

# EXECUTIVE FITNESS KIT

ZNBK-EXFTKT



# 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:**  
The ZoN Executive Fitness Kit provides a complete, convenient set of tools for any exercise and fitness goal. The kit includes 2 push-up bars, 1 resistance hand grip, 1 medium resistance tube, 2 sit-up straps, and zippered carrying case.

**Push-Up:**  
With hands grasping the push up stands, assume a front-leaning plank position. Keeping the body straight and abdominals engaged slowly lower your body down between the bars; recover and repeat.



**Modified Push-Up:**  
Starting on your knees, with hands grasping the push up stands, assume a front-leaning plank position. Keeping the body straight and abdominals engaged slowly lower your body down between the bars; recover and repeat.

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



**Posterior Fly:**  
Holding the tube at chest level with your elbows back, stretch the band apart while pinching your shoulders together; recover and repeat.

**Sit-Up:**  
With your knees bent and your feet secured by the sit-up strap, which is placed under a door, pull yourself up to a point where your upper body is upright by contracting your abdominals; 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.

# KIT FITNESS EXÉCUTIF

ZNBK-EXFTKT



# 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



*Pranada, Vega*  
\*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:**  
Le Kit de Forme ZoN contient une barre d'exercice, une poigne de main, un tube de résistance, et une courroie du crunch, qui viennent dans un sac fermé par une fermeture à glissière. Ils peuvent être utilisés pour un grand nombre d'exercices.

**La Pompe:**  
Faire une pompe traditionnelle, maintenir un dos rigide et se baisser lentement jusqu'à atteindre un angle de 90 degrés entre le bras et l'avant-bras ; reprendre la position initiale et répéter.



**La Pompe Modifiée:**  
En faisant la pompe modifiée, baisser les genoux et puis se baisser lentement jusqu'à atteindre un angle de 90 degrés entre le bras et l'avant-bras ; reprendre la position initiale et répéter.

**La Prise Élémentaire:**  
Placer doucement la main sur la poigne ; fléchir légèrement les doigts et maintenir cette prise pendant trois secondes ; reprendre la position initiale puis répéter.



**Le Renforcement du Dos:**  
Attraper les extrémités du tube à la hauteur de la poitrine, tirer les extrémités, pousser les épaules, l'une vers l'autre reprendre la position initiale puis répéter.

**Faire les Abdominaux:**  
Placer la courroie sous la porte pour bien attacher les pieds ; utiliser cette exercice pour tonifier les abdominaux.



## 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.