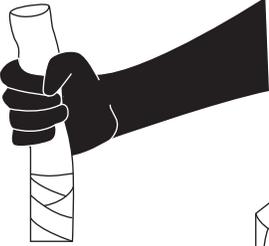


# GOZONE

## STRENGTH TRAINING

### HAND GRIP STYLES

#### OVERHAND GRIP



#### HANDSHAKE GRIP



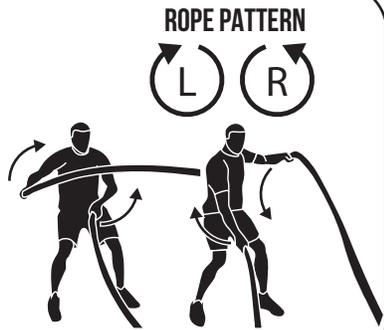
### DOUBLE ARM SLAM

1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. RAISE THE HANDLES OF THE ROPES AND SLAM THEM TO THE GROUND REPEATEDLY



### ALTERNATING CIRCLES

1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER WIDTH APART
2. ALTERNATELY, MAKE BIG CIRCLES WITH YOUR HANDS



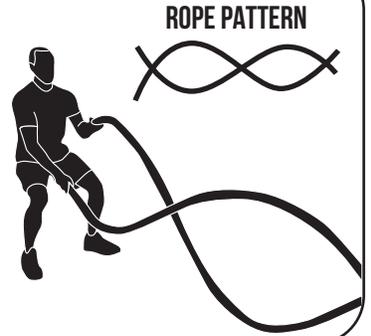
### SIDE TO SIDE

1. USE OVERHAND GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. MOVE HANDS SIMULTANEOUSLY SIDE TO SIDE TO CREATE WAVE PATTERN SHOWN



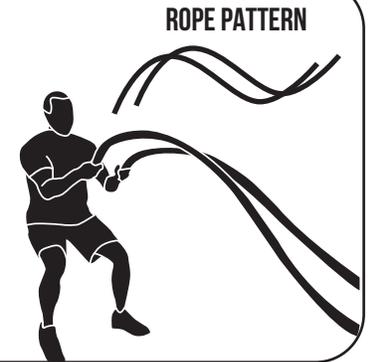
### ALTERNATING ARM WAVES

1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. ALTERNATELY RAISE AND LOWER YOUR HANDS CREATING A WAVE PATTERN IN THE ROPE AS SHOWN



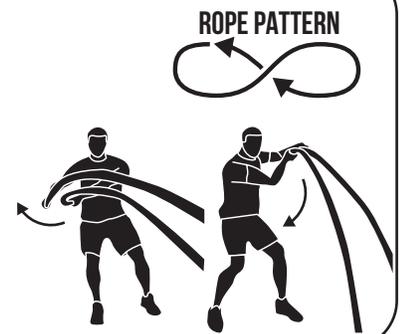
### DOUBLE ARM WAVES

1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. SIMULTANEOUSLY RAISE AND LOWER YOUR HANDS TO CREATE THE WAVE PATTERN SHOWN



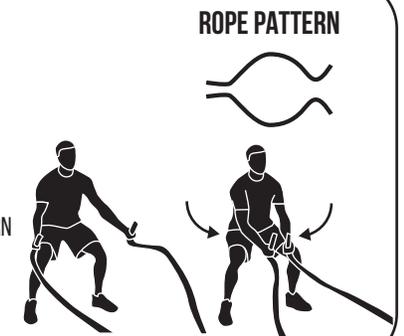
### TWO HAND FIGURE EIGHT

1. USE HANDSHAKE GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. TWIST YOUR ARMS IN A LARGE FIGURE EIGHT PATTERN
3. REVERSE DIRECTION AND CONTINUE



### ALTERNATING SIDE TO SIDE

1. USE OVERHAND GRIP WHILE STANDING WITH YOUR KNEES SLIGHTLY BENT AND YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART
2. MOVE HANDS IN OPPOSITE DIRECTIONS TO CREATE THE PATTERN SHOWN



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

Colours and contents may vary from shown.

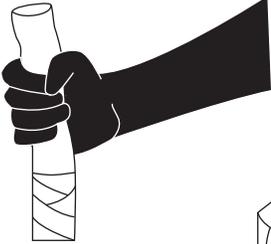
MADE IN CHINA

# GOZONE

## MUSCULATION

### STYLES DE PRISES

#### PRISE AVEC PAUME VERS LE BAS



#### PRISE POIGNÉE DE MAIN



### CLAQUEMENT SIMULTANÉ

1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

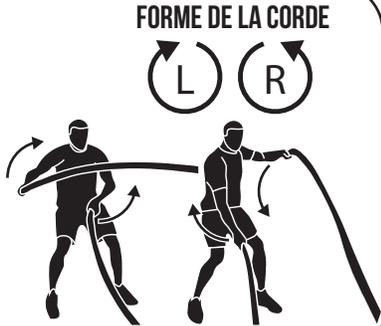
2. LEVER LES POIGNÉES DES CORDES ET LES CLAQUER SUR LE SOL À PLUSIEURS REPRISSES



### CERCLES ALTERNÉS

1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. FAIRE DE GRANDS CERCLES AVEC CHAQUE MAIN EN ALTERNANCE



### D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

1. UTILISER LA PRISE AVEC PAUMES VERS LE BAS; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

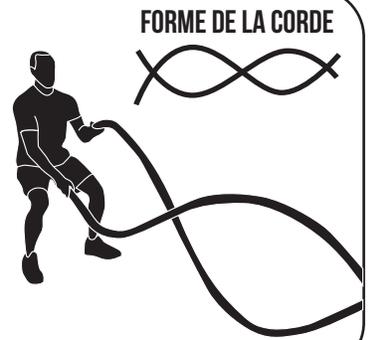
2. DÉPLACER LES MAINS SIMULTANÉMENT D'UN CÔTÉ À L'AUTRE POUR CRÉER DES VAGUES COMME ILLUSTRÉ



### VAGUES ALTERNÉES

1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

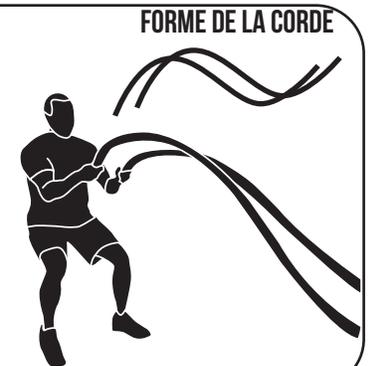
2. LEVER ET BAISSER LES MAINS EN ALTERNANCE POUR FAIRE DES VAGUES AVEC LA CORDE (COMME ILLUSTRÉ)



### DOUBLES VAGUES

1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. LEVER ET ABAISSER LES DEUX MAINS SIMULTANÉMENT POUR FAIRE DES VAGUES AVEC LA CORDE COMME ILLUSTRÉ



### 8 À DEUX MAINS

1. UTILISER LA PRISE DE TYPE POIGNÉE DE MAIN; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. DÉPLACER LES BRAS POUR FORMER UN GRAND HUIT

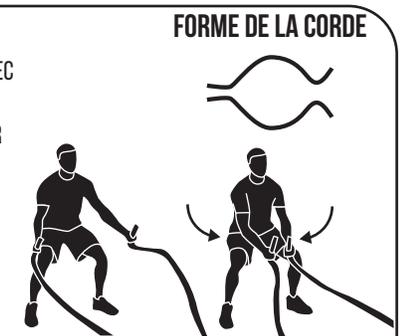
3. ALLER DANS L'AUTRE SENS ET CONTINUER



### D'UN CÔTÉ À L'AUTRE EN ALTERNANCE

1. UTILISER LA PRISE AVEC PAUMES VERS LE BAS; SE TENIR DEBOUT AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS ET LES PIEDS ÉCARTÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES

2. DÉPLACER LES MAINS DANS DES DIRECTIONS OPPOSÉES POUR CRÉER DES VAGUES COMME ILLUSTRÉES



CLAUDE DE NON-RESPONSABILITÉ : GoZone n'assume aucune responsabilité pour des accidents, des blessures ou des dommages à des biens qui pourraient résulter d'une mauvaise utilisation de ce produit. Consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.

Les couleurs et le contenu peuvent différer de ceux de l'illustration.

FABRIQUÉ EN CHINE