

# DELUXE EXERCISE BALL



NEW adjustable padded strap makes performing depicted exercises simpler.

**ZÖN**  
FIND YOUR ZONE

## AVAILABLE IN TWO WEIGHTS

2 LB: ZNBK-DLEXBL2

4 LB: ZNBK-DLEXBL4



### WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

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



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



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

### WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



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



#### Overview:

ZoN Exercise Ball can be used in a variety of exercises to develop muscular fitness.



#### Biceps Curl:

While holding the ball by your side with your arm straight and palm facing away, lift the ball toward your shoulder. Keep your elbow back and at your side; recover and repeat.



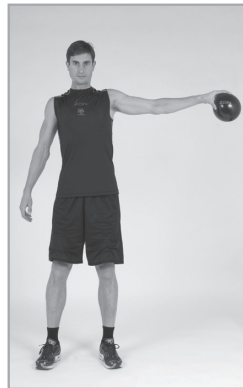
#### Triceps Extension:

Hold the ball behind your neck while keeping your elbow pointed up. Keep your upper arm still and lift the ball by extending your forearm; recover and repeat.



#### Front Raise:

Starting with your arm at your side, palm facing down, lift your arm in front of you until it is parallel to the floor. Keep your arm straight; recover and repeat.



#### Side Lateral Raise:

Holding the ball at your side, raise your arm until it is parallel to the floor. Keep your arm straight; recover and repeat.



#### Shoulder Rotation:

With your elbow bent and at your side, hold the ball in front of you. Keeping your upper arm stationary, move the ball away from your body; 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.

# BALLE D'EXERCICE DE LUXE

DISPONIBLE EN DEUX POIDS

0,91 KG : ZNBK-DLEXBL2

1,81 : ZNBK-DLEXBL4



NEW sangle réglable rembourrée fait effectuer des exercices simples représentés.



*Princeton, Virginia*  
Vega  
\*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 SANTÉ?

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

## QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

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



### Résumé:

Les Balles Alourdies D'Exercice ZON peuvent être utilisées pour un grand nombre d'exercices.



### Flexion de Bras:

Tenir la balle dans la main, maintenir le haut du bras sur le côté et l'avant-bras devant le corps, remonter la balle vers le corps ; reprendre la position initiale puis répéter.



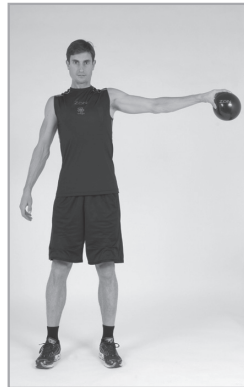
### Extension des Triceps:

Tenir la balle dans les mains derrière le cou en orientant les coudes vers le haut. Ne pas bouger le haut du bras et remonter la balle en dépliant l'avant-bras ; reprendre la



### La Levée de Bras:

Tenir la balle dans la main et lever le bras avec la paume face au sol, arrêter quand le bras est parallèle au sol. Ne pas laisser le bras plié ; reprendre la position initiale puis répéter.



### La Levée Latéral:

En tenant a balle dans la main sur le côté du corps, lever le bras jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Ne pas laisser le bras plié ; reprendre la position initiale puis répéter.



### Rotation d'Epaule:

Tenir la balle dans la main, en pliant le coude, maintenir le haut du bras fixe. Remonter la balle en l'éloignant 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.