

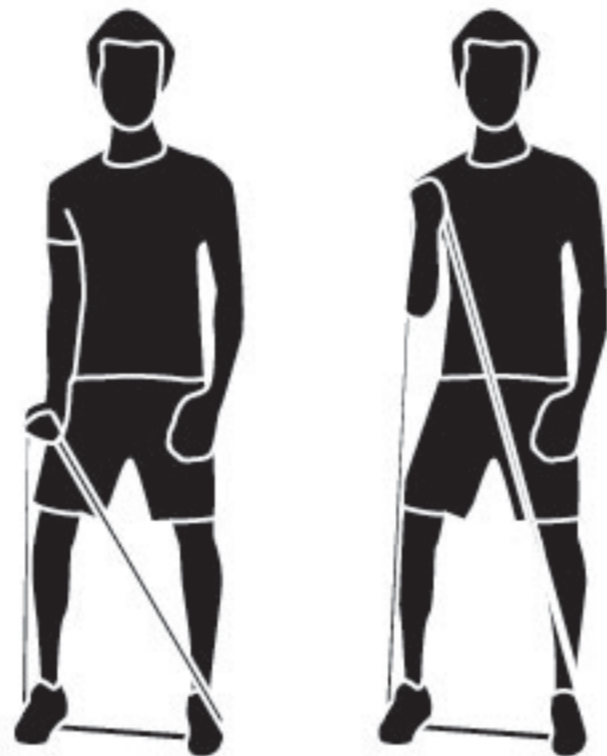
# GOZONE

RESISTANCE

## POWER BAND

### BICEP CURL

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FEET AND HOLD THE CENTER OF THE BAND WITH ONE HAND
2. CURL YOUR ARM UPWARD AND TOUCH YOUR HAND TO YOUR SHOULDER AND THEN RETURN TO WAIST HEIGHT, USE SMOOTH MOTIONS TO AVOID INJURY



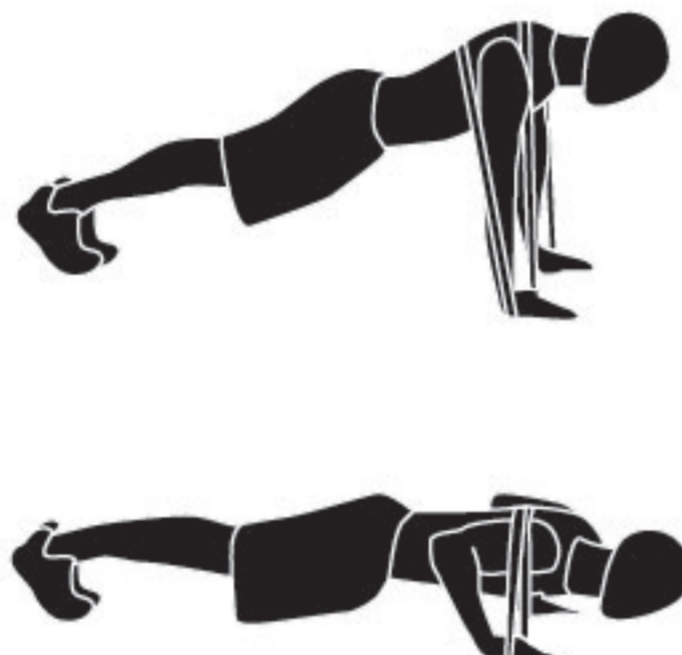
### SQUATS

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FEET AND HOLD THE CENTER OF THE BAND WITH BOTH HANDS SHOULDER WIDTH APART UNDER YOUR CHIN IN A SQUAT POSITION
2. STAND UPRIGHT WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT, MAINTAINING THE POSITION OF THE BAND



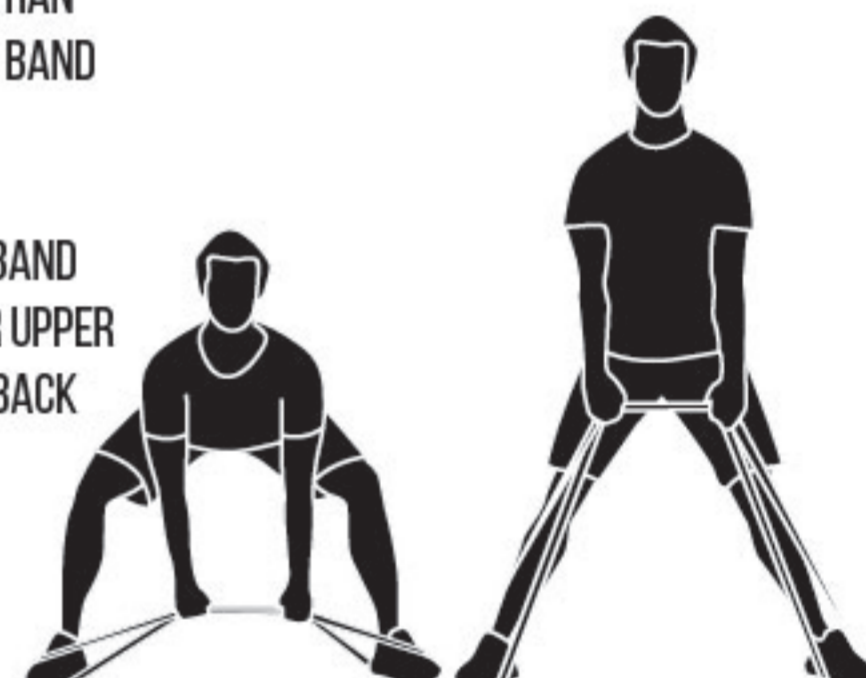
### PUSH-UPS

1. LOOP THE BAND ACROSS YOUR BACK OVER THE SHOULDER AND ASSUME A PLANK POSITION
2. PERFORM PUSH-UPS



### DEAD LIFT

1. START WITH LEGS WIDER THAN SHOULDER WIDTH, WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR FEET
2. GRIP THE CENTER OF THE BAND (BOTH SIDES) AND LIFT YOUR UPPER BODY WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT



### BUTTERFLY PRESS

1. LOOP THE BAND ACROSS YOUR BACK IN A STANDING POSITION
2. BRING YOUR HANDS TOGETHER IN FRONT OF YOUR CHEST



### CHEST STRETCH

1. HOLD THE BAND IN FRONT OF YOU AT CHIN LEVEL WITH THE BAND SLACK
2. PULL YOUR ARMS APART TO TIGHTEN THE BAND ACROSS YOUR CHEST



### GLUTE KICK BACK

1. START BY LYING ON YOUR SIDE WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. LIFT YOUR LEG STRAIGHT UP.
3. ALTERNATE TO OTHER SIDE



### REVERSE WOODCHOP

1. START BY LYING ON YOUR STOMACH WITH YOUR ARMS EXTENDED IN FRONT OF YOU WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. ALTERNATELY LIFT YOUR FEET WHILE KEEPING YOUR LEGS STRAIGHT



LEARN MORE AT  
[WWW.GO-ZONE.CA](http://WWW.GO-ZONE.CA)

**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. 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. Do not attempt to modify bands or use attachments not recommended by the manufacturer. 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 because they may damage the bands.

**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.

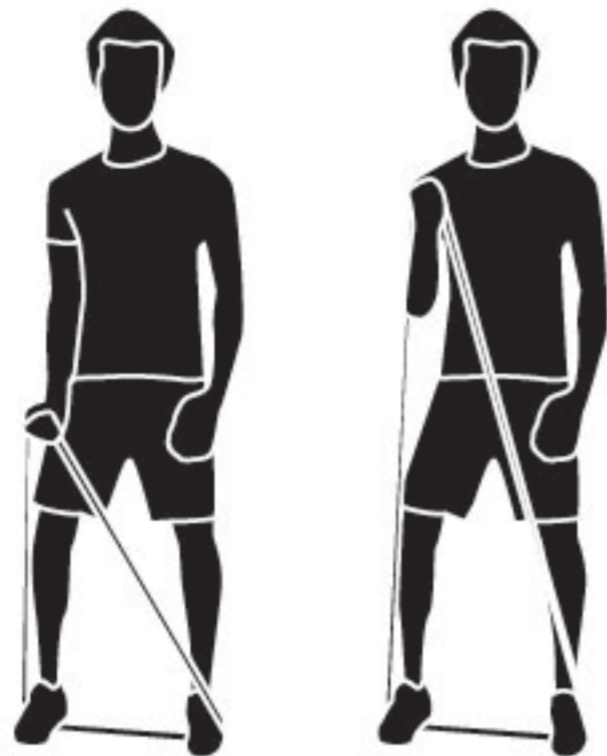
# GOZONE

RÉSISTANCE

## BANDE ÉLASTIQUE

### FLEXIONS DES BICEPS

1. FAIRE PASSER LA BANDE SOUS LES PIEDS ET LA TENIR AU MILIEU AVEC UNE MAIN.
2. FLÉCHIR LE BRAS VERS LE HAUT DE FAÇON À TOUCHER L'ÉPAULE AVEC LA MAIN, PUIS REVENIR À HAUTEUR DE LA TAILLE AVEC DES MOUVEMENTS RÉGULIERS POUR ÉVITER LES BLESSURES.



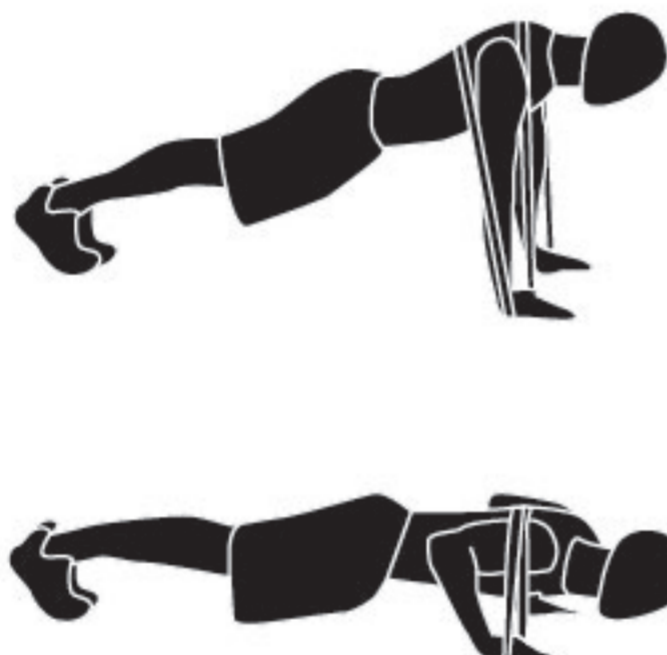
### FLEXIONS DE JAMBES

1. FAIRE PASSER LA BANDE SOUS LES PIEDS ET LA TENIR AU MILIEU AVEC LES DEUX MAINS ÉLOIGNÉES DE LA LARGEUR DES ÉPAULES SOUS LE MENTON. S'ACCROUPIR.
2. SE RELEVER TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT ET EN MAINTENANT LA BANDE EN POSITION



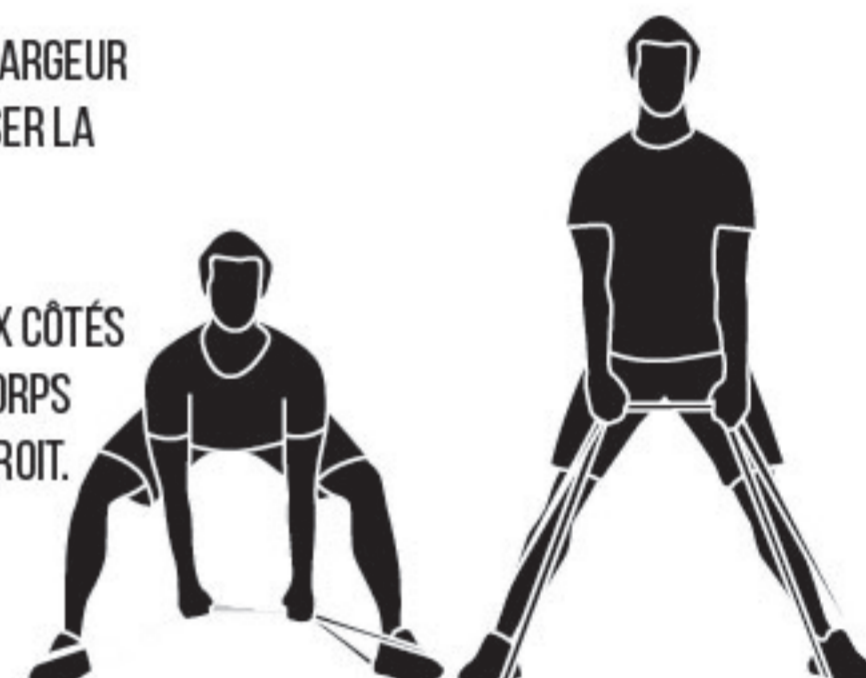
### RÉPULSIONS

1. FAIRE PASSER LA BANDE DANS LE DOS AU-DESSUS DES ÉPAULES ET SE METTRE DANS LA POSITION DE LA PLANCHE.
2. EFFECTUER DES RÉPULSIONS.



### SOULEVÉS DE TERRE

1. ÉCARTER LES JAMBES LÉGÈREMENT PLUS QUE LA LARGEUR DES ÉPAULES ET FAIRE PASSER LA BANDE AUTOUR DES PIEDS.
2. TENIR LA BANDE DES DEUX CÔTÉS ET SOULEVER LE HAUT DU CORPS TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT.



### DÉVELOPPÉS HORIZONTAUX

1. FAIRE PASSER LA BANDE DERRIÈRE LE DOS ET SE TENIR DEBOUT.
2. RAMENER LES MAINS DEVANT LA POITRINE JUSQU'À CE QU'ELLES SE TOUCHENT.



### ÉTIREMENT DE LA POITRINE

1. TENIR LA BANDE DEVANT SOI À HAUTEUR DU MENTON SANS LA TENDRE.
2. ÉCARTER LES BRAS POUR ÉTIRER LA BANDE DEVANT LA POITRINE.



### ABDUCTION JAMBE

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ, LA BANDE AUTOUR DES CHEVILLES.
2. LEVER LA JAMBE MAINTENUE TENDUE.
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



### BUCHERON INVERSÉ

1. S'ALLONGER SUR LE VENTRE, LES BRAS TENDUS DEVANT SOI ET LA BANDE AUTOUR DES CHEVILLES.
2. SOULEVER LES PIEDS L'UN APRÈS L'AUTRE TOUT EN GARDANT LES JAMBES BIEN TENDUES.



EN SAVOIR PLUS SUR  
[WWW.GO-ZONE.CA](http://WWW.GO-ZONE.CA)

**CONSEILS DE SÉCURITÉ :** vérifier l'absence de signes d'usure sur l'article avant de l'utiliser. Ne pas utiliser cet article s'il est usé ou endommagé. Tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet. Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle. Ne pas relâcher les bandes de résistance alors qu'elles sont encore tendues. Les bandes de résistance sont élastiques et peuvent se casser ou rebondir vers vous si elles sont relâchées sous tension. Ne jamais tirer les bandes de résistance en direction du visage ou de la tête. Ne pas essayer de modifier les bandes ou d'utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant. Ne pas essayer de réparer le produit s'il est percé ou coupé. Éviter d'utiliser les bandes de résistance sur des surfaces abrasives. Nettoyer les bandes avec de l'eau et du savon très doux. Ne pas utiliser d'autres produits de nettoyage, car ils pourraient endommager les bandes.

**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.