

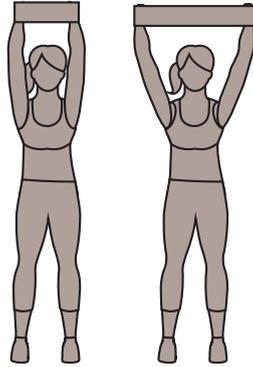
# GOZONE

RESISTANCE

## SQUAT BAND AND FABRIC POWER BAND SET

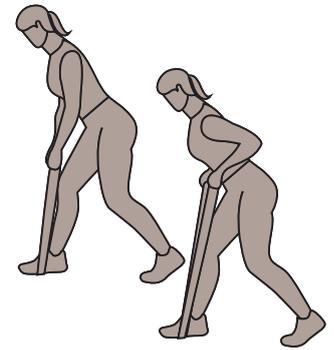
### OUTWARD PUSH

1. STAND UPRIGHT WHILE HOLDING THE BAND OVER YOUR HEAD
2. PUSH HANDS OUTWARD AS FAR AS YOU CAN



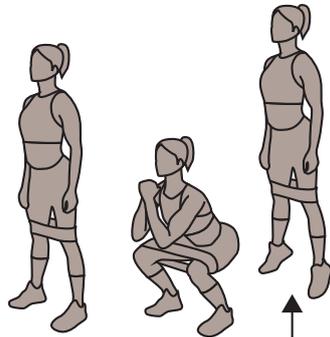
### BENT OVER ROW

1. DOUBLE YOUR BAND TO MAKE TWO LOOPS PLACE FRONT FOOT OVER THE WHOLE BAND
2. HOLD EACH END OF THE BAND IN YOUR HANDS AND HINGE 45 DEGREES AT THE HIPS WITH A SLIGHT BEND IN THE KNEES
3. PULL THE BAND TOWARDS THE OUTSIDE OF YOUR RIB CAGE ON EACH SIDE. ELBOWS SHOULD STAY CLOSE TO YOUR BODY THROUGHOUT EXERCISE. SLOWLY LOWER THE BAND BACK TO BOTTOM AND REPEAT



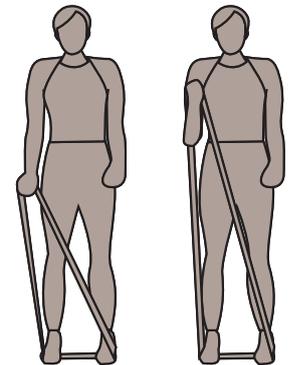
### SQUAT AND HOP

1. START IN STANDING POSITION WITH THE BAND AROUND YOUR THIGHS
2. PERFORM A DEEP SQUAT
3. JUMP STRAIGHT UP WHILE KEEPING THE BAND TAUGHT



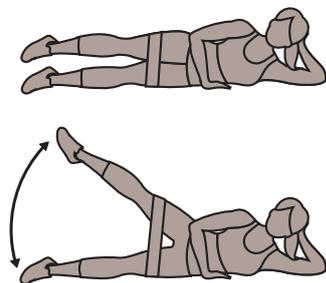
### BICEPS CURL

1. LOOP THE BAND UNDER YOUR FEET AND HOLD THE CENTER OF THE BAND WITH ONE HAND
2. CURL YOUR ARM UPWARD, TOUCH YOUR HAND TO YOUR SHOULDER AND THEN RETURN TO WAIST HEIGHT. USE SMOOTH MOTIONS TO AVOID INJURY



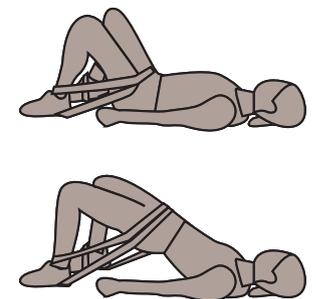
### SIDE LIFTS

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



### GLUTE BRIDGE

1. HOOK THE BAND UNDER BOTH OF YOUR FEET AND PLACE THE CENTER OF THE BAND OVER YOUR HIPS
  2. KEEPING YOUR NECK AND HEAD RELAXED, AND SQUEEZE YOUR GLUTES TO DRIVE YOUR HIPS UP. SQUEEZE YOUR GLUTES AGAIN AT THE TOP
  3. LOWER YOUR HIPS TO THE GROUND SLOWLY
- NOTE: FOR ADDED INTENSITY YOU CAN PULSE UP AND DOWN AT THE TOP OF THE MOVEMENT



LEARN MORE AT  
[WWW.GO-ZONE.CA](http://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.

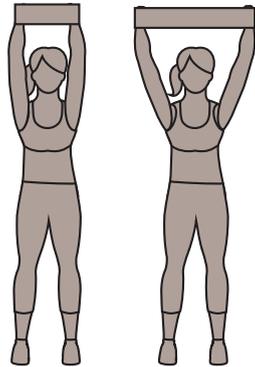
# GOZONE

RÉSISTANCE

## JEU DE BANDES EN TISSU POUR SQUATS ET DE BANDES ÉLASTIQUES

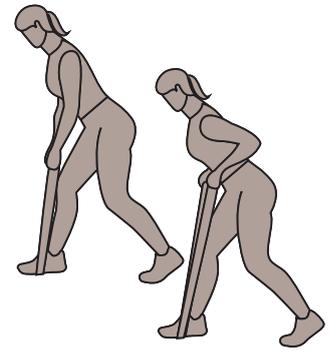
### ÉCARTEMENT DES MAINS

1. DEBOUT, TENIR LA BANDE EN TISSU AU-DESSUS DE LA TÊTE
2. ÉCARTER LES MAINS VERS L'EXTÉRIEUR, AUTANT QUE POSSIBLE



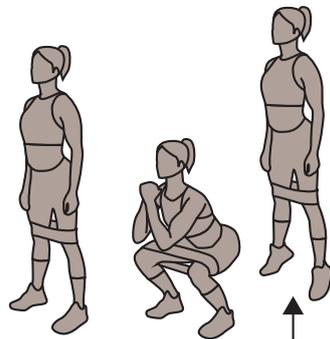
### ROWING AVEC ÉLASTIQUE

1. DOUBLER LA BANDE POUR FAIRE DEUX BOUCLES. PLACER UN PIED EN AVANT SUR L'ENSEMBLE DE LA BANDE
2. AVEC LES EXTRÉMITÉS DE LA BANDE DANS CHAQUE MAIN, SE PENCHER À 45 DEGRÉS AU NIVEAU DES HANCHES EN PLIANT LÉGÈREMENT LES GENOUX
3. TIRER LA BANDE VERS CHAQUE CÔTÉ DE LA CAGE THORACIQUE. LES COUDES DOIVENT RESTER PROCHES DU CORPS PENDANT L'EXERCICE. RAMENER DOUCEMENT LA BANDE VERS LE BAS ET RECOMMENCER



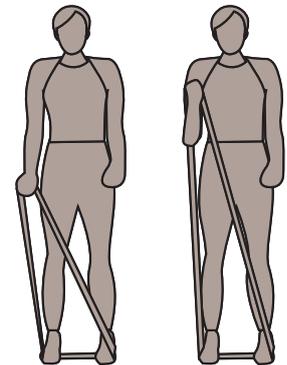
### FLEXION ET SAUT

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LA BANDE EN TISSU POUR ACCROUPISEMENTS AUTOUR DES CUISSSES
2. S'ACROUPIR LE PLUS BAS POSSIBLE
3. SAUTER TOUT DROIT TOUT EN GARDANT LA FORME DE LA BANDE



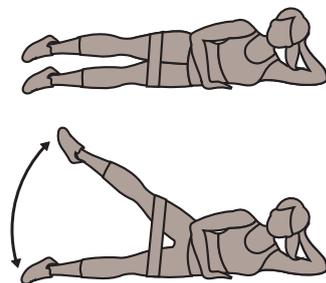
### FLEXIONS DES BICEPS

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



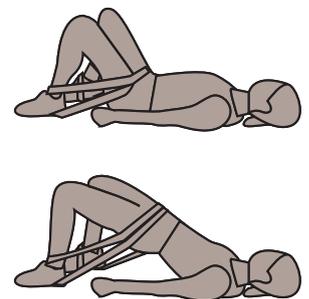
### LEVERS LATÉRAUX

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ AVEC LA BANDE EN TISSU POUR ACCROUPISEMENTS AUTOUR DES CUISSSES
2. LEVER LA JAMBE EN LA MAINTENANT TENDUE
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



### PONT

1. PASSER LA BANDE SOUS LES DEUX PIEDS ET PLACER LE MILIEU DE LA BANDE SUR LES HANCHES
  2. GARDER LE COU ET LA TÊTE DÉTENDUS, PUIS CONTRACTER LES FESSIERS POUR FAIRE. REMONTER LES HANCHES. CONTRACTER À NOUVEAU LES FESSIERS DANS LA POSITION LEVÉE
  3. ABAISSER DOUCEMENT LES HANCHES SUR LE SOL
- REMARQUE: POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, FAIRE DES PULSIONS VERS LE HAUT ET VERS LE BAS EN POSITION LEVÉE



**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.

EN SAVOIR PLUS SUR  
[WWW.GO-ZONE.CA](http://WWW.GO-ZONE.CA)