

# WALKING BELT/ WEIGHTED WALKING BELT WITH TUBES

ZNBK-WLKBLT • ZNBK-WWLKBLT

**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 Adjustable Walking Belt allows you to get the most out of your walking workout. Medium strength resistance tubes replace the need for walking with handweights.



### Power Walk:

Regular walking motion can be enhanced by extending and "punching" the forward hand out with each step.



### Bicep Curl:

With tube attachment to the front, hold the tube taught with the lower hand. With the upper hand, pull the handle to the shoulder; recover and repeat.



### Shoulder Press:

Hold tube handles at shoulder height. Press the hands upward; recover and repeat.



### Starting Position for Chest Fly:

Start with arms spread wide, palms facing forward.



### Mid-Point Position for Chest Fly:

Keeping elbows fairly straight, pull hands together circling to the front, squeezing the pectoral muscles 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.

# CEINTURE DE MARCHÉ CEINTURE DE MARCHÉ LESTÉE AVEC TUBES

ZNBK-WLKBLT • ZNBK-WWLKBLT



**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?

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



\*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?



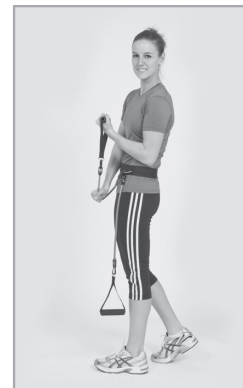
- ÉLEVER VOTRE RENDEMENT
- AMÉLIORER LES TECHNIQUES DE FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- ÉVITER LES BLESSURES



**Résumé :** La ceinture de marche ajustable ZoN vous permet d'obtenir le maximum de votre entraînement. Les tubes à résistance moyenne remplacent le besoin de marcher avec de mini-haltères dans les mains.



**Marche énergisante :** Le mouvement régulier de marche peut être rehaussé en étendant le bras et en « donnant un coup de poing » à chaque pas avec la main avant.



**Flexion des biceps :** Avec l'attache du tube à l'avant; tenez le tube tendu avec la main inférieure. Avec la main supérieure, tirer la poignée vers l'épaule; reprendre la position initiale et répéter.



**Presse à épaule :** Tenir les poignées des tubes à la hauteur des épaules. Presser les mains vers le haut; reprendre la position initiale et répéter.



**Position initiale pour adduction des bras :** Commencez avec les bras très écartés, paumes faisant face au loin de vous.



**Position pour le mi-point de l'adduction des bras :** Tout en gardant les coudes relativement droits, tirer les mains ensemble en traçant un cercle vers l'avant et en serrant les muscles pectoraux ensemble; reprendre la position initiale et 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.