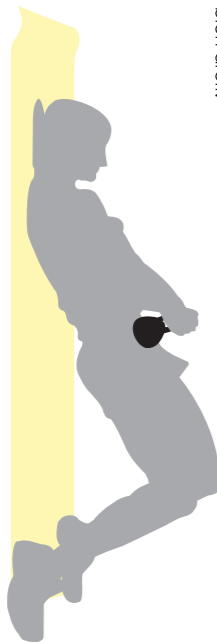




ESSENTIALS by ZIVA

STRENGTH

www.zivalife.cn



ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL ABDOS FESSIERS

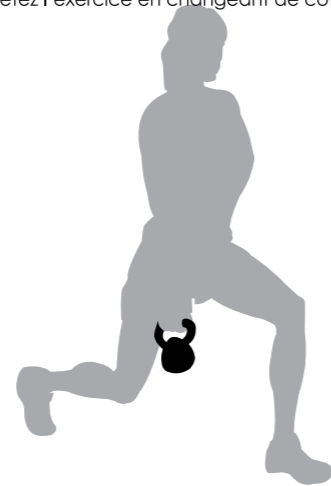
Instruction:
 Positionnez-vous sur le dos, genoux pliés à 45 degrés, fesses décollées du sol et pieds posés à plat en ligne avec vos épaules. Prenez votre kettle bell ergonomique Ziva et posez-la sous votre nombril tout en la maintenant avec vos deux mains.
 Contractez vos fessiers et élevez vos hanches le plus haut possible. Pour terminer l'exercice revenez lentement à la position de départ en abaissant votre dos tout en le gardant bien droit.

ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL POSITION FENTE

Instruction:

Prenez votre Kettle Bell ergonomique Ziva avec la main gauche et alignez vos pieds avec vos épaules. Avancez votre jambe droite d'environ $\frac{3}{4}$ de mètre. Tenez votre kettle bell bras allongé le long du corps et fléchissez lentement vos 2 genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle à 90 degrés. Revenez à votre position de départ. Répétez l'exercice en changeant de côté.



ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL CLOCHE PIED

Instruction:

Prenez votre Kettle Bell ergonomique Ziva, position debout et alignez vos pieds avec vos épaules. Laissez vos bras allongés le long du corps. Soulevez lentement votre pied gauche d'environ 8 à 10 cm du sol, en basculant votre poids sur le pied droit. Soulevez lentement votre talon et revenez lentement à votre position de départ. Répétez l'exercice en changeant de côté.

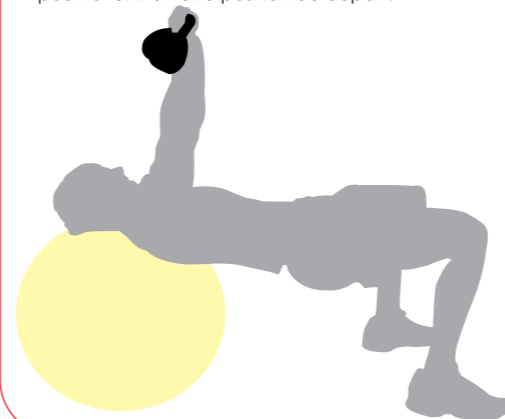


ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL DEVELOPPES COUCHES avec BALLON

Instruction:

Prenez votre Kettle bell ergonomique Ziva, asseyez-vous sur un ballon d'exercice et placez vos pieds dans l'alignement de vos épaules. Avancez votre pied droit, puis gauche et roulez sur le ballon jusqu'à ce que le haut de votre dos et votre cou soient confortablement installés sur le ballon. Paumes des mains faisant face à vos pieds, votre kettle bell reposant confortablement sur vos avant bras, tendez vos bras vers le haut. Pliez vos bras jusqu'à ce que vos coudes forment un angle à 90 degrés. Tendez vos bras vers le haut pour revenir à votre position de départ.

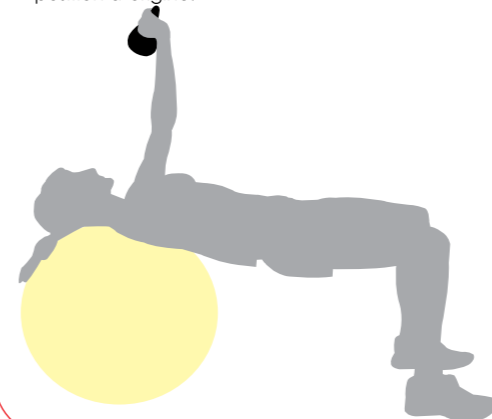


ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL DEVELOPPES MAINS RAPPROCHEES

Instruction:

Prenez votre Kettle bell ergonomique Ziva, asseyez-vous sur un ballon d'exercice et placez vos pieds dans l'alignement de vos épaules. Avancez votre pied droit, puis gauche et roulez sur le ballon jusqu'à ce que le haut de votre dos et votre cou soient confortablement installés sur le ballon. Agrippez avec vos deux mains l'extérieur de la poignée de votre Kettle Bell et tendez vos bras vers le haut. Pliez vos coudes pour ramener la Kettle Bell sur votre poitrine. Revenez à votre position d'origine.



ESSENTIALS by ZIVA

KETTLE BELL OBLIQUES

Instruction:

Prenez votre Kettle bell ergonomique Ziva, asseyez-vous sur un ballon d'exercice et placez vos pieds dans l'alignement de vos épaules. Avancez votre pied droit, puis gauche et roulez sur le ballon jusqu'à ce que le haut de votre dos et votre cou soient confortablement installés sur le ballon. Prenez votre Kettle Bell avec votre main gauche et posez-la sur votre épaule droite. Relevez votre épaule droite vers la gauche aussi loin que possible. Revenez à votre position de départ. Répétez l'exercice en changeant de côté.



ESSENTIALS by ZIVA

STRENGTH

ERGONOMIQUE
**KETTLE
 BELL**

INSTRUCTIONS

