

GOZONE

RESISTANCE

ALL-IN-ONE RESISTANCE BAND SET

TRICEPS LIFT

1. STAND ON THE END OF THE RESISTANCE BAND AND HOLD THE HANDLE OF THE BAND
2. BEND AT THE WAIST AND PULL YOUR HAND UP AND BEHIND YOU



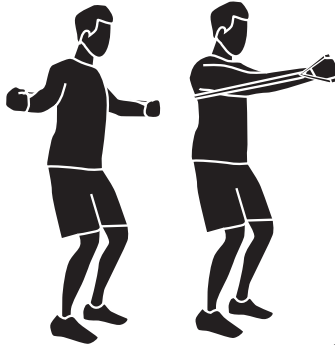
SIDE LUNGE

1. START FROM A STANDING POSITION WITH THE RESISTANCE BAND CUFFED AROUND YOUR ANKLE AND THE OTHER END ANCHORED TO THE DOOR
2. KEEP ONE LEG STRAIGHT, AND STEP TO THE SIDE WITH THE OTHER
3. BEND KNEE DEEPLY



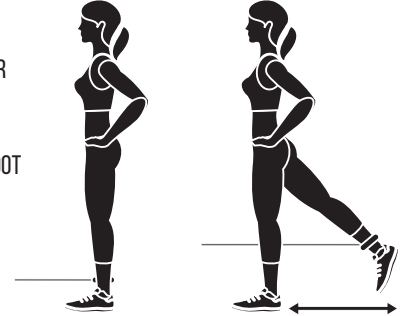
BUTTERFLY PRESS

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



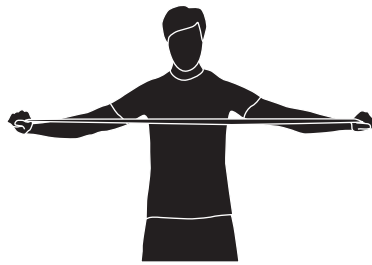
KICK BACK

1. CUFF THE RESISTANCE BAND AROUND YOUR ANKLE ATTACH THE OTHER TO THE DOOR ANCHOR
2. ALTERNATELY EXTEND ONE FOOT BACKWARDS AND RETURN TO STARTING POSITION IN A STEADY CONTROLLED MOTION



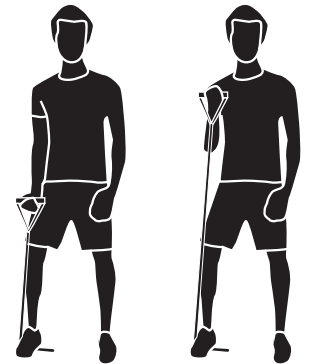
LATERAL CHEST PRESS

1. 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



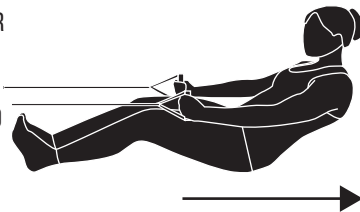
BICEP CURL

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FOOT AND HOLD THE END 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



SITTING ROW

1. WHILE SITTING ON THE FLOOR, GRASP BOTH ENDS OF THE RESISTANCE BAND WITH THE CENTRE AT THE THROUGH THE DOOR ANCHOR
2. LEAN BACK WHILE PULLING THE ENDS OF THE BAND, AND RETURN TO THE STARTING POSITION



LUNGES

1. STAND ON CENTRE 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



LEARN MORE AT
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.

TOUT-EN-UN JEU DE BANDES DE RESISTANCE

LEVERS DES TRICEPS

1. SE TENIR AU L' EXTRÉMITÉ DE LA BANDE ÉLASTIQUE ET EN SAISIR LES EXTRÉMITÉ.
2. COURBER LA TAILLE ET TIRER LA BANDE VERS LE HAUT ET DERRIÈRE SOI



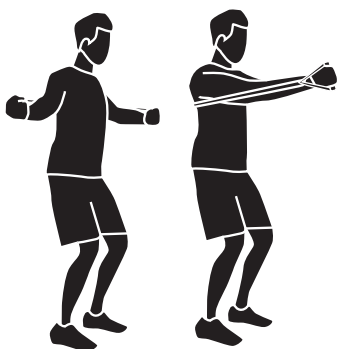
FENTES LATÉRALES

1. ATTACHEZ LA BANDE DE RÉSIDANCE ATOUR DE VOTRE CHEVILLE ATTACHER L' AUTRE À L' ANCRAGE DE PORTE.
2. GARDER UNE JAMBE TENDUE ET FAIRE UN PAS SUR LE CÔTÉ.
3. PLIER LE GENOU LE PLUS BAS POSSIBLE



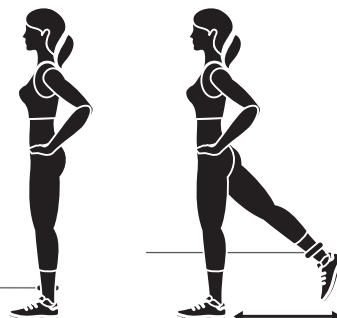
DÉVELOPPÉS HORIZONTAUX

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.



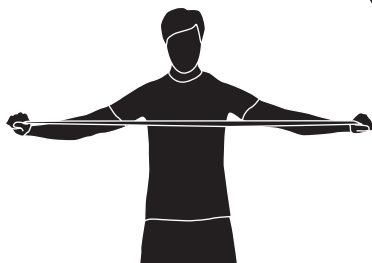
COUPS VERS L'ARRIÈRE

1. ATTACHEZ LA BANDE DE RÉSIDANCE ATOUR DE VOTRE CHEVILLE ATTACHER L' AUTRE À L' ANCRAGE DE PORTE.
2. FAIRE UN PAS EN ARRIÈRE PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART EN ALTERNANT LES PIEDS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER ET ONTRÔLÉ.



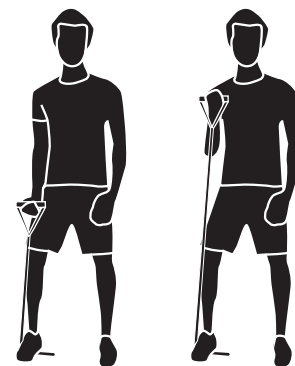
DÉVELOPPÉS LATÉRAUX DU TRONC

1. TENEZ LA BANDE ÉLASTIQUE DEVANT VOUS, AU-DESSUS DES ABDOMINAUX
2. TENDRE LES BRAS À L'HORIZONTALE SUR LE CÔTÉ. NE PAS RAPPROCHER LA BANDE DU VISAGE.



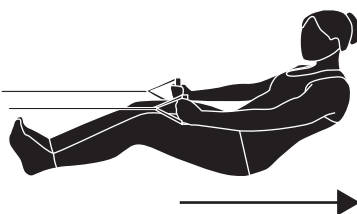
FLEXIONS DES BICEPS

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.



RAMEUR ASSIS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET SAISIR LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DE RÉSIDANCE, LE MILIEU DE CETTE DERNIÈRE ATOUR ANCRE DE PORTE.
2. SE PENCHER EN ARRIÈRE TOUT EN TIRANT LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE, ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



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.

