

# ANKLE/WRIST WEIGHTS

AVAILABLE IN TWO WEIGHTS

1 LB: AWRWHT1

2.5 LB: AWRWHT2.5



**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 Ankle/Wrist Weights can be worn while performing a variety of exercises and activities, including walking.



**Side Lateral Raise:**  
With the ankle/wrist weights firmly attached to your wrists, raise your arms to the side; recover and repeat.



**Front Raise:**  
With the ankle/wrist weights firmly attached to your wrists, raise both of your arms directly in front of you, keeping them parallel to each other; recover and repeat.



**Flutter Arm Lift:**  
With the ankle/wrist weights firmly attached to your wrists, alternate lifting your arms; perform for 30-60 seconds.



**Knee Lift:**  
With the ankle/wrist weights firmly attached to your ankles, alternate lifting one knee at a time; recover and repeat.



**Hip & Glute Toner:**  
With the ankle/wrist weights firmly attached to your ankles, alternate raising one leg up to the side; 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.

# POIDS POUR LA CHEVILLE /LE POIGNET



DISPONIBLE EN DEUX POIDS

0,45 KG : AWRWHT1  
1,13 KG: AWRWHT2.5

**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:

Porter les Poids ZoN pour la Cheville/ le Poignet en faisant un grand nombre d'exercices et activités, y compris en marchant.



### La Levée Latéral:

Bien attacher les poids aux poignets, lever les bras sur le côté ; reprendre la position initiale puis répéter.



### La Levée de Bras:

Bien attacher les poids aux poignets, lever les bras devant le corps, les maintenir parallèles ; reprendre la position initiale puis répéter.



### Le Battement des Bras Levés:

Bien attacher les poids aux poignets, lever les bras alternativement (comme un battement de jambes en natation) ; reprendre la position initiale puis répéter.



### La Levée de Jambe:

Jambe—Attacher bien les poids aux chevilles lever une jambe, puis l'autre alternativement ; reprendre la position initiale puis répéter.



### La Levée de Jambe (Sur les Cotés):

Bien attacher les poids aux chevilles, en alternance, lever la jambe sur le côté ; 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.