

EXTENSION KIT

ZNBK-EXTNKT



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



Brandon Vazir

*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 Extension Kit provides three different resistance tube configurations for any exercise and fitness goal. The kit includes 1 oval Aerobic Band, 1 Figure 8 Aerobic Band and 1 Resistance Tube with handles.



Triceps Extension:

Grasping both handles against one shoulder, extend one hand, palm facing away toward the floor; recover and repeat.



Posterior Fly:

Holding the tube at chest level with your elbows back, stretch the band apart while pinching your shoulders together; recover and repeat.



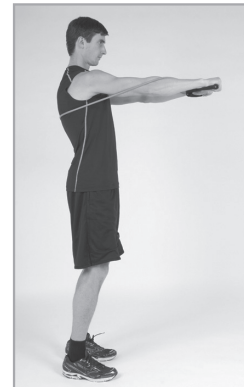
Biceps Curl:

Standing on the tube at its midpoint, firmly grasp both handles and curl your hands toward your chest. Keep your arms next to your sides, with your elbows back; recover and repeat.



Side Lateral Raise:

Standing on the tube at its midpoint, firmly grasp both handles and raise your arms to the side until they are parallel to the floor; recover and repeat.



Arm Thrust:

With the tube wrapped around your back and your hands in front of your chest level, extend your hands forward until your arms are parallel to the floor; 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

TROUSSE D'EXTENSION

ZNBK-EXTNKT



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



Priscilla Krieger
*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 des Bandes de Résistance de Pilates ZoN contient deux tubes de résistance de tailles différentes et une bande élastique croisée, qui peuvent être utilisés pour un grand nombre d'exercices.



L'Étirement des Triceps:

Tenir les deux poignées, une main contre l'épaule, le bras plié. Tendre l'autre bras, la paume vers l'extérieur ; reprendre la position initiale puis répéter.



Le Renforcement de Dos:

Attraper les extrémités de la bande à la hauteur de la poitrine, tirer les extrémités, pousser les épaules, l'une vers l'autre ; reprendre la position initiale puis répéter.



Flexion des avant-bras:

Marcher sur le tube, attraper les poignées et les remonter vers la poitrine. Maintenir les bras sur les cotés ; reprendre via position initiale puis répéter.



La Levée Latérale:

Marcher sur le tube, attraper les poignées et lever les bras sur les cotés jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol ; reprendre la position initial puis répéter.



La Pompe Debout:

Placer le tube autour du dos et attraper les poignées, les mains à la hauteur de la poitrine, déplier les bras et arrêter quand qu'ils sont parallèle au sol ; reprendre la position initial 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.