

GOZONE

RESISTANCE

FLAT RESISTANCE BAND

TRICEP LIFT

1. STAND ON THE CENTER OF THE RESISTANCE BAND AND HOLD THE ENDS OF THE BAND

2. BEND AT THE WAIST AND PULL YOUR HANDS UP AND BEHIND YOU



SHOULDER LIFT

1. STAND ON THE CENTER OF THE RESISTANCE BAND AND HOLD THE ENDS OF THE BAND

2. LIFT YOUR ARMS STRAIGHT OUT TO THE SIDE



CROSS BODY PULL

1. STAND ON ONE END OF THE BAND, AND HOLD THE OTHER END IN ONE HAND

2. PULL THE BAND DIAGONALLY ACROSS YOUR BODY UNTIL YOUR ARM IS FULLY EXTENDED TO YOUR SIDE



BICEP CURL

1. STAND ON THE CENTER OF THE BAND WITH ONE FOOT, AND HOLD BOTH ENDS OF THE BAND IN ONE HAND

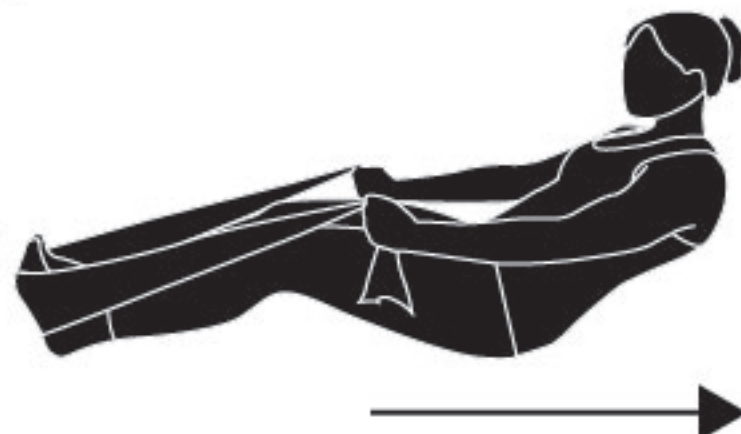
2. CURL BICEP SLOWLY AND RETURN TO STARTING POSITION. MAKE SURE TO AVOID STRETCHING THE BAND TOWARD YOUR FACE



SITTING ROW

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR, GRASP BOTH ENDS OF THE RESISTANCE BAND WITH THE CENTER WRAPPED AROUND YOUR FEET

2. LEAN BACK WHILE PULLING THE ENDS OF THE BAND, AND RETURN TO THE STARTING POSITION



GLUTE CURL

1. STARTING ON ALL FOURS, LOOP THE BAND AROUND ONE FOOT, AND HOLD BOTH ENDS IN ONE HAND

2. EXTEND YOUR LEG STRAIGHT OUT IN A SMOOTH MOTION



LUNGES

1. STAND ON CENTER OF THE RESISTANCE BAND WITH ONE FOOT WHILE HOLDING THE ENDS IN EACH HAND

2. BEND YOUR KNEES WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT, WHILE SIMULTANEOUSLY RAISING YOUR ELBOWS



LATERAL CHEST PRESS

1. FOLD THE RESISTANCE BAND IN HALF AND HOLD THE BAND IN FRONT OF YOUR BODY AT THE TOP OF YOUR ABS

2. EXTEND YOUR ARMS STRAIGHT OUT TO THE SIDE. DO NOT PULL THE BAND CLOSE TO YOUR FACE.



LEARN MORE AT WWW.GO-ZONE.CA

SAFETY TIPS: Check for wear or damage to product before use.
WARNING: Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program. This is not a Toy.

BANDES ÉLASTIQUES PLATES

LEVERS DES TRICEPS

1. SE TENIR AU MILIEU DE LA BANDE ÉLASTIQUE ET EN SAISIR LES EXTRÉMITÉS.

2. COURBER LA TAILLE ET TIRER LA BANDE VERS LE HAUT ET DERRIÈRE SOI



LEVERS DES ÉPAULES

1. SE TENIR AU MILIEU DE LA BANDE ÉLASTIQUE ET EN SAISIR LES EXTRÉMITÉS.

2. LEVER LES BRAS MAINTENUS TENDUS SUR LE CÔTÉ.



TIRERS EN DIAGONALE

1. SE TENIR SUR UNE EXTRÉMITÉ DE LA BANDE ET TENIR L'AUTRE D'UNE MAIN.

2. TIRER LA BANDE SUR LA DIAGONALE AU TRAVERS DU CORPS JUSQU'À CE QUE LE BRAS SOIT COMPLÈTEMENT ÉTENDU SUR LE CÔTÉ.



FLEXIONS DES BICEPS

1. PLACER UN PIED AU MILIEU DE LA BANDE ÉLASTIQUE ET EN SAISIR LES EXTRÉMITÉS.

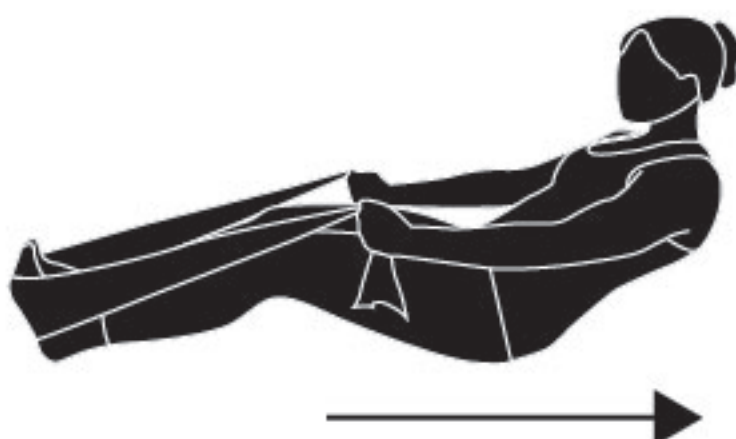
2. FLÉCHIR DOUCEMENT LES BICEPS ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART. ATTENTION DE NE PAS ÉTIRER LA BANDE VERS LE VISAGE.



RAMEUR ASSIS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET SAISIR LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DE RÉSISTANCE, LE MILIEU DE CETTE DERNIÈRE AUTOUR DES PIEDS.

2. SE PENCHER EN ARRIÈRE TOUT EN TIRANT LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE, ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



FLEXIONS DES FESSIERS

1. SE METTRE À QUATRE PATTES, PASSER LA BANDE DERRIÈRE UN PIED ET EN SAISIR LES EXTRÉMITÉS.

2. TENDRE LA JAMBE BIEN DROITE EN ARRIÈRE D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



FENTES

1. POSER UN PIED AU MILIEU DE LA BANDE DE RÉSISTANCE ET EN TENIR LES EXTRÉMITÉS, UNE DANS CHAQUE MAIN.

2. PLIER LES GENOUX TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT ET EN SOULEVANT LES COULES.



DÉVELOPPÉS LATÉRAUX DU TRONC

1. PLIER LA BANDE ÉLASTIQUE EN DEUX ET LA TENIR DEVANT SOI, AU-DESSUS DES ABDOMINAUX.

2. TENDRE LES BRAS À L'HORIZONTALE SUR LE CÔTÉ. NE PAS RAPPROCHER LA BANDE DU VISAGE.

