

DELUXE WALKING VEST WITH TUBES

ZNBK-WLKVST



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



Pranada Vazirani

*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



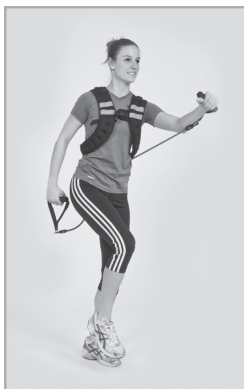
Overview:
ZON 12lb Weighted Vest is designed to get the most out of walking for exercise routines by providing a total body workout. The added weight of the vest and resistance tubes promote increased calorie burn.



Walking:
While walking or stationary, resistance tubes can be used to perform shoulder presses, shoulder raises, chest presses, tricep extensions and bicep curls as well as the normal walking arm pump motion.



Lunges:
Start with feet together, hands on hips and back straight. Step one leg forward and then lower body until the front leg is in a 90 degree angle and the back knee is just off the floor. Rise back up and step back. Repeat with opposite leg forward. Make it a total body movement by adding a chest press using the resistance tubes.



Running:
Get a powerful total body workout by running with the weighted vest. Maintain proper running alignment with the weight securely above your center of gravity. Also great for adding intensity to jumping, plyometric drills, lunges, push-ups and many other activities.



Sit ups:
Lie flat on back with legs lifted 2 feet off the ground. Extend arms straight out. Pull yourself up to a 45 degree angle. Hold for 3-5 seconds. Lower back down. Recover and repeat.



Push-Ups:
Start in push-up position with feet together, hands shoulder width apart, back straight and abdominals engaged. Inhale as you lower your body and exhale while pushing up from the floor.

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.

VESTE DE MARCHÉ AVEC TUBES

ZNBK-WLKVST



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?

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



Princeton, Virginia

*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



Aperçu :

La Veste lestée ZoN de 5,44 kg (12 lb) est conçue à tirer le maximum de la marche pendant des exercices de routines en offrant une séance d'exercices pour tout le corps. L'ajout du poids de la veste et la résistance des tubes favorisent la dépense de calories.



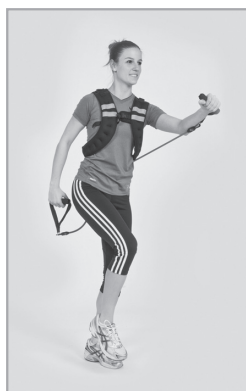
Marche :

Pendant la marche, ou lorsque stationnaire; les tubes de résistances peuvent être utilisés pour exécuter des développés des épaules; soulèvements des épaules; développés pectoraux; extensions des triceps; flexions des biceps, ainsi que la pompe de bras ordinaire pendant la marche.



Longes :

Commencer les pieds ensemble, les mains sur les hanches et le dos droit. Avancer une jambe et abaisser le corps jusqu'à ce que la jambe en avant soit à un angle de 90 degrés et que le genou derrière se soulève à peine du sol. Vous relever debout et reculer d'un pas. Répéter avec la jambe opposée vers l'avant. Effectuer un mouvement complet du corps en ajoutant un développé pectoral avec les tubes de résistance.



Course :

Exécuter une séance d'exercices pour tout le corps en courant avec la veste lestée. Maintenir un alignement de course adéquat avec le poids sécurisé au-dessus de votre centre de gravité. C'est aussi formidable pour ajouter de l'intensité aux sauts; les exercices de pliométrie; les longes; les extensions des bras ou les pompes et un grand nombre d'autres activités.



Redressements assis :

Se coucher à plat sur le dos avec les jambes soulevées du sol de 0,61 mètres (2 pi). Étendre les bras tout droit. Relevez-vous jusqu'à un angle de 45 degrés. Tenir pendant 3 à 5 secondes. Rabaissez-vous. Reprendre la position initiale et répéter.



Extensions des bras ou pompes :

Commencer dans la position d'extensions des bras ou de pompes; les pieds ensemble et les mains écartées à la largeur des épaules; le dos droit et les muscles abdominaux engagés. Aspirer pendant la descente de votre corps et expirer pendant le soulèvement du sol.

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.

Il pourrait y avoir une petite variation à votre produit du produit représenté ci-dessus.