

# THIGH TONER

ZNBK-THTNR



# 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



*Brandon 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



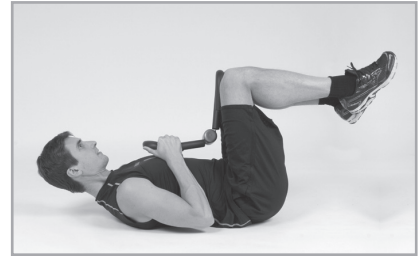
### Overview:

The ZoN Thigh Toner can be used to perform a variety of exercises.



### Thigh Squeeze:

In a sitting position with your feet flat on the floor, and the toner positioned between your thighs, squeeze your thighs together; recover and repeat.



### Hip Flexion:

Lying on your back, with your knees bent and your feet flat on the floor, hold one end of the toner above your chest and the other end against your thighs; squeeze your thighs toward your chest; recover and repeat.



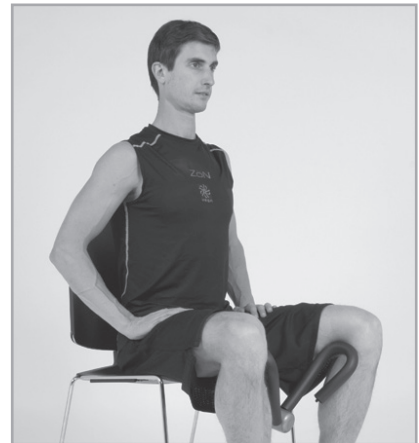
### One-Arm, Side Squeeze:

With one end of the toner placed against your side and with your arm on the other end, squeeze your arm down toward your side; recover and repeat.



### Elbow Squeeze:

Holding the toner at shoulder height, forearms pressed against the padded bars, squeeze your elbows together; recover and repeat.



### Chair Thigh Squeeze:

Sitting in a chair with the toner positioned between your thighs, squeeze your thighs together; 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.

# APPAREIL DE CUISSE

ZNBK-THTNR



# 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



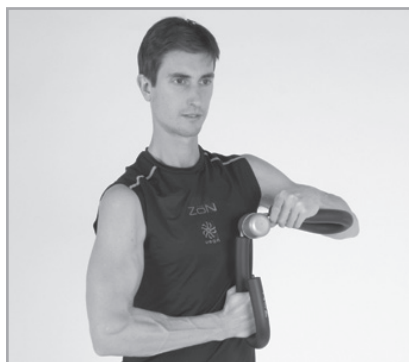
**Résumé:**  
L'Appareil de Cuisse ZoN peut être utilisé pour un grand nombre d'exercices.



**L'Adduction de Cuisse:**  
S'asseoir sur le sol avec le dos au mur, rapprocher les cuisses, l'une vers l'autre ; reprendre la position initiale puis répéter.



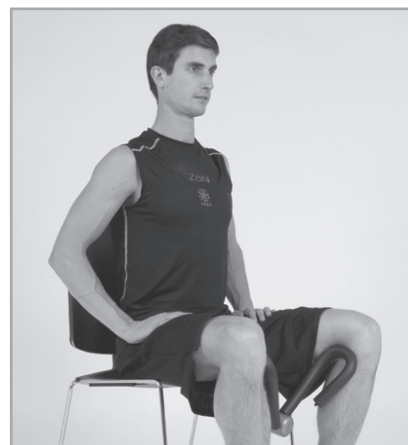
**La Flexion de Cuisse:**  
S'allonger sur le sol, plier les genoux, mettre les pieds sur le sol, placer une poignée de l'appareil sur la poitrine et l'autre sur les cuisses ; fléchir les cuisses vers la poitrine ; reprendre la position initiale puis répète.



**L'Adduction de Bras:**  
Placer l'appareil entre le bras et la hanche compresser le bras vers le corps ; reprendre la position initiale puis répéter.



**L'Adduction de Coude:**  
Tenir l'appareil à la hauteur des épaules, appuyer les coudes, l'une vers l'autre ; reprendre la position initiale puis répéter.



**L'Adduction de Cuisse Assis:**  
S'asseoir sur une chaise, placer l'appareil de cuisse entre les cuisses, rapprocher les cuisses, l'une vers l'autre ; reprendre la position initiale puis 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.