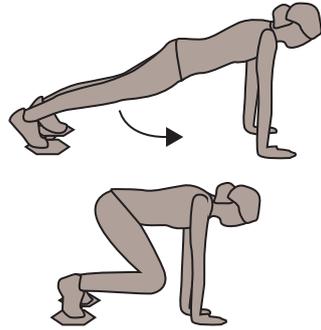


# GOZONE

## FULL BODY FITNESS SET

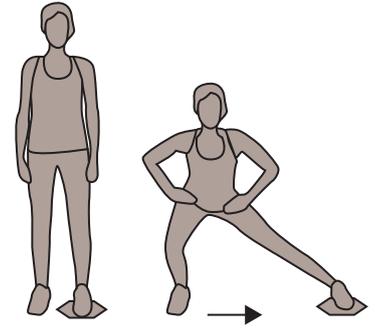
### KNEE TUCK

1. START IN A PLANK POSITION WITH BOTH FEET ON DISCS. CONNECT THE DISCS TO HELP MAINTAIN CORRECT FORM
2. DRAW YOUR KNEES TOWARD YOUR CHEST



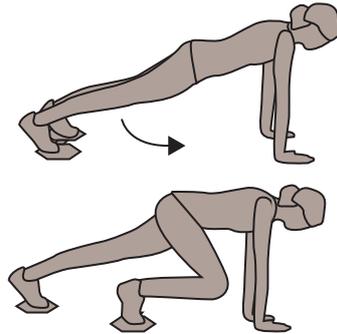
### SIDE LUNGE

1. STAND WITH YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART WITH ONE FOOT ON A DISC
2. SLIDE YOUR FOOT TO THE SIDE AND BEND AT THE KNEE
3. RETURN TO STANDING UPRIGHT AND REPEAT ON THE OPPOSITE SIDE



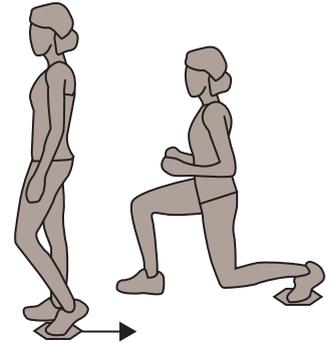
### MOUNTAIN CLIMBERS

1. START IN A PLANK POSITION WITH BOTH FEET ON SEPARATED DISCS
2. DRAW ONE KNEE AT A TIME TO YOUR CHEST
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



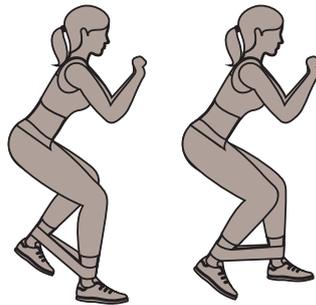
### REVERSE LUNGE

1. STAND WITH YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART WITH ONE FOOT ON A DISC
2. SLIDE YOUR FOOT BACKWARDS AND PERFORM A DEEP KNEE BEND
3. RETURN TO STANDING UPRIGHT AND REPEAT ON THE OPPOSITE SIDE



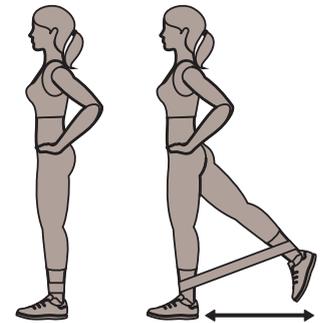
### BEAR WALK

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



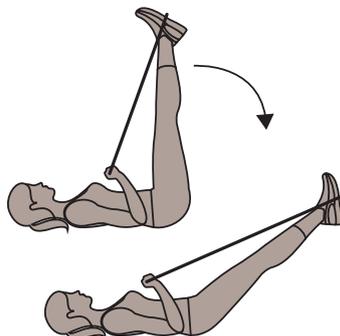
### KICK BACK

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



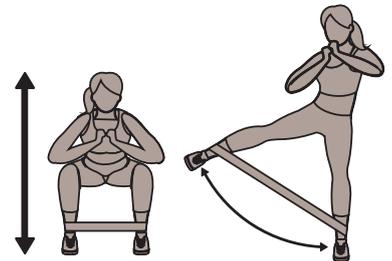
### LEG DROPS

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



ANKLE/WRIST WEIGHTS CAN BE USED WITH ANY AEROBIC EXERCISE TO ADD WEIGHTED RESISTANCE AND INCREASE THE CHALLENGE. JUMPING ROPE IS AN INCREDIBLY EFFICIENT CARDIO EXERCISE THAT WILL TONE YOUR CALVES, THIGHS, AND BOOTY. REMEMBER TO MIX UP YOUR FITNESS ROUTINE REGULARLY TO KEEP EXERCISING FUN AND ENGAGING.

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.

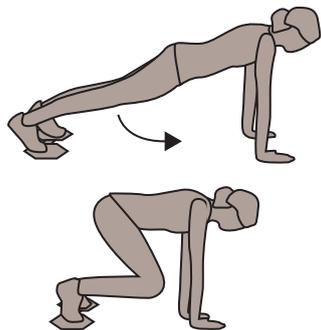
**WARNING:** Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program. This is not a Toy.

# GOZONE

## ENSEMBLE POUR REMISE EN FORME DE TOUT LE CORPS

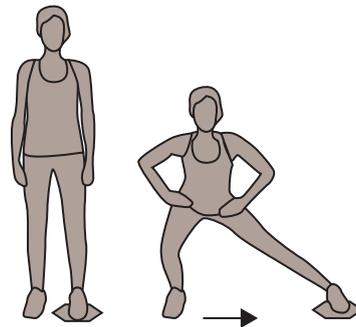
### REPLI DU GENOU

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE PLANCHE AVEC UN PIED SUR CHAQUE DISQUE POUR MAINTENIR LA BONNE POSTURE
2. AMENER LES GENOUX VERS LA POITRINE



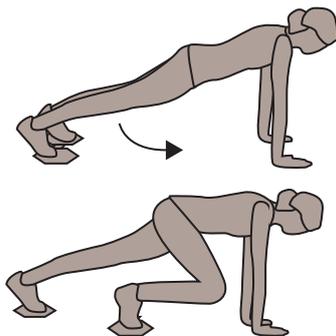
### FENTES LATÉRALES

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS ÉLOIGNÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES AVEC UN PIED SUR UN DISQUE
2. FAIRE GLISSER LE PIED QUI SE TROUVE SUR LE DISQUE VERS LE CÔTÉ ET PLIER LE GENOU
3. REVENIR DANS LA POSITION DEBOUT ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



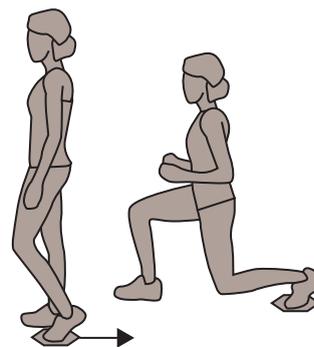
### ALPINISTE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE PLANCHE AVEC UN PIED SUR CHAQUE DISQUE
2. FAIRE GLISSER UN GENOU À LA FOIS VERS LA POITRINE
3. RECOMMENCER AVEC L'AUTRE JAMBE



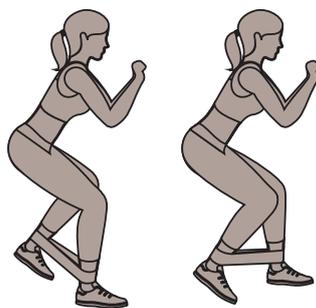
### FENTES INVERSES GLISSÉES

1. SE TENIR DEBOUT AVEC LES PIEDS ÉLOIGNÉS DE LA LARGEUR DES ÉPAULES AVEC UN PIED SUR UN DISQUE
2. FAIRE GLISSER LE PIED VERS L'ARRIÈRE ET PLIER LE GENOU LE PLUS BAS POSSIBLE
3. REVENIR DANS LA POSITION DEBOUT ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



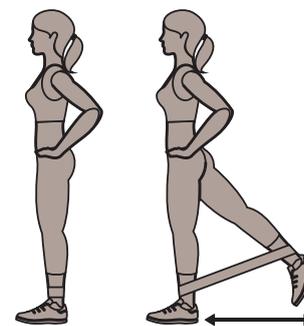
### MARCHE DE L'OURS

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



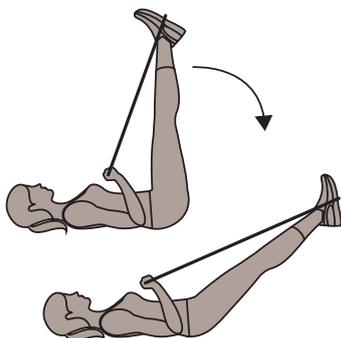
### COUPS VERS L'ARRIÈRE

1. COMMENCER AVEC LA BANDE AUTOUR 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.



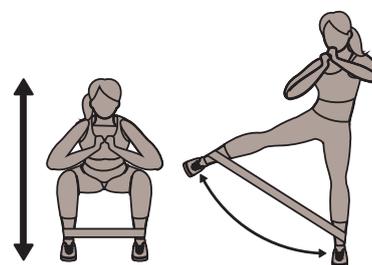
### DROPS DES JAMBES

1. EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS, LES PIEDS TENDUS VERS LE HAUT, ENROULEZ LA BANDE AUTOUR DE 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 AUTOUR 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



LES POIDS POUR CHEVILLES/POIGNETS PEUVENT ÊTRE UTILISÉS AVEC N'IMPORTE QUEL EXERCICE AÉROBIQUE POUR AJOUTER UNE RÉSISTANCE SOUS FORME DE POIDS ET AUGMENTER LE DÉFI. LA CORDE À SAUTER EST UN EXERCICE CARDIOVASCULAIRE INCROYABLEMENT EFFICACE QUI TONIFIERA LES MOLLETS, LES CUISSÉS ET LES FESSIERS. IL EST IMPORTANT DE DIVERSIFIER LE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT POUR QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RESTE AMUSANTE ET ENGAGEANTE.

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.