

GOZONE

RESISTANCE

LOOPED RESISTANCE BAND

LEG SPREADERS

1. WHILE LYING ON YOUR BACK, LOOP THE RESISTANCE BAND AROUND YOUR FEET AND HOLD THE OPPOSITE END AT YOUR CHEST



2. LIFT YOUR FEET 8-10 INCHES OFF THE FLOOR



3. SPREAD FEET TO SHOULDER WIDTH, THEN RETURN TO STARTING POSITION

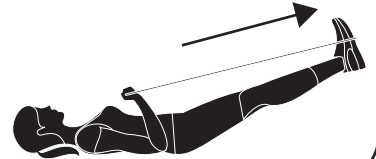


LEG EXTENSIONS

1. WHILE LYING ON YOUR BACK WITH YOUR KNEES BENT, LOOP THE RESISTANCE BAND AROUND YOUR FEET AND HOLD THE OPPOSITE END AT YOUR CHEST



2. EXTEND YOUR LEGS STRAIGHT OUT, HOLD THE POSITION FOR 10 SECONDS AND RETURN TO STARTING POSITION



BEAR WALK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

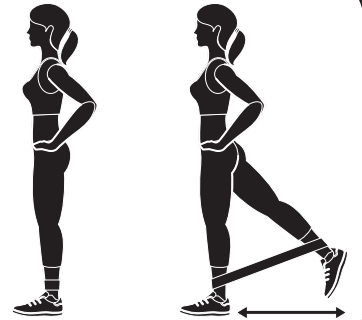
2. TAKE LONG SLOW STEPS, MAKING SURE TO PLANT EACH FOOT FIRMLY BEFORE TAKING THE NEXT STEP



KICK BACK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

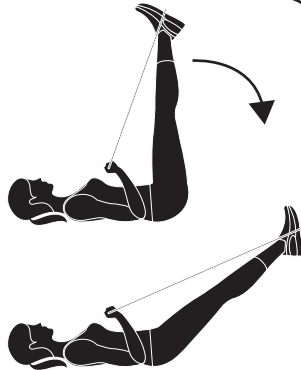
2. ALTERNATELY EXTEND ONE FOOT BACKWARDS AND RETURN TO STARTING POSITION IN A STEADY CONTROLLED MOTION



LEG DROPS

1. WHILE LYING ON YOUR BACK WITH YOUR FEET EXTENDED STRAIGHT UP, LOOP THE BAND AROUND YOUR FEET AND HOLD THE BAND AT YOUR CHEST

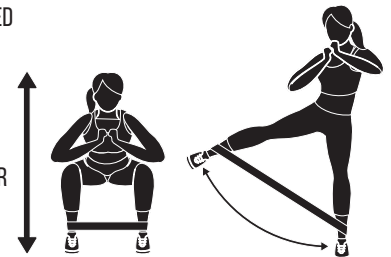
2. IN A STEADY MOTION ARC YOUR LEGS DOWN TO A 45 DEGREE ANGLE



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

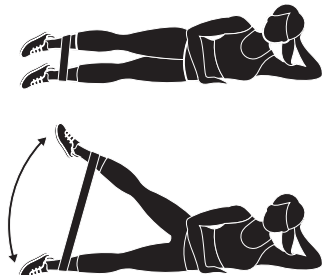


SIDE LIFTS

1. START BY LYING ON YOUR SIDE WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

2. LIFT YOUR LEG STRAIGHT UP.

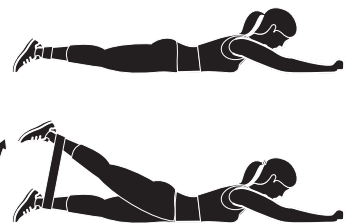
3. ALTERNATE TO OTHER SIDE



SWIMMER KICKS

1. START BY LYING ON YOUR STOMACH WITH YOUR ARMS EXTENDED IN FRONT OF YOU WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

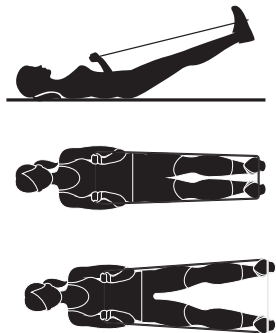
2. ALTERNATELY LIFT YOUR FEET WHILE KEEPING YOUR LEGS STRAIGHT



MINI-BANDES ÉLASTIQUES

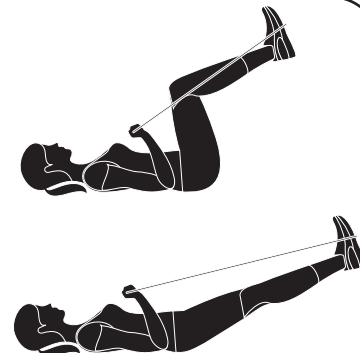
ÉCARTEMENTS DES JAMBES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, FAIRE PASSER LA BANDE AROUND DES PIEDS ET MAINTENIR LE CÔTÉ OPPOSÉ AU NIVEAU DE LA POITRINE.
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 DES JAMBES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, LES GENOUX PLIÉS, FAIRE PASSER LA BANDE AROUND DES PIEDS ET MAINTENIR LE CÔTÉ OPPOSÉ AU NIVEAU DE LA POITRINE.
2. TENDRE LES JAMBES DEVANT SOI, TENIR LA POSITION 10 SECONDES ET REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



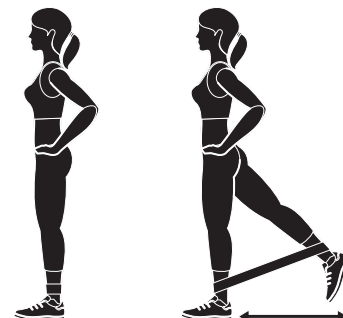
MARCHE DE L'OURS

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



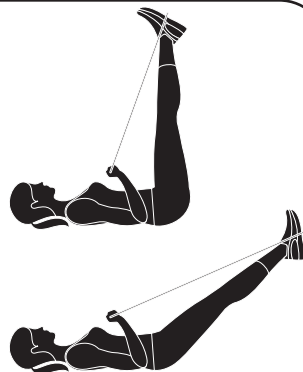
COUPS VERS L'ARRIÈRE

1. COMMENCER AVEC LA BANDE AROUND 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.



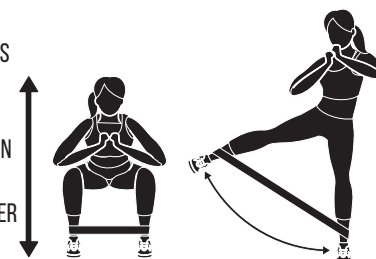
DROPS DES JAMBES

1. EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS, LES PIEDS TENDUS VERS LE HAUT, ENROULEZ LA BANDE AROUND VOS PIEDS ET TENEZ-LA CONTRE VOTRE POITRINE
2. D'UN MOUVEMENT RÉGULIER, INCLINEZ VOS JAMBES JUSQU'À UN ANGLE DE 45 DEGRÉS



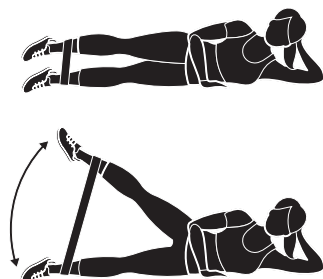
LEFT FLEXIONS WITH SIDE LEVERS

1. COMMENCEZ EN POSITION DE SQUATING AVEC LA BANDE DE RÉSISTANCE ENROULÉE AROUND DES CHEVILLES
2. TENEZ-VOUS DROIT ET DONNEZ UN COUP DE PIED SUR LA JAMBE. REVENIR À LA POSITION ET ALTERNER À L'AUTRE JAMBE



LEVERS LATÉRAUX

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



BATTEMENTS DU NAGEUR

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

