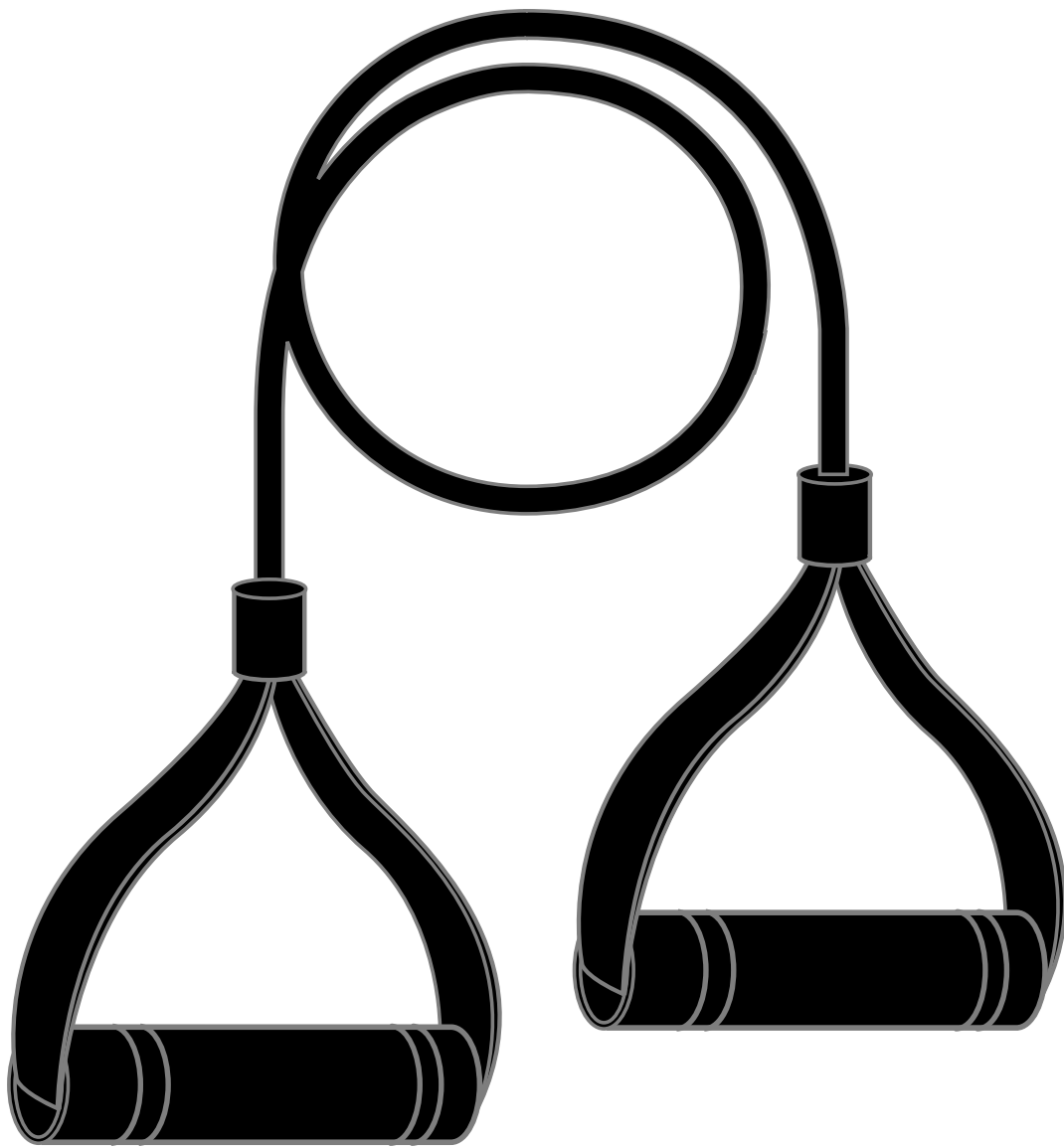


# GOZONE

RESISTANCE | RÉSISTANCE

## MEDIUM RESISTANCE BAND/TUBE ÉLASTIQUE RÉSISTANCE MOYENNE



## 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 they break or are 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.

## 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.

## 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

## 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.

## EXERCISES

### **LUNGE WITH BICEPS 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

## EXERCISES

### **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

### **ACCROUISSEMENT 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

RESISTANCE | RÉSISTANCE

## NOTES

# GOZONE

**WWW.GO-ZONE.CA**



**PLEASE RECYCLE THIS PACKAGING  
MERCI DE RECYCLER CET EMBALLAGE**

Questions? Comments? Contact Us!  
Phone: 1-855-552-3355  
Email: CustomerService@go-zone.ca

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!  
Téléphone : 1-855-552-3355  
Courriel : CustomerService@go-zone.ca

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

**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.

**Designed in North America. Responsibly Manufactured in China  
Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine**