

JUMP ROPE

ZNBK-JMPPR
ZNBK-JMPPRW



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



Priscilla Krieger
*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



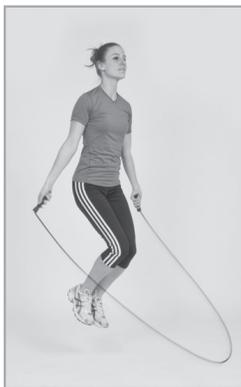
Overview:
ZoN Jump Rope is a terrific exercise tool that can be used by individuals of all fitness levels.



To begin the jump rope exercise, grasp the handles of the rope with a firm, but not too tight, grip.



If the rope is too long for you to exercise comfortably, simply wrap the rope around your hands as many times as needed.



The key to getting the most from your jump rope routine is to develop a steady rhythm that enables you to jump for 10-15 minutes without stopping.



Two possible variations in jumping rope are to either jump with the rope turning backward, instead of forward, or to alternate jumping on one foot at a time.



One of the more difficult jump rope exercises that can be performed is the figure 8.

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.

CORDE À SAUTER

ZNBK-JMPRP
ZNBK-JMPRPW



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



Prisonniers
*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



Résumé:
La Corde à Sauter ZoN est un outil d'exercice parfait pour les sportifs de tout niveau.



Avant de commencer, agripper fermement les poignées.



Si la corde est trop longue pour un exercice confortable, l'entourer autour de la main comme autant de fois que nécessaire.



Pour bien profiter de la séance trouver un rythme constant qui permet de sauter sans s'arrêter.



En utilisant la corde à sauter il est possible d'avancer ou de reculer, ou de sauter à cloche pied.



Un exercice plus difficile, où l'on croise les bras en sautant, est montré ci-dessus.

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.