

# EXERCISE BALANCE KIT

ZNBK-XBLCKT



**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



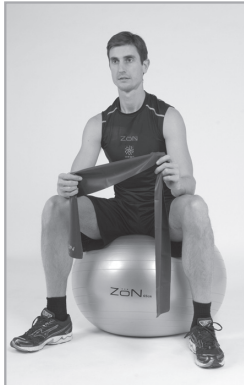
*Pranada, Krishna*  
\*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



## WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



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



### Overview:

ZoN Exercise Balance Kit includes one balance ball and two stretch bands, that can be used to perform a variety of exercises.



### Crunch:

With your arms across your chest and your feet on the ball, contract your abdominal muscles and curl-up slightly; recover and repeat.



### 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.



### Biceps Curl:

With your foot securely on the band at its midpoint, grasp the two ends of the band and curl upward as far as possible; recover and repeat.



### Bent-Over Row:

With your feet securely on the band at its midpoint and bending at the waist, pull both ends of the band toward you; recover and repeat.



### Side Lateral Raise:

With your feet securely on the band at its midpoint and your arms at your side, grasp the two ends of the band and raise your hands to shoulder height; 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.



ZoN Fitness, a Big Game International Company 1950 Stanley Street, Northbrook, Illinois 60062

©2011 Big Game International

# KIT D'EQUILIBRE D'EXERCICE

ZNBK-XBLCKT



# 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

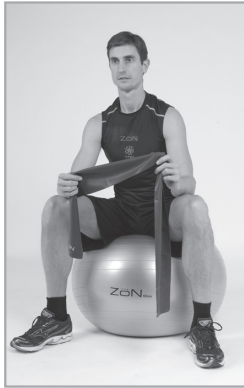


*Practical Nutrition*  
\*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



## QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

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



### Résumé:

Le Kit d'Equilibre ZoN contient une boule d'équilibre, et deux bandes élastiques, qui peuvent être utilisés pour un grand nombre d'exercices.



### 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.



### La Pompe:

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.



### Flexion des avant-bras:

Poser un pied au centre de la bande, en attrapant les extrémités, remonter les extrémités le plus haut possible ; reprendre



### Plié au-dessus de la traction:

Marcher sur le centre de la bande, plier à la taille, tirer les extrémités de la bande vers le corps ; reprendre la position initiale puis



### L'Élévation Latéral:

Marcher sur le centre de la bande avec les bras sur les cotés, tenir les extrémités de la bande et soulever les mains à la hauteur des épaules ; reprendre la position initiale puis répéter.

## 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.