

# BALANCE BOARD

ZNBK-BALBRD



**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



*Brandon Bazin*  
\*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 Balance Board can improve balance, coordination and core strength. Use the Balance board for sitting, standing and lying exercises.



### Basic Balancing Technique:

Slowly and cautiously step onto the balance board, one foot at a time. With both feet on, take your time adjusting your balance until you can stand upright with legs together, back straight, abs engaged, and arms extended at your sides.



### Single Leg Balancing Technique:

Slowly and cautiously step onto the balance board with one foot. Take your time adjusting your balance until you can stand upright with your other foot lifted off the floor, abs engaged, and arms extended at your sides. Repeat on other side.



### Seated Balance:

Sit on top of disc, feet flat on the floor, knees bent; lean back slightly while lifting your feet off the floor to balance on the disc. Extend arms. Hold position for 15-30 seconds; recover and repeat.



### Straight Arm Plank:

Begin by kneeling with your hands on top of balance board, arms directly beneath your shoulders. Extend one leg at a time until you are balanced on the balls of the feet. Keep abs engaged. Body should form a straight line from the shoulders to the hip, knee and ankles. Hold for 15-30 seconds.



### Bridge:

Lie on your back with your feet flat on the balance board, knees bent, legs together, arms at your sides, and abs engaged. Exhale and push into your heels, lifting your buttocks off of the floor. Neck and shoulders remain relaxed. Slowly lower down to the floor, keeping your buttocks and core engaged at all times. 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.

# PANNEAU D'ÉQUILIBRE

ZNBK-BALBRD



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 SANTÉ?

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

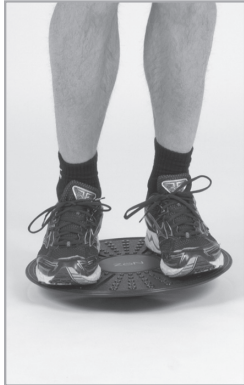


*Princeton, Virginia*  
Vega®  
\*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



## QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

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



### Résumé :

La planche d'équilibre ZöN peut améliorer l'équilibre, la coordination et la force intérieure. Utiliser la planche d'équilibre pour faire des exercices en position assise, debout et couchée.



### Technique fondamentale pour votre équilibre :

Lentement et prudemment monter sur la planche d'équilibre, un pied à la fois. Avec les deux pieds sur la planche, prendre votre temps pour ajuster votre équilibre jusqu'à ce que vous puissiez vous tenir debout les jambes serrées, le dos droit, les abdominaux contractés et les bras tendus sur le côté.



### Technique de balancement sur une seule jambe :

Lentement et prudemment monter sur la planche d'équilibre sur un seul pied. Prendre votre temps pour ajuster votre équilibre jusqu'à ce que vous puissiez vous tenir debout avec votre autre pied soulevé du sol, les abdominaux contractés et les bras tendus sur le côté. Répéter de l'autre côté.



### L'équilibre assis :

S'asseoir sur le disque, les pieds à plat au sol, les genoux fléchis et se pencher légèrement en arrière en soulevant les pieds du sol pour atteindre l'équilibre sur le disque. Étendre les bras. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes; se reposer et répéter.



### La planche les bras tendus :

Commencer en vous agenouillant avec vos mains sur la planche d'équilibre, les bras directement sous vos épaules. Étendre une jambe à la fois jusqu'à ce que vous soyez en équilibre sur la plante des-pieds. Garder les abdominaux contractés. Le corps doit former une ligne droite de l'épaule à la hanche et du genou aux chevilles. Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes.



### Le pont :

Couché sur le dos les pieds à plats sur la planche d'équilibre, les genoux fléchis, les jambes serrées, les bras sur le côté et les abdominaux contractés. Expirer et pousser sur les talons en soulevant vos fesses du plancher. Le cou et les épaules restant relâchés. Se baisser lentement en direction du sol en gardant les fesses et la partie abdominale contractées pendant tout le temps. Reprendre et 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.