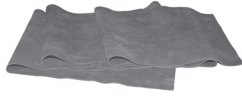


# PILATES STRETCH BANDS

ZNBK-PLBND3P



**ZÖN**  
FIND YOUR ZONE

Go to [Zonfitness.com](http://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 Pilates Stretch Bands include 3 different resistance strengths, providing an ideal way to safely add the precise amount of tension for each body part or exercise.



### Biceps Curl:

With your feet securely on the band at its midpoint, grasp the two ends of the band and curl upward as far as possible, keeping your wrists straight; recover and repeat.



### Triceps Extension:

Holding one end of the band behind your head and the other end by the small of your back, extend your top arm straight up; recover and repeat.



### Arm Thrust:

From a staggered stance, with the band placed behind your back slightly below your shoulders, alternate extending your arms straight out (one arm at a time); recover and repeat.



### Bent-Over Row:

With your feet securely on the band at its midpoint and bending at the waist, pull both ends of the band toward you; recover and repeat.



### Side Lateral Raise:

With your feet securely on the band at its midpoint and your arms at your side, grasp the two ends of the band and raise your hands to shoulder height; recover and repeat.

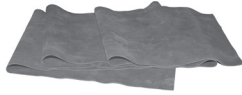
Your product may vary slightly from product depicted above.

## 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.

# BANDES DE BOUT DROIT DE PILATES

ZNBK-PLBND3P



**ZÖN**  
FIND YOUR ZONE

Veillez visiter [Zonfitness.com](http://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



\*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:

Bandes de bout droit de pilates ZoN peuvent être utilisées pour un grand nombre d'exercices.



### Flexion des avant-bras:

Poser un pied au centre de la bande, en attrapant les extrémités, remonter les extrémités le plus haut possible ; reprendre



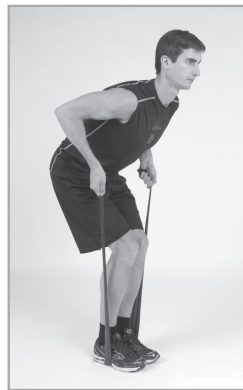
### Extension de Triceps:

Attraper les extrémités de la bande, derrière la tête et dans le bas du dos, déplier le bras du haut ; reprendre la position initiale puis répéter.



### La Pompe Debout::

Se tenir debout, écarter les jambes d'environ un mètre, une devant le corps et l'autre derrière. Placer la bande derrière le dos, sous les épaules, puis déplier les bras alternativement ; reprendre la position initiale puis répéter.



### Plié au-dessus de la traction:

Marcher sur le centre de la bande, plier à la taille, tirer les extrémités de la bande vers le corps ; reprendre la position initiale puis



### L'Élévation Latéral:

Marcher sur le centre de la bande avec les bras sur les cotés, tenir les extrémités de la bande et soulever les mains à la hauteur des épaules ; reprendre la position initiale puis répéter.

## LES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR L'EXERCICE:

Il pourrait y avoir une petite variation à votre produit du produit représenté ci-dessus.

- 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.