

EXERCISE WHEEL

ZNBK-EXWHL



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 Exercise Wheel can be used to perform a variety of exercises.

Forward Roll:
On your knees, grasp the handles of the wheel and roll forward; recover and repeat.



It's important to note that the farther you roll forward, the greater the demand you place on your body's core musculature.

Bridge:
With your feet on the handles of the wheel, lie flat on your back, with your knees bent; raise your hips up to be aligned with your knees and chest; recover and repeat.



Dips:
Assume a table position with your feet on the handles of the wheel, your knees bent, and your body's weight supported by your palms; slowly lower yourself down, by bending at the elbows. Try not to allow your buttocks to touch the floor; recover and repeat.

Leg Extension:
Assume a position with your feet on the handles of the wheel, your knees bent, and your body's weight supported by the palms of your hands; slowly roll the wheel forward until your body is in a straight line; 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

ROUE D' EXERCICE

ZNBK-EXWHL



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?

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



Première Vega
*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:
La Roue d'Exercice ZoN peut être utilisée pour un grand nombre d'exercice.

La Pompe Roulée:
Se mettre à quatre pattes, empoigner les poignées de la roue et rouler en avant ; reprendre la position initiale puis répéter.



Remarquer que la plus on roule, plus les effets sont bénéfiques pour les abdominaux.

Le Pont:
Mettre les pieds sur les poignées de la roue et s'allonger sur le sol avec les genoux pliés ; lever les hanches jusqu'à la hauteur des genoux et de la poitrine ; reprendre la position initiale puis répéter.



Les Dips:
Placer les pieds sur les poignées de la roue, avec les genoux pliés ; en utilisant les mains, se baisser lentement mais ne pas toucher le sol ; reprendre la position initiale puis répéter.

L'Extension de Jambe:
Place les pieds sur les poignes de la roue, avec les genoux pliés ; rouler la roue lentement avec les pieds pour faire une ligne droite avec le corps ; 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.