

# GOZONE

RESISTANCE

## FLAT RESISTANCE BAND

### TRICEPS 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



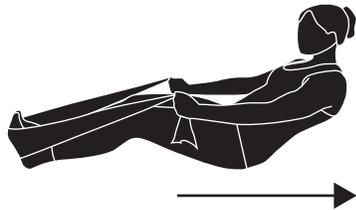
### BICEPS CURL

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



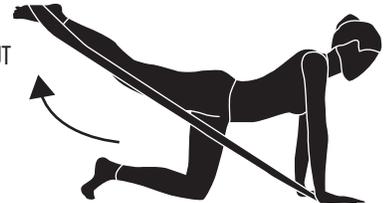
### SITTING ROW

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



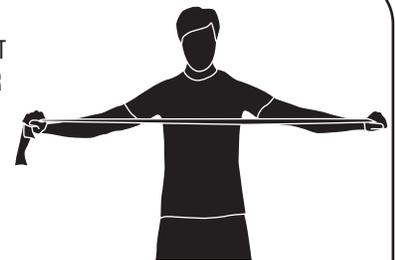
### LUNGES

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



**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.

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

# 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.



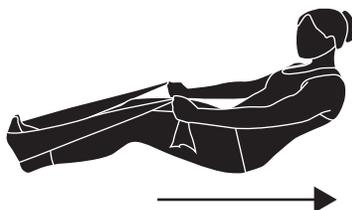
### FLEXIONS DES BICEPS

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.



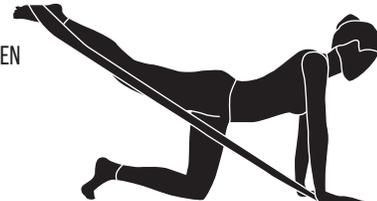
### RAMEUR ASSIS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET SAISIR LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DE RÉSIDANCE, 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 RÉSIDANCE ET EN TENIR LES EXTRÉMITÉS, UNE DANS CHAQUE MAIN.
2. PLIER LES GENOUX TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT ET EN SOULEVANT LES COUDES.



### 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.

