

GOZONE

4-IN-ONE RESISTANCE TUBE SET



STRETCH

A dynamic stretching routine after a warm up can promote several health benefits. Dynamic Stretching routines Post Warm-up and Pre-Workout should maintain your muscle warmth while promoting flexibility.

BENEFITS:

- Reduces Tensions in Your Muscles
- Increases Your Range of Motion
- Increases Muscle Coordination
- Improve Circulation
- Increase Energy Levels
- Increase Flexibility

WARM UP

Starting each work out with a warm-up and stretch routine is an important component to any training session.

WARM UP:

- A pre-workout warm-up slightly raises your body temperature while increasing blood and oxygen circulation throughout the body.
- Muscles that are properly warmed up before rigorous activity help to increase your body's strength and assist in preventing muscle strain or injury.
- Increasing your body temperature during your warm up helps to promote proper circulation throughout your body. A warmer body temperature can lower the probability of muscle pull or strain while also reducing the tension physical activity can have on your heart.

COOL DOWN

Stretching and Cool Down are very important after any training session.

COOL DOWN:

The post-workout cool down helps to get you back into normal pace gradually and give you time to recover.

STRETCH:

The best time to stretch is post-workout when your muscles are relaxed, warm and capable of the optimum stretch. When muscles are well warmed up they exhibit a high degree of plasticity. Therefore after stretching and cooling down they maintain an increased range of movement and display greater flexibility.

SAFETY TIPS

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 it breaks or is 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.

HOW TO GUIDE



Resistance tube buckle attaches to loops of each pull handle, foam pull, foot pedal, and door anchor.

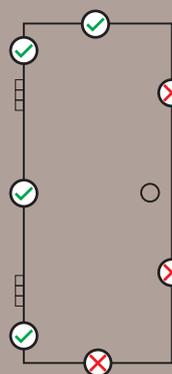


Place feet inside of foot pedals as shown. DO NOT use upside down.



Place round end of door anchor on the inside of the door. Slide loop through crack of door and close the door. KEEP THE DOOR CLOSED. Connect the loop to the buckle of the resistance tube(s).

DOOR ANCHOR PLACEMENT



Door anchor should be secured at the top or hinged side of a closed door.

DO NOT place door anchor on the handle side or bottom of door as this can result in personal injury or damage to the door or product.

LEVELS OF RESISTANCE

	25 lb (11,3 kg)
	50 lb (22,6 kg)
	75 lb (34 kg)
	100 lb (45,4 kg)

GOZONE

RESISTANCE

4-IN-1 RESISTANCE TUBES SET



COMBINATION 1
FOAM PULL + RESISTANCE
TUBES + FOOT PEDAL



COMBINATION 2
2 PULL HANDLES +
RESISTANCE TUBES



COMBINATION 3
2 PULL HANDLES + RESISTANCE
TUBES + FOOT PEDAL



COMBINATION 4
2 PULL HANDLES + RESISTANCE
TUBES + DOOR ANCHOR

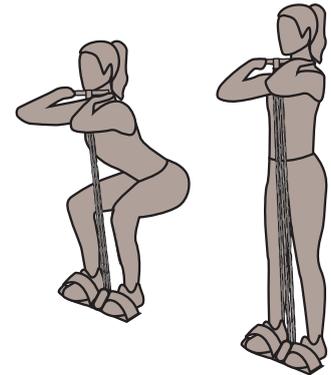
TRICEPS LIFT

1. PLACE EACH FOOT INTO THE FOOT PEDAL AND HOLD THE HANDLES OF THE FOAM PULL
2. BEND AT THE WAIST AND PULL YOUR HANDS UP AND BEHIND YOU



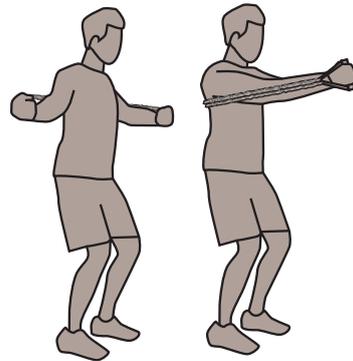
SQUATS

1. PLACE EACH FOOT INTO THE FOOT PEDALS. HOLD THE HANDLES OF THE FOAM PULL UNDER YOUR CHIN IN A SQUAT POSITION
2. STAND UPRIGHT WHILE KEEPING YOUR BACK STRAIGHT, MAINTAINING THE POSITION OF THE TUBE(S)



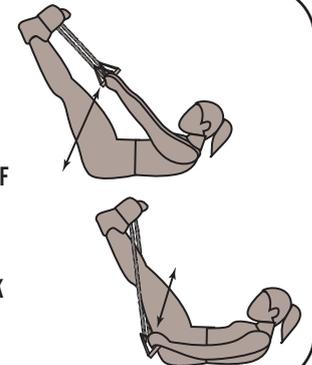
BUTTERFLY PRESS

1. WITH THE PULL HANDLES ON, LOOP THE TUBE(S) ACROSS YOUR BACK IN A STANDING POSITION
2. BRING YOUR HANDS TOGETHER IN FRONT OF YOUR CHEST



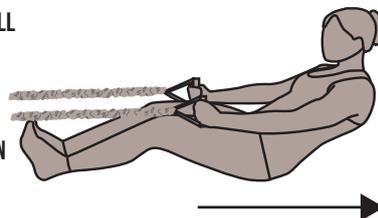
HUNDREDS

1. LAY ON YOUR BACK AND HOOK THE TUBE(S) AROUND YOUR FEET
2. RAISE YOUR FEET TO THE SKY AND AIM TO KEEP YOUR LEGS STRAIGHT
3. BRING YOUR HEAD, NECK AND SHOULDERS OFF THE GROUND TO ENGAGE YOUR CORE
4. HOLD THE PULL HANDLES AND PULL THE TUBE(S) DOWN TOWARDS THE GROUND IN QUICK PULSES. BREATHE OUT WITH EVERY PULSE



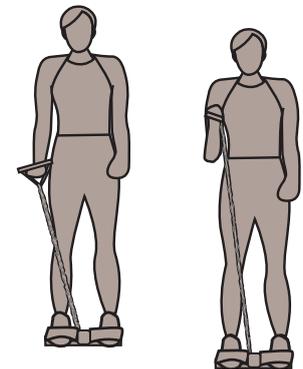
SITTING ROW

1. SIT ON THE FLOOR. PLACE THE TUBE(S) THROUGH THE DOOR ANCHOR. GRASP BOTH ENDS OF THE RESISTANCE TUBE(S) WITH THE PULL HANDLES
2. LEAN BACK WHILE PULLING THE ENDS OF THE TUBE(S), AND RETURN TO THE STARTING POSITION



BICEPS CURL

1. PLACE EACH FOOT IN THE FOOT PEDAL AND GRASP THE PULL HANDLE 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



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.

GOZONE

JEU DE TUBES ÉLASTIQUES 4-EN-1

ÉTIREMENT

Un programme d'étirements dynamiques après l'échauffement présente plusieurs bénéfices pour la santé. Des programmes d'étirements dynamiques après l'échauffement et avant l'entraînement doivent garder les muscles chauds tout en améliorant leur souplesse.

AVANTAGES:

- Réduit les tensions dans les muscles
- Augmente l'amplitude des mouvements
- Améliore la coordination des muscles
- Améliore la circulation du sang
- Augmente les niveaux d'énergie
- Améliore la souplesse

ÉCHAUFFEMENT

Commencer systématiquement chaque entraînement par un échauffement et un étirement est très important à chaque séance.

ÉCHAUFFEMENT:

- L'échauffement avant entraînement augmente légèrement la température du corps tout en améliorant la circulation du sang et de l'oxygène dans tout le corps.
- Si les muscles ont été correctement échauffés avant une activité poussée, le corps sera plus résistant et le risque d'élongation des muscles et de blessure sera réduit.
- Augmenter la température du corps pendant l'échauffement favorise une bonne circulation du sang à travers le corps. Une température corporelle plus élevée peut diminuer le risque d'élongation musculaire ou de claquage tout en réduisant la pression de l'activité physique sur le cœur.

RÉCUPÉRATION

Les étirements et la récupération sont très importants après toute séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION:

La phase de récupération après l'entraînement permet de revenir progressivement au repos et d'avoir le temps de récupérer.

ÉTIREMENT:

Les étirements ont une efficacité optimale après l'entraînement, quand les muscles sont détendus, chauds et capables de s'étirer au maximum. Quand les muscles sont bien chauds, ils sont très souples; ainsi, après l'étirement et la récupération, ils maintiennent une meilleure amplitude de mouvements et sont plus flexibles.



JEU DE TUBES ÉLASTIQUES 4-EN-1



POIGNÉES DE TRACTION



BARRE EN MOUSSE



PÉDALE



ACCROCHE POUR PORTE

CONSEILS DE SÉCURITÉ

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.

MODE D'EMPLOI



La sangle du tube élastique s'attache aux boucles des poignées de traction, de la barre en mousse, des pédales et de l'accroche pour porte.



Placer les pieds dans les pédales comme illustré. NE PAS UTILISER le système à l'envers.



Placer l'extrémité arrondie de l'accroche pour porte à l'intérieur de la porte. Faire passer la boucle dans l'ouverture de la porte et fermer cette dernière. LAISSER LA PORTE FERMÉE. Attacher la boucle à la sangle du tube élastique.

PLACEMENT D'ANCRAGE DE PORTE



L'ancre de porte doit être fixé en haut ou côté articulé d'une porte fermée.

NE PAS placer la porte ancrage sur la poignée côté ou bas de porte car cela peut entraîner blessure corporelle ou des dommages à la porte ou produit.

NIVEAUX DE RÉSISTANCE

	25 lb (11,3 kg)
	50 lb (22,6 kg)
	75 lb (34 kg)
	100 lb (45,4 kg)

GOZONE

RÉSISTANCE

JEU DE TUBES ÉLASTIQUES 4-EN-1



COMBINAISON 1

BARRE EN MOUSSE + JEU DE TUBES ÉLASTIQUES + PÉDALE



COMBINAISON 2

2 POIGNÉES DE TRACTION + JEU DE TUBES ÉLASTIQUES



COMBINAISON 3

2 POIGNÉES DE TRACTION + JEU DE TUBES ÉLASTIQUES + PÉDALE



COMBINAISON 4

2 POIGNÉES DE TRACTION + JEU DE TUBES ÉLASTIQUES + ACCROCHE POUR PORTE

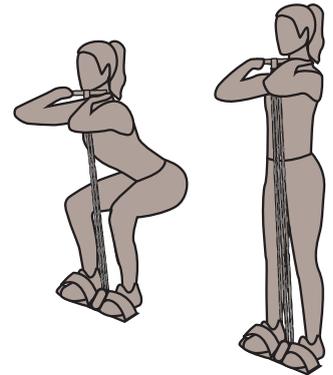
LEVERS DES TRICEPS

1. PLACER LES PIEDS DANS LES PÉDALES ET TENIR LES POIGNÉES DE LA BARRE EN MOUSSE
2. COURBER LA TAILLE ET TIRER LA BANDE VERS LE HAUT ET DERRIÈRE SOI



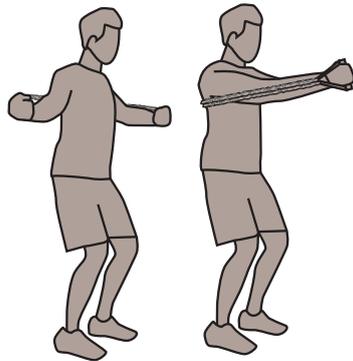
FLEXIONS DE JAMBES

1. PLACER LES PIEDS DANS LES PÉDALES. TENIR LES POIGNÉES DE LA BARRE EN MOUSSE SOUS LE MENTON ET S'ACCROUPIR
2. SE RELEVER TOUT EN GARDANT LE DOS DROIT ET EN MAINTENANT LE(S) TUBE(S) EN POSITION



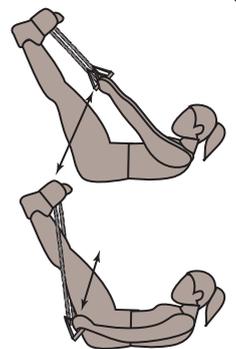
DÉVELOPPÉS HORIZONTAUX

1. AVEC LES POIGNÉES DE TRACTION INSTALLÉES, SE TENIR DEBOUT ET FAIRE PASSER LE(S) TUBE(S) DANS LE DOS
2. RAMENER LES MAINS DEVANT LA POITRINE JUSQU'À CE QU'ELLES SE TOUCHENT



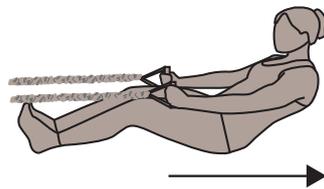
CENTAINES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS ET PASSER LE(S) TUBE(S) AUTOUR DES PIEDS
2. LEVER LES PIEDS ET CHERCHER À GARDER LES JAMBES TENDUES
3. SOULEVER LA TÊTE, LE COU ET LES ÉPAULES DU SOL POUR FAIRE TRAVAILLER LES MUSCLES DU TRONC
4. TENIR LES POIGNÉES DE TRACTION ET TIRER SUR LE(S) TUBE(S) VERS LE SOL PAR IMPULSIONS RAPIDES. EXPIRER À CHAQUE IMPULSION



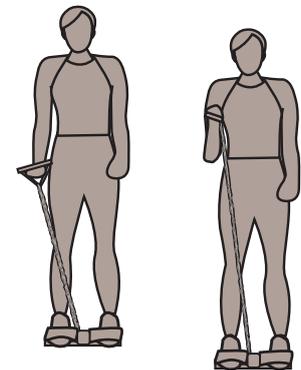
RAMEUR ASSIS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL ET PLACER LE(S) TUBE(S) DANS L'ACCROCHE POUR PORTE. TENIR LES DEUX EXTRÉMITÉS DU(DES) TUBE(S) ÉLASTIQUES AVEC LES POIGNÉES DE TRACTION
2. SE PENCHER EN ARRIÈRE TOUT EN TIRANT LES EXTRÉMITÉS DU(DES) TUBE(S) ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART



FLEXIONS DES BICEPS

1. PLACER LES PIEDS DANS LES PÉDALES ET TENIR LA POIGNÉE DE TRACTION D'UNE MAIN
2. FLÉCHIR LE BRAS VERS LE HAUT DE FAÇON À TOUCHER L'ÉPAULE AVEC LA MAIN, PUIS REVENIR À LA HAUTEUR DE LA TAILLE. FAIRE DES MOUVEMENTS RÉGULIERS POUR ÉVITER LES BLESSURES



EN SAVOIR PLUS SUR
WWW.GO-ZONE.CA

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. Tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet. Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle. Ne pas relâcher les bandes de résistance alors qu'elles sont encore tendues. Les bandes de résistance sont élastiques et peuvent se casser ou rebondir vers vous si elles sont relâchées sous tension. Ne jamais tirer les bandes de résistance en direction du visage ou de la tête. Ne pas essayer de modifier les bandes ou d'utiliser des accessoires non recommandés par le fabricant. Ne pas essayer de réparer le produit s'il est percé ou coupé. Éviter d'utiliser les bandes de résistance 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.

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.