

RESISTANCE HAND GRIPS

ZNBK-HNDGRP



Pranada Vazirani
vega

*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 HEALTH GOAL?

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



WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?

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



Overview:

ZoN Hand Grips are exercise tools that you can use to strengthen your hands, fingers, wrists, and forearms.

Basic Squeeze:

While holding the hand grips, slowly squeeze the grips by pulling your fingers together and hold for a count of three. Release the tension in a controlled manner; recover and repeat.



Thumbless Squeeze:

While holding the hand grips, slowly squeeze the grip by pulling your fingers together without using your thumb and hold for a count of three. Release the tension in a controlled manner; recover and repeat.

Lateral Flexion Squeeze:

While holding the hand grips, with your thumbs up and palms perpendicular to the floor, slowly squeeze the grips by pulling your fingers together as you cock your hands toward your shoulder; recover and repeat.

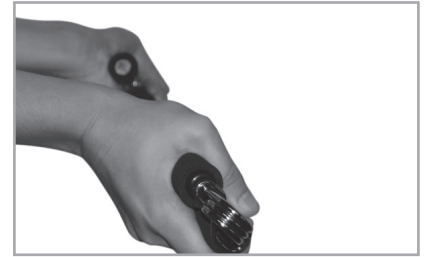


Flexion Squeeze:

While holding the hand grips with your palms facing you, slowly squeeze the grips by pulling your fingers together as you flex your hands toward you; recover and repeat.

Extension Squeeze:

While holding the hand grips with your palms facing you, slowly squeeze the grips by pulling your fingers together as you extend your hands away from you; 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

©2012 Big Game International

2 POIGNEES DE RÉSISTANCE

ZNBK-HNDGRP



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



Princeton, Virginia
*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



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 PERFORMANCE?



- ÉLEVER VOTRE RENDEMENT
- AMÉLIORER LES TECHNIQUES DE FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- ÉVITER LES BLESSURES



Résumé:

Les Poignées de Main ZoN peut étres utilisés pour fortifier les doigts, vos mains, les poignets, et les avant-bras.

Compression de Base:

Placer doucement la main sur la poignée; fléchir légèrement les doigts et maintenir cette prise pendant trois secondes; reprendre la position initiale puis répéter.



Pressez sans le Pouce:

Pouce—Tenir la poignée et l'agripper sans utiliser le pouce ; maintenir cette prise pendant trois secondes, puis lâcher légèrement la poigne; reprendre la position initiale puis répéter.

La Flexion Appuyée de Plantar: Tenir la poignée à la main, le pouce élevé et la paume face au corps, appuyer sur la poignée en rapprochant légèrement les doigts, et lever la main vers l'épaule; reprendre la position initiale puis répéter.



La Flexion Appuyée de Dorsal: Tenir la poignée, la paume vers le corps, appuyer sur la poignée en rapprochant légèrement les doigts, fléchir le mains vers le corps; reprendre la position initiale puis répéter.

L'Extension Appuyée: Tenir la poignée de main, la paume vers le corps, appuyer sur la poignée en rapprochant légèrement les doigts et étendre le main à parti du corps; reprendre la position initiale répéter.



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.