

FOAM ROLLER



AVAILABLE IN TWO TYPES

FOAM ROLLER 18": ZNBK-FR18

36": ZNBK-FR36

DELUXE FOAM ROLLER 36": ZNBK-FRDLX36



WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

- INCREASE ENERGY
- REDUCE THE RISK OF DISEASE
- ENHANCE MENTAL SHARPNESS
- TONE MUSCLE AND LOSE FAT



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



ZÖN

FIND YOUR ZONE

Go to Zonfitness.com to see more ways you can increase your health & performance.

WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



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



Overview:
ZON Foam Roller can be used to gently massage, stretch and relax muscles by releasing built-up tension, loosening stiffness and elongating and aligning the skeletal system. It can also be used to enhance balance, flexibility and core function, as well as back stabilization, and strengthening routines.

Push Up:
Kneel on mat and place your hands on the roller, shoulder width apart extend legs to push up position. Maintain a straight line with your body, bend the elbows and your lower body toward the floor; recover and repeat.



Glute Roll:
Sit on foam roller with your legs slightly extended in front of you and your body leaning back. Placing your weight on either your right or left glute, roll across the gluteal muscles; recover and repeat.

Bridges:
Lie on your back placing your feet on foam roller. Push your hips straight up towards your glutes and lower your back off the floor. Slowly lower your hips back to start position; recover and repeat.



Elbow Plank:
Kneel on mat and place foam roller under your shins. Lift hips off floor until you are in a plank position and your body is one long straight line. Hold for 60 seconds; recover and repeat.

Modified Push Up:
Kneel on mat and place hands on roller, shoulder width apart, arms straight. Maintaining a straight line with body, bend elbows and lower body toward floor. Straighten arms back to start position; 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

ROULEAU MOUSSE



ZÖN
FIND YOUR ZONE

AVAILABLE IN TWO TYPES

ROULEAU MOUSSE 18" :ZNBK-FR18
36" :ZNBK-FR36

ROULEAU MOUSSE DELUXE 36" :ZNBK-FRDLX36



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



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



Veillez visiter Zonfitness.com pour visionner encore plus de moyens pour améliorer votre santé et votre performance.



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



Résumé :
Le rouleau mousse ZoN est utile pour améliorer la souplesse, l'équilibre, la force et la conscience musculaire.

Extension des bras :
Agenouillez-vous sur le tapis et placez vos mains sur le rouleau, à la largeur des épaules, allongez les jambes en position pour extension des bras. Maintenez une ligne droite avec votre corps, pliez les coudes et abaissez votre tronc inférieur vers le sol; récupérez et répétez.



Roulement du fessier :
Assoyez-vous sur le rouleau mousse avec vos jambes légèrement allongées en avant de vous et votre corps penché vers l'arrière. Placez vos poids soit vers votre fessier droit ou gauche, puis roulez sur les muscles du fessier; récupérez et répétez.

Relevé du bassin au sol :
Allongez-vous au sol avec vos pieds sur le rouleau mousse. Poussez vos hanches vers votre fessier et soulevez le bas de votre dos du sol. Abaissez lentement vos hanches à la position initiale; récupérez et répétez.



Planche classique :
Agenouillez-vous sur le tapis et placez le rouleau mousse sous vos tibias. Soulevez vos hanches jusqu'à ce que vous soyez dans une position de planche et que votre corps soit en ligne droite. Maintenez cette position pendant 60 secondes; récupérez et répétez.

Extension des bras modifiée :
Agenouillez-vous sur le tapis et placez vos mains sur le rouleau, à la largeur des épaules, les bras allongés et les chevilles entrecroisées. Tout en maintenant une ligne droite avec votre corps, pliez vos coudes et abaissez votre corps vers le sol. Remettez vos bras à la position initiale; récupérez et répétez.



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.