

GOZONE

RESISTANCE | RÉSISTANCE

3-IN-1 RESISTANCE BAND/TUBE ÉLASTIQUE DE RÉSISTANCE 3-EN-1



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

The 3-in-1 Resistance Band system is great for general fitness training as well as a stretching and physical therapy aid.

ARM CURL: Place resistance tube under the arch of your right, front foot. Grasp each handle with palms facing upward and lightly pull on bands until the length of each band feels even, with tube sleeves under foot. Slowly pull the bands upwards towards your shoulders. Keep back slightly arched and your knees soft. Slowly return your arms to their original position.

RECOMMENDED REPETITIONS: 3 SETS OF 12-15 REPS

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

LUNGE: Place center of resistance tube and sleeve under arch of your front foot. Grasp each handle and slowly drop step back and lower your knee towards the ground, keeping your opposite knee at a 90 degree angle with handles in front of your. Return to starting position. Switch foot position to exercise opposite leg and repeat.

RECOMMENDED REPETITIONS: 3 SETS OF 12-15 REPS

EXERCISES

Les tubes élastiques de résistance 3-en-1 sont parfaits aussi bien pour la remise en forme que pour les étirements et la physiothérapie

FLEXION DES BRAS: Placer le tube élastique sous la voûte plantaire du pied droit mis en avant. Saisir les poignées, les paumes dirigées vers le haut, et tirer doucement sur les tubes jusqu'à ce que leur longueur de chaque côté semble identique, en gardant la gaine du tube sous le pied. Tirer doucement sur le tube pour l'amener vers les épaules. Garder le dos légèrement voûté et ne pas bloquer les genoux. Ramener doucement les bras dans leur position de départ.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES:

3 SÉRIES DE 12 à 15 RÉPÉTITIONS

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

FENTES: Placer le milieu du tube élastique et sa gaine sous la voûte plantaire du pied placé en avant. Saisir les poignées et mettre le pied opposé loin derrière. Descendre le genou arrière le plus bas possible de manière à ce que le genou en avant fasse un angle de 90 degrés. Garder les poignées devant soi. Revenir à la position de départ, en poussant doucement sur le pied en arrière. Alternier la position des pieds pour faire travailler la jambe opposée et recommencer.

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**