

SOFT MEDICINE BALL

AVAILABLE IN FOUR SIZES

- 4 LB: ZNBK-SMB4
- 6 LB: ZNBK-SMB6
- 8 LB: ZNBK-SMB8
- 10 LB: ZNBK-SMB10



Brandon Vazir
 *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.



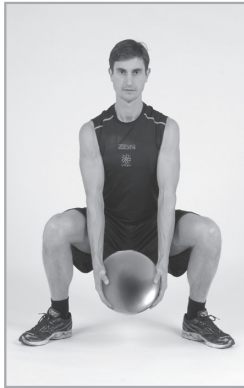
WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

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

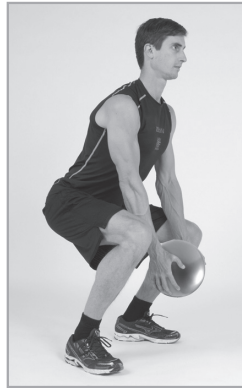


WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?

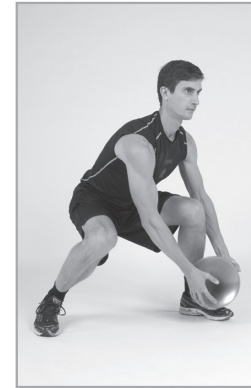
- ELEVATE PERFORMANCE
- IMPROVE TRAINING TECHNIQUES
- STRENGTH AND FLEXIBILITY
- PREVENT INJURIES



Overview:
 ZON Medicine Balls can be used in a variety of exercises.



Knee Bend:
 Holding the ball front of you, while keeping your arms straight, bend your knees and lower your body; recover and repeat.



Toe Touch:
 Bending at the waist and at the knee, touch the ball to the inside of your foot; recover and repeat.



Squat:
 Keeping your head up, your back relatively straight, and holding the ball at chest level, lower your body by bending your knees to a point where your thighs are almost parallel to the floor; recover and repeat.



Trunk Rotation:
 From a standing position and holding the ball out in front of you, rotate to the side as far as you can and then rotate to the other side; recover and repeat.



Overhead Raise:
 Holding the ball at chest level, raise the ball straight over your head; 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.

BOULE DE MÉDICINE

DISPONIBLE EN
TROIS TAILLES

- 4 LB: ZNBK-SMB4
- 6 LB: ZNBK-SMB6
- 8 LB: ZNBK-SMB8
- 10 LB: ZNBK-SMB10



Brandon Bazin

*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.



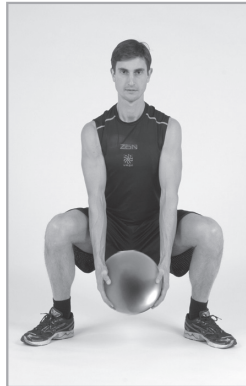
QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE SANTÉ?

- AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE
- RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE
- AMÉLIORER L'ACUITÉ MENTALE
- TONUS MUSCULAIRE ET RÉDUIRE L'ADIPOSITÉ



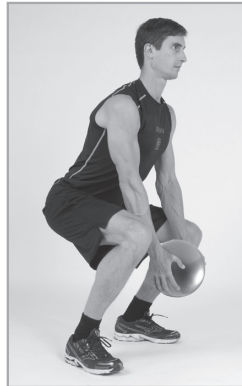
QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?

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



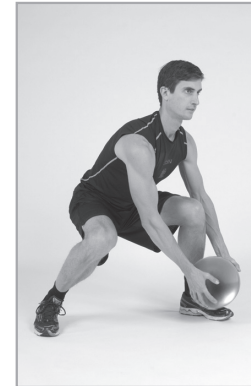
Résumé:

Zon Balls médicament peut être utilisé dans une variété d'exercices.



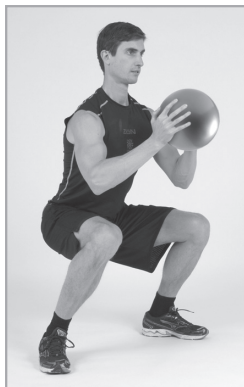
Les Genoux Pliés:

Tenir la balle aux mains, maintenir les bras droits, plier les genoux et baisser le corps ; reprendre la position initiale puis répéter.



La Touche d'Orteil:

Plier à la taille et aux genoux, toucher la balle au grand orteil ; reprendre la position initiale puis répéter.



L Flexion:

Maintenir le cou droit et le dos relativement droit, tenir la balle aux mains à la hauteur de la poitrine, se baisser en pliant les genoux et arrêter avant que les cuisses sont parallèles au sol ; reprendre la position initiale puis répéter.



La Rotation de Tronc:

Rester debout et tenir la balle aux mains devant le corps, tourner à droite aussi loin que possible et puis tourner à gauche ; reprendre la position initiale et répéter.



Lever Au-dessus de la Tête:

Tenir la balle aux mains à la hauteur de la poitrine, soulever la balle au-dessus de la tête ; reprendre la position initiale et 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.