

# BALANCE BALL

## AVAILABLE IN THREE SIZES

55MM: ZNBK-BLCBL55

65MM: ZNBK-BLCBL65

75MM: ZNBK-BLCBL75



*Pranada, Kurjin*  
 \*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



**ZöN**  
 FIND YOUR ZONE

Go to [ZoNfitness.com](http://ZoNfitness.com) to see more ways you can increase your health & performance.



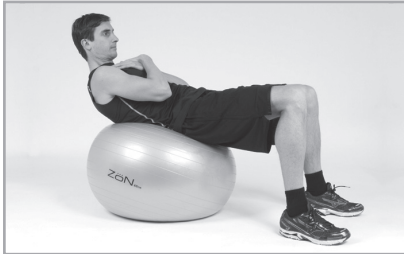
### WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

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



### WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?

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



**Overview:**  
 ZöN Balance Ball can be used in a variety of exercises to develop muscular fitness.

**Push-Up:**  
 With your hands on the ball, assume a front-leaning rest position and slowly lower yourself down to where your chest touches the ball; recover and repeat.



**Crunch:**  
 With your arms across your chest, legs bent, and your feet on the ball, contract your abdominal muscles and curl up slightly; recover and repeat.

**Body Balance:**  
 Mount and straddle the ball with both knees; hold this position for approximately 10-15 seconds; recover and repeat.



**Back Extension:**  
 With your stomach on the ball, extend backward, keeping your head up and your stomach in contact with the ball; recover and repeat.

**Leg Lift:**  
 Lie on the floor with arms and legs extended. Grasp the ball with your feet and raise it off the ground to an approximately 45-degree angle; 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.

# BOULE D'ÉQUILIBRE

DISPONIBLE EN TROIS TAILLES

55MM: ZNBK-BLCBL55

65MM: ZNBK-BLCBL65

75MM: ZNBK-BLCBL75



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



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



# ZÖN

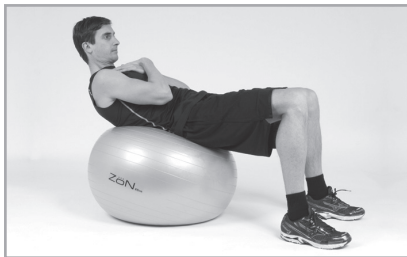
FIND YOUR ZONE

Veillez visiter [ZoNfitness.com](http://ZoNfitness.com) pour visionner encore plus de moyens pour améliorer votre santé et votre performance.

QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?



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



**Résumé:**  
Les Boules d'Équilibre ZoN peuvent être utilisées pour un grand nombre d'exercices pour améliorer la santé musculaire.

**La Pompe:**  
Placer les mains sur la boule sous la poitrine et maintenir le corps rigide et droit, descendre lentement la poitrine sur la boule ; reprendre la position initiale puis répéter.



**Le Crunch:**  
S'allonger sur le sol, croiser les bras sur la poitrine, contracter les abdominaux et s'asseoir légèrement ; reprendre la position initiale puis répéter.

**L'Équilibre du Corps:**  
Monter et enjamber la boule en utilisant les genoux ; maintenir cette position pendant 10 à 15 secondes ; reprendre la position initiale puis répéter.



**Étirement de Dos:**  
Poser la ventre sur la boule, s'étendre en arrière, maintenir la tête levée et la ventre sur la boule ; reprendre la position initiale et répéter.

**La Levé des Jambes:**  
Être sur le dos, enjamber la boule et la saisir avec les pied ; soulever la boule jusqu'à atteindre un angle de 45



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.