

PILATES RING

ZNBK-PLTRG



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



Brenda 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 Pilates Ring can be used to develop strength, tone, flexibility and alignment with non-impact conditioning exercises.



Thigh Adduction:

With the Pilates Ring positioned on the inside of your lower thighs, squeeze your thighs together; recover and repeat.



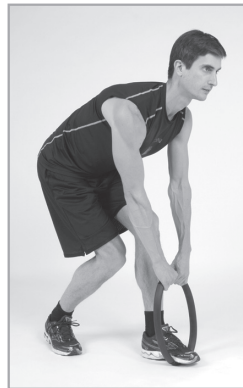
Seated Thigh Adduction:

In a seated position, with the Pilates Ring positioned inside your lower thighs, squeeze your thighs together; recover and repeat.



Arm Adduction:

With the Pilates Ring positioned between the crook of your arm and your body, squeeze your arm toward your body; recover and repeat.



Arm Extension:

With the Pilates Ring placed underneath your foot, bend at the waist and push downward; recover and repeat.



Behind-the-Head, Shoulder Adduction:

Holding the Pilates ring behind your head, push your hands toward each other; recover and repeat.

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.

Your product may vary slightly from product depicted above.



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

©2011 Big Game International

ANNEAU PILATES

ZNBK-PLTRG



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



Prisonniers
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:

L'Anneau Pilates ZoN peut être utilisé pour un grand nombre d'exercices.



L'Adduction de Cuissev:

Placer l'anneau Pilates entre vos cuisses vers le bas. Rapprocher vos cuisses l'une de l'autre ; reprendre la position initiale, puis répéter.



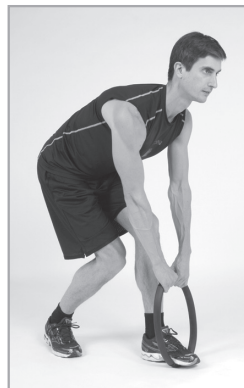
L'Adduction de Cuisse en Position Assise:

S'asseoir et placer l'anneau Pilates entre vos cuisses, vers le bas. Rapprocher vos cuisse l'une de l'autre ; reprendre la position initiale, puis répéter.



L'Adduction de Bras:

Placer l'anneau Pilates en place entre le coude et le corps. Ramenez le bras vers le corps ; reprendre la position initiale puis répéter.



Etirement de Bras:

Placer l'anneau Pilates sous le pied, plier à la taille et utiliser les bras pour pressez l'anneau vers le bas ; reprendre la position initiale puis répéter.



L'Adduction des Épaules Derrière la Tête:

Tenir l'anneau Pilates derrière la tête, rapprocher les mains ensemble, l'une vers l'autre ; 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.