

# DELUXE WALKING KIT

ZNBK-WLKKIT



**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



*Priscilla Krieger*

\*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:

The ZoN Deluxe Walking Kit was designed to put a little extra power into a walker's regular workout.

The weighted walking gloves add extra intensity to increase the number of calories burned and increase the level of toning compared to a normal walking routine. Also included are a digital pedometer and string backpack.



The ZoN weighted gloves conform to the hand and add extra intensity to your workout.



### Side Lateral Raise:

While wearing the weighted gloves, raise your arms to the side, hold for 10 seconds; Recover and repeat.



Attach the ZoN pedometer to your belt or wristband near the front of your hipbone, in line with your kneecap. The pedometer must stay upright to work correctly.

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.

# ENSEMBLE DE LUXE POUR LA MARCHÉ

ZNBK-WLKKIT



*Priscilla Krieger*  
 \*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



## Aperçu :

L'ensemble de luxe ZoN pour la marche est conçu pour ajouter un peu plus d'effort à l'entraînement. Les gants lestés ajoutent plus de résistance afin d'accroître le nombre de calories brûlées durant votre entraînement. Le podomètre ZoN vous procure un moyen pour mesurer et atteindre vos objectifs d'exercice.



Les gants lestés ZoN s'adaptent aux mains et ajoutent plus de résistance à votre entraînement.



## Posture à flexions latérales :

Tout en portant les gants lestés, soulevez vos bras de côté et maintenez cette position pendant 10 secondes; récupérez et répétez



Installez le podomètre ZoN à votre ceinture ou à votre serre-poignet, près de l'avant de votre os de la hanche, en ligne avec votre rotule. Le podomètre doit demeurer en position verticale afin de fonctionner correctement.

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.