side at shoulder level, extend your lower arm downward, while keeping your head and upper arm still; 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 (FIGURE 8)

ZNBK-F8BND



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



Résumé:
Élastique ZoN peut être utilisée pour un grand nombre d'exercices.



Le Curl Biceps:
Poser un pied sur une poignée, attraper l'autre poignée avec la paume vers le haut, étirer la bande vers l'épaule ; reprendre la position initiale puis répéter.



Presse de Coffre:
Tenir les deux poignées, une main contre l'épaule, le bras plié. Tendre l'autre bras, la paume vers l'extérieur; reprendre la position initiale puis



Le Renforcement de Dos:
Attraper les extrémités de la bande à hauteur de la poitrine, tirer les extrémités, pousser les épaules, l'une vers l'autre ; reprendre la position initiale puis répéter.



Étirement de la Jambe:
Se positionner à quatre pattes, mettre une poignée au-dessus du genou et tenir l'autre par le pied, tendre la jambe ; reprendre la position initiale puis répéter.



Étirement des Triceps:
Attraper une poignée avec une main au-dessus de la tête et l'autre avec une main au niveau des épaules, étendre le deuxième bras vers le sol. Ne bouger ni la tête ni le haut du corps ; 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.