

# 5PK MINI PERFORMANCE LOOPED RESISTANCE BANDS

## 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

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

## RESISTANCE BAND CARE

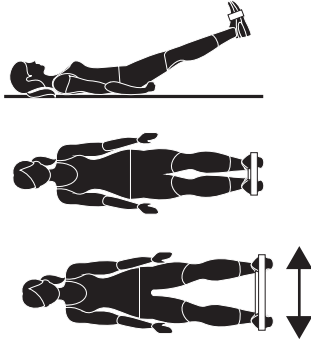
# GOZONE

RESISTANCE

## 5PK MINI PERFORMANCE LOOPED RESISTANCE BANDS

### LEG SPREADERS

1. WHILE LYING ON YOUR BACK, LOOP THE RESISTANCE BAND AROUND YOUR FEET
2. LIFT YOUR FEET 8-10 INCHES OFF THE FLOOR
3. SPREAD FEET TO SHOULDER WIDTH, THEN RETURN TO STARTING POSITION



### OVERHEAD PUSH OUT

1. HOLD LOOP ABOVE YOUR HEAD WITH ARMS SLIGHTLY BENT WITH THE BAND AROUND THE OUTSIDE OF YOUR HANDS
2. PUSH OUTWARD TO THE SIDES



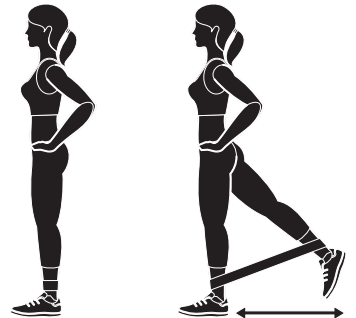
### BEAR WALK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. TAKE LONG SLOW STEPS, MAKING SURE TO PLANT EACH FOOT FIRMLY BEFORE TAKING THE NEXT STEP



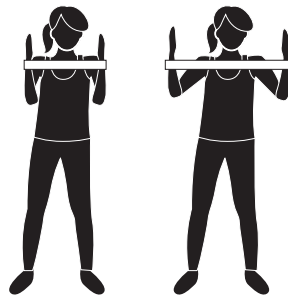
### KICK BACK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. ALTERNATELY EXTEND ONE FOOT BACKWARDS AND RETURN TO STARTING POSITION IN A STEADY CONTROLLED MOTION



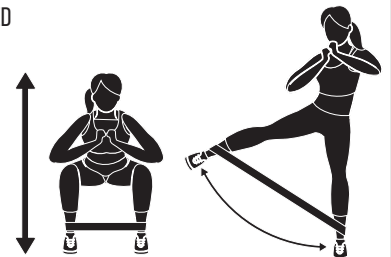
### SCAPULAR RETRACTION

1. LOOP A RESISTANCE BAND AROUND YOUR FOREARMS AT CHEST LEVEL
2. PUSH OUTWARDS WHILE MAINTAINING YOUR ARMS AT A 90 DEGREE ANGLE



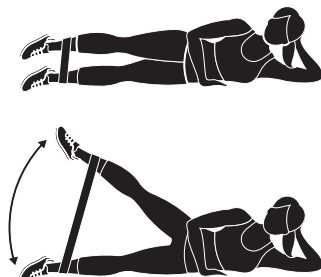
### SIDE LIFT SQUAT

1. START IN A SQUATING POSITION WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND ANKLES
2. STAND STRAIGHT UP AND KICK YOUR LEG TO THE SIDE RETURN TO POSITION AND ALTERNATE TO OTHER LEG



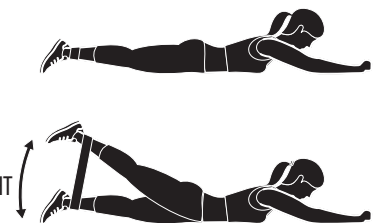
### SIDE LIFTS

1. START BY LYING ON YOUR SIDE WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. LIFT YOUR LEG STRAIGHT UP
3. ALTERNATE TO OTHER SIDE



### SWIMMER KICKS

1. START BY LYING ON YOUR STOMACH WITH YOUR ARMS EXTENDED IN FRONT OF YOU WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. ALTERNATELY LIFT YOUR FEET WHILE KEEPING YOUR LEGS STRAIGHT



## PAQUET DE 5 MINI-BANDES ÉLASTIQUES

### CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Vérifier l'absence de signes d'usure 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 Cet article n'est pas 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 bandes élastiques alors qu'elles sont encore tendues. Les bandes sont élastiques et peuvent se casser ou rebondir vers vous si elles sont relâchées sous tension
- Ne jamais tirer les bandes élastiques en direction du visage ou de la tête. Tirer les bandes élastiques vers le visage ou la tête peut entraîner, si elles sont lâchées, des blessures graves au visage et aux yeux. Toujours faire preuve d'une très grande prudence pour se protéger les yeux pendant l'utilisation de bandes élastiques
- NE PAS essayer de modifier les bandes ou d'utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant
- Ne jamais utiliser une bande élastique avec les mains mouillées Cela peut faire lâcher la bande et entraîner des blessures
- Avant d'utiliser les bandes élastiques, retirer tous les objets sur le corps ou les vêtements qui pourraient les perforer

Pour garder les bandes élastiques en bon état, suivre ces étapes:

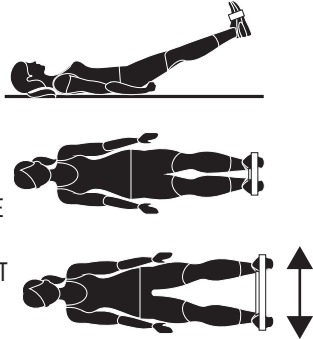
- Ne pas essayer de réparer une bande si elle est percée ou coupée
- Éviter d'utiliser les bandes élastiques sur des surfaces abrasives
- Nettoyer les bandes avec de l'eau et du savon très doux Ne pas utiliser d'autres produits de nettoyage, car ils pourraient endommager les bandes
- Ne pas exposer les bandes élastiques pendant longtemps à des sources de chaleur
- Ranger les bandes élastiques dans un endroit sec et frais et les placer sur une surface de protection quand elles ne sont pas utilisées

### ENTRETIEN DES BANDES ÉLASTIQUES

## PAQUET DE 5 MINI-BANDES ÉLASTIQUES

### ÉCARTEMENTS DES JAMBES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS ET PASSER LA BANDE ATOUR DES PIEDS
2. LEVER LES PIEDS À 20/25 CM DU SOL
3. ÉCARTER LES PIEDS D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES, PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART



### EXTENSIONS AU-DESSUS DE LA TÊTE

1. COMMENCER LES JAMBES FLÉCHIES ET LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. SE LEVER TOUT DROIT ET DONNER UN COUP AVEC LA JAMBE SUR LE CÔTÉ REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE



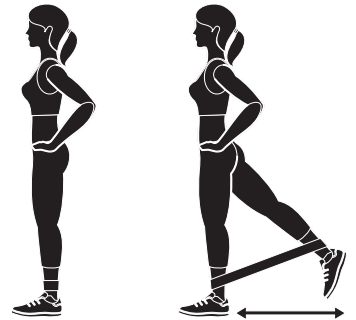
### MARCHE DE L'OURS

1. COMMENCER AVEC LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. FAIRE DE LONGS PAS LENTS, EN S'ASSURANT DE POSER LES PIEDS FERMEMENT AU SOL AVANT DE FAIRE UN AUTRE PAS



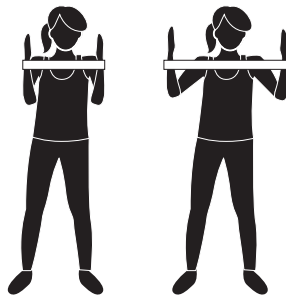
### COUPS VERS L'ARRIÈRE

1. COMMENCER AVEC LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. FAIRE UN PAS EN ARRIÈRE PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART EN ALTERNANT LES PIEDS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER ET CONTRÔLÉ



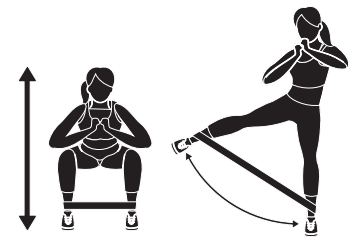
### RÉTRACTION SCAPULAIRE

1. FAIRE PASSER LA BANDE ATOUR DES AVANT-BRAS À HAUTEUR DE LA POITRINE
2. POUSSER VERS L'EXTÉRIEUR TOUT EN GARDANT LES BRAS À UN ANGLE DE 90 DEGRÉS



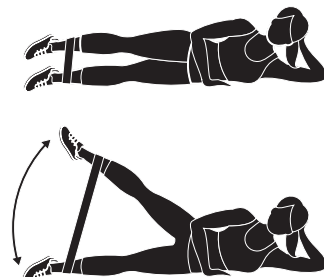
### FLEXIONS DE JAMBES AVEC LEVERS LATÉRAUX

1. COMMENCER LES JAMBES FLÉCHIES ET LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. SE LEVER TOUT DROIT ET DONNER UN COUP AVEC LA JAMBE SUR LE CÔTÉ REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE



### LEVERS LATÉRAUX

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ, LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. LEVER LA JAMBE EN LA MAINTENANT TENDUE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### BATTEMENTS DU NAGEUR

1. S'ALLONGER SUR LE VENTRE, LES BRAS TENDUS DEVANT SOI ET LA BANDE ATOUR DES CHEVILLES
2. SOULEVER LES PIEDS L'UN APRÈS L'AUTRE TOUT EN GARDANT LES JAMBES BIEN TENDUES

