

# GOZONE

## Kids

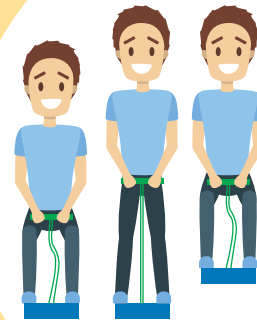
# POGO JUMPER



### SAFETY PRECAUTIONS:

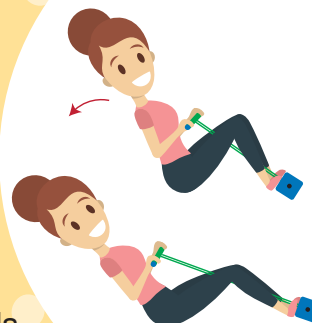
1. Make sure to define a safe area to use the Pogo Jumper. Clear the area of sharp objects, and make sure furniture and other large items are out of the way.
2. If used on hard or abrasive surfaces, safety equipment is recommended. Knee and elbow pads, wrist guards and helmet will reduce the possibility of serious injury. Make sure any fitness equipment fits securely and meets local safety standards.
3. Do not use the Pogo Jumper in the street, parking lots, or other areas where there are motor vehicles.
4. Do not use in close proximity to other people as this poses an increased risk of injury.
5. Avoid oily, wet, or icy surfaces as well as surfaces lightly covered in sand, leaves, or ground litter.
6. Beware of overhead clearance. The Pogo Jumper may increase vertical leap, so beware of any low hanging objects.
7. Maintain an upright position (perpendicular to the ground). Avoid sharp inclines. Level ground is ideal.
8. Only use the Pogo Jumper on solid ground. Do not use on loose gravel, sand, or loose soil.
9. Avoid areas with curbs, drain grates, and/or holes.
10. Check the Pogo Jumper for damage before each use. Do not use if any connections are loose, or if the resistance bands are torn or otherwise damaged.
11. Never use without first making sure the area is safe - smooth, flat, well lit, and dry. Avoid obstacles and other hazards.

### BASIC JUMP



1. Stand on the foot pad. With knees slightly bent.
2. Hold the handle with bands slack
3. Rise quickly and jump raising your knees allowing the foot pad to rise with your feet.

### BASIC ROW



1. Sit on floor or exercise mat as shown
2. Lean backwards holding the handle
3. Pull the handle toward your chest then return to the starting position.

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 physician's approval of your exercise conditioning program. This is not a toy.

# GOZONE

## Kids

# BÂTON SAUTEUR



3+  
ANS

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ:

1. S'assurer de définir une zone sûre pour utiliser le Bâton sauteur. Dégager la zone de tout objet pointu et s'assurer que les meubles et autres objets volumineux sont à l'écart.
2. Pour une utilisation sur des surfaces dures ou abrasives, il est recommandé de porter un équipement de protection. Les genouillères et les protège-coudes, les protège-poignets et le casque réduiront les risques de blessures graves. S'assurer que tout équipement de protection est bien ajusté et répond aux normes de sécurité locales.
3. Ne pas utiliser le Bâton sauteur dans la rue, les parkings ou autres endroits où se trouvent des véhicules à moteur.
4. Ne pas l'utiliser à proximité d'autres personnes, car cela augmente le risque de blessure.
5. Éviter les surfaces huileuses, humides ou verglacées ainsi que les surfaces légèrement couvertes de sable, de feuilles ou de débris.
6. Faire attention d'avoir suffisamment de place en hauteur. Le Bâton sauteur fait sauter plus haut et il faut donc faire attention aux objets suspendus.
7. Rester en position verticale (perpendiculaire au sol). Éviter les pentes raides. Un terrain plat est idéal.
8. N'utiliser le Bâton sauteur que sur un sol solide. Ne pas utiliser sur du gravier, du sable ou un sol meuble.
9. Éviter les zones avec des bordures, des grilles de drainage et/ou des trous.
10. Vérifier que le Bâton sauteur n'est pas endommagé avant chaque utilisation. Ne pas l'utiliser si des raccords sont desserrés ou si les bandes de résistance sont déchirées ou autrement endommagées.
11. Ne jamais l'utiliser sans s'assurer au préalable que la zone est sûre : lisse, plate, bien éclairée et sèche. Éviter les obstacles et autres dangers.

## SAUT DE BASE



1. Se tenir debout sur le coussinet avec les genoux légèrement pliés
2. Tenir la poignée avec les bandes lâches
3. Se lever rapidement et sauter en levant les genoux pour que le coussinet monte avec les pieds

## RAMEUR DE BASE



1. S'asseoir sur le sol ou sur un tapis d'exercice comme illustré
2. Se pencher en arrière en tenant la poignée
3. Tirer la poignée vers la poitrine puis revenir à la position de départ

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