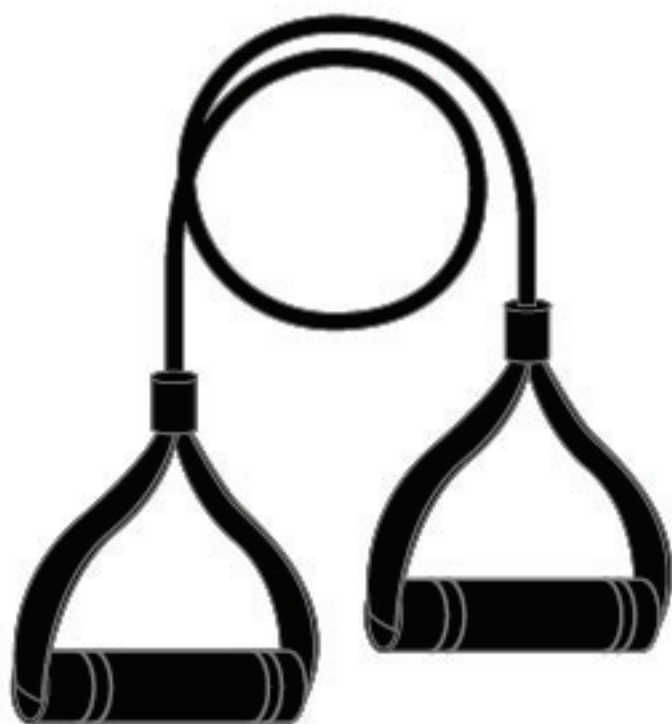


GOZONE



MEDIUM RESISTANCE BAND

- BUILD AND TONE MUSCLE
- COMFORT FOAM HANDLES
- VERSATILE FOR A FULL BODY WORKOUT

BENEFITS

- Build and Tone Muscle
- Steady consistent resistance throughout each motion, working multiple muscle groups at a time
- Lightweight and Portable to train anytime, anywhere
- Provides low-impact lifting for a gentler, more controlled alternative to traditional weights

FEATURES

- Durable Resistance Tubes
- Comfort Foam Handles
- Latex Free

STRENGTHEN & TONE MUSCLE

STRETCH

A dynamic stretching routine after a warm up can promote several health benefits. Dynamic Stretching routines Post Warm-up and Pre-Workout should maintain your muscle warmth while promoting flexibility.

BENEFITS:

- Reduces Tensions in Your Muscles
- Increases Your Range of Motion
- Increases Muscle Coordination
- Improve Circulation
- Increase Energy Levels
- Increase Flexibility

COOL DOWN

Stretching and Cool Down are very important after any training session.

COOL DOWN:

The post-workout cool down helps to get you back into normal pace gradually and give you time to recover.

STRETCH:

The best time to stretch is post-workout when your muscles are relaxed, warm and capable of the optimum stretch. When muscles are well warmed up they exhibit a high degree of plasticity. Therefore, after stretching and cooling down they maintain an increased range of movement and display greater flexibility.

SAFETY TIPS

SAFETY TIPS:

- Check for wear or damage to product before use.
- DO NOT use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy.
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.
- DO NOT release Resistance Bands while under tension. The resistance bands are elastic and may snap or recoil towards you if it breaks or is released under tension.
- Never Pull Resistance bands toward your face or head. Pulling resistance bands towards your face or head can cause serious injury to your head and eyes if you lose your grip. Always use extreme caution to protect your eyes when using resistance bands.
- DO NOT attempt to modify bands or use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never use resistance bands with wet or greasy hands. This may cause you to lose your grip on band and may cause injury.
- Before using resistance bands remove all objects from your body or clothing that could cause puncture.

RESISTANCE BAND CARE

To keep your Resistance bands in good condition follow these steps:

- Do not attempt to patch or repair if punctured or cut.
- Avoid using resistance bands on abrasive surfaces.
- Clean bands with water and very mild soap. Do not use other cleaning products that may damage bands.
- Do not allow resistance bands to be exposed to heat sources for prolonged periods of time.
- Store resistance bands in a cool dry area and place on a protective surface when not in use

WARM UP

Starting each work out with a warm-up and stretch routine is an important component to any training session.

WARM UP:

- A pre-workout warm-up slightly raises your body temperature while increasing blood and oxygen circulation throughout the body.
- Muscles that are properly warmed up before rigorous activity help to increase your body's strength and assist in preventing muscle strain or injury.
- Increasing your body temperature during your warm up helps to promote proper circulation throughout your body. A warmer body temperature can lower the probability of muscle pull or strain while also reducing the tension physical activity can have on your heart.

EXERCISES

LUNGE WITH BICEP CURL:

Stand with feet staggered and position center of band under your left foot. Gripping the foam handles in each hand. Lunge back with your right leg and hold. Bring the band up in a curl position. Bring your right leg back to center and switch sides

RECOMMENDED REPETITIONS: 10-15

SHOULDER RAISES:

Stand with your feet shoulder-width apart and resistance handles held with an overhand grip. Bring your arms up in front of the body to eye level with only a slight bend in your elbow, isolating the anterior deltoid muscle and using the anterior deltoid to lift the weight.

RECOMMENDED REPETITIONS: 3 SETS OF 12-15 REPS

SQUAT WITH OVERHEAD PRESS:

Stand in the middle of the band with feet parallel and shoulder-width apart. Hold handles at shoulder height, with palms facing away from you and elbows bent. Squat deeply while pressing your arms directly over your head. Keep your weight on your heels and resist the band as you return to standing position.

RECOMMENDED REPETITIONS: 10-15

SHOULDER FLYES: Place center of resistance tube and sleeve under arch of rear foot and soften knees in a slight lunge position. Grasp handles and position arms in a 90 degree angle at sides of body with palms facing up. Raise arms up to eye level and bring them together until your hands touch. Keep Elbows bent with wrists firm, slowly returning your arms to their original position

RECOMMENDED REPETITIONS: 3 SETS OF 12-15 REPS

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA



**PLEASE RECYCLE
THIS PACKAGING**

Questions? Comments? Contact Us!

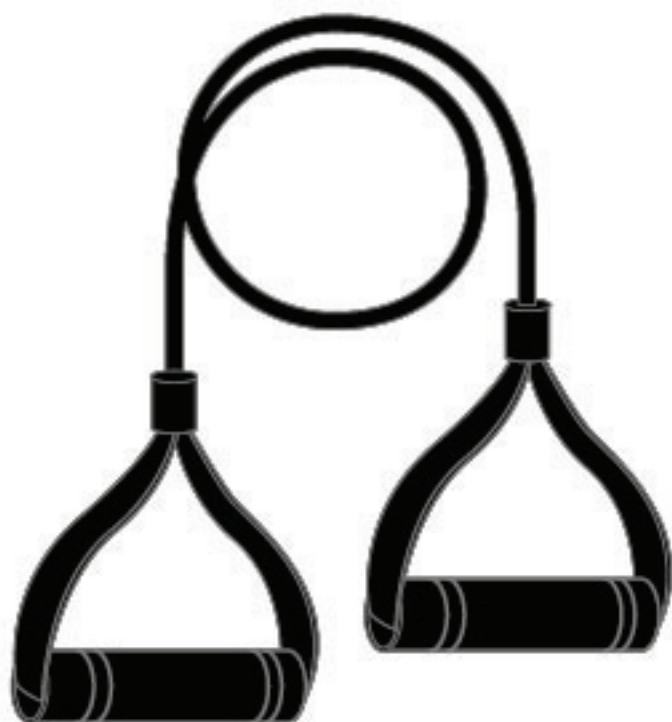
Phone: 1-855-552-3355

Email: CustomerService@go-zone.ca

WARNING: As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.

GOZONE



TUBE ÉLASTIQUE RÉSISTANCE MOYENNE

- RENFORCER ET TONIFIER LES MUSCLES
- POIGNÉES EN MOUSSE POUR PLUS DE CONFORT
- ADAPTABLES POUR FAIRE TRAVAILLER TOUS LES MUSCLES DU CORPS

AVANTAGES

- Renforce et Tonifie les Muscles
- Résistance Constante à Chaque Mouvement, pour Faire Travailler Plusieurs Groupes de Muscles à la Fois
- Léger et Portable pour s'Entraîner Partout et à Tout Moment
- Permet un Effort de Soulèvement à Faible Impact, ce qui est une Alternative aux Poids Traditionnels qui Permet un Plus Grand Contrôle

CARACTÉRISTIQUES

- Tubes Élastiques Durables
- Poignées en Mousse pour Plus de Confort
- Sans Latex

RENFORCER ET TONIFIER

ÉTIREMENT

Un programme d'étirements dynamiques après l'échauffement présente plusieurs bénéfices pour la santé. Des programmes d'étirements dynamiques après l'échauffement et avant l'entraînement doivent garder les muscles chauds tout en améliorant leur souplesse.

AVANTAGES:

- Réduit les Tensions dans les Muscles
- Augmente l'Amplitude des Mouvements
- Améliore la Coordination des Muscles
- Améliore la Circulation du Sang
- Augmente les Niveaux d'Énergie
- Améliore la Souplesse

RÉCUPÉRATION

Les étirements et la récupération sont très importants après toute séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION:

La phase de récupération après l'entraînement permet de revenir progressivement au repos et d'avoir le temps de récupérer.

ÉTIREMENT:

Les étirements ont une efficacité optimale après l'entraînement, quand les muscles sont détendus, chauds et capables de s'étirer au maximum. Quand les muscles sont bien chauds, ils sont très souples; ainsi, après l'étirement et la récupération, ils maintiennent une meilleure amplitude de mouvements et sont plus flexibles.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

CONSEILS DE SÉCURITÉ:

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- NE PAS utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.
- NE PAS relâcher les tubes élastiques alors qu'ils sont encore tendus. Les tubes de résistance sont élastiques et peuvent se casser ou rebondir vers soi s'ils sont relâchés sous tension.
- Ne jamais tirer les tubes élastiques en direction du visage ou de la tête. Tirer les tubes élastiques vers le visage ou la tête peut entraîner, s'ils sont lâchés, des blessures graves au visage et aux yeux. Toujours faire preuve d'une très grande prudence pour se protéger les yeux lors de l'utilisation des tubes élastiques.
- NE PAS tenter de modifier les tubes élastiques ou d'utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser de tubes élastiques avec les mains mouillées ou grasses. Cela peut faire lâcher le tube et entraîner des blessures.
- Avant d'utiliser les tubes élastiques, retirer tous les objets sur le corps ou les vêtements qui pourraient les perforer.

ENTRETIEN DU TUBE ÉLASTIQUE

Pour garder les tubes élastiques en bon état, suivre ces étapes:

- Ne pas essayer de réparer le produit s'il est percé ou coupé.
- Éviter d'utiliser les tubes élastiques sur des surfaces abrasives.
- Nettoyer les tubes avec de l'eau et du savon très doux. Ne pas utiliser d'autres produits de nettoyage, car ils pourraient endommager les tubes.
- Ne pas exposer les tubes élastiques pendant longtemps à des sources de chaleur.
- Ranger les tubes élastiques dans un endroit sec et frais et les placer sur une surface de protection quand ils ne sont pas utilisés.

ÉCHAUFFEMENT

Commencer systématiquement chaque entraînement par un échauffement et un étirement est très important à chaque séance.

ÉCHAUFFEMENT:

- L'échauffement avant entraînement augmente légèrement la température du corps tout en améliorant la circulation du sang et de l'oxygène dans tout le corps.
- Si les muscles ont été correctement échauffés avant une activité poussée, le corps sera plus résistant et le risque d'élongation des muscles et de blessure sera réduit.
- Augmenter la température du corps pendant l'échauffement favorise une bonne circulation du sang à travers le corps. Une température corporelle plus élevée peut diminuer le risque d'élongation musculaire ou de claquage tout en réduisant la pression de l'activité physique sur le cœur.

EXERCICES

FENTE AVEC FLEXION DES BICEPS:

Se tenir debout les pieds décalés et placer le centre du tube sous le pied gauche. Saisir les poignées en mousse avec les deux mains. Faire une fente vers l'arrière avec la jambe droite et tenir la position. Remonter le tube en fléchissant le bras. Ramener la jambe droite au centre et recommencer de l'autre côté.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 10-15

ÉLÉVATIONS DES ÉPAULES:

Se tenir debout, les pieds écartés d'une distance égale à la largeur entre les épaules, et tenir les poignées du tube élastique, les paumes dirigées vers le bas. Lever les bras devant le corps jusqu'à hauteur des yeux en ne pliant seulement que les coudes, de façon à isoler les muscles deltoïdes antérieurs et en utilisant ces derniers pour faire l'effort.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 3 SÉRIES DE 12 à 15 RÉPÉTITIONS

ACCROUPEMENT AVEC DÉVELOPPÉ MILITAIRE:

Se tenir sur le milieu du tube avec les pieds parallèles et écartés d'une distance égale à la largeur entre les épaules. Tenir les poignées à la hauteur des épaules, avec les paumes dirigées vers l'extérieur et les coudes pliés. S'accroupir le plus bas possible tout en poussant les bras bien au-dessus de la tête. Garder le poids du corps sur les talons et résister au tube en revenant à la position debout.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 10-15

ÉCARTÉS:

Placer le milieu du tube élastique et sa gaine sous la voûte plantaire du pied placé en arrière et fléchir légèrement les genoux pour faire une petite fente. Saisir les poignées et placer les bras à 90 degrés par rapport aux côtés du corps, les paumes dirigées vers le haut. Lever les bras jusqu'au niveau des yeux et les rapprocher jusqu'à ce que les mains se touchent. Garder les coudes pliés et les poignets fermes, et ramener doucement les bras dans leur position de départ.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 3 SÉRIES DE 12 à 15 RÉPÉTITIONS

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA



**MERCI DE RECYCLER
CET EMBALLAGE.**

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!

Téléphone : 1-855-552-3355

Courriel : CustomerService@go-zone.ca

AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine