

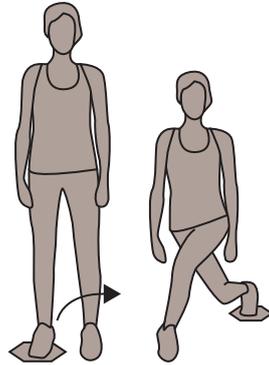
# GOZONE

RESISTANCE

## BOOTY WORKOUT FITNESS SET

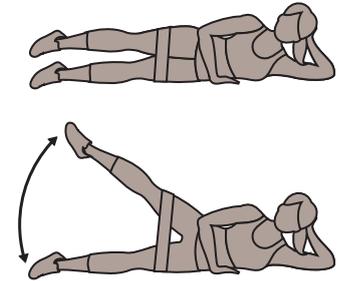
### CURTSEY LUNGE

1. STAND WITH YOUR FEET SHOULDER-WIDTH APART WITH ONE FOOT ON A DISC
2. SLIDE YOUR FOOT BEHIND YOUR OTHER LEG WHILE MAINTAINING YOUR UPPER BODY POSITION
3. RETURN TO STANDING UPRIGHT AND REPEAT ON THE OPPOSITE SIDE



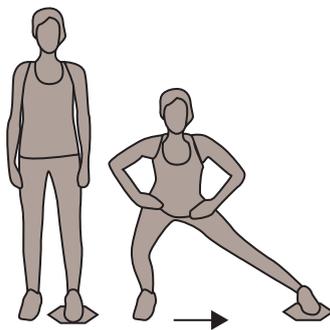
### SIDE LIFTS

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



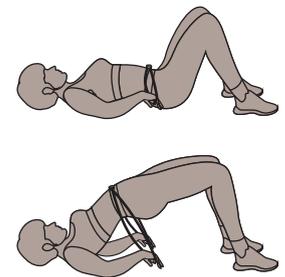
### SIDE LUNGE

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



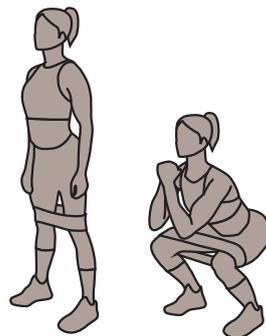
### GLUTE BRIDGE

1. LAY ON YOUR BACK WITH YOUR KNEES BENT AND FEET ON THE FLOOR
2. HOLD THE FIGURE 8 BAND BY ITS HANDLES, SO YOUR HANDS ARE ON THE FLOOR AT YOUR SIDE AND THE BAND RESTS OVER THE FRONT OF YOUR HIPS
3. KEEPING YOUR HANDS ON THE FLOOR, PRESS UP AGAINST THE RESISTANCE OF THE BAND WITH YOUR GLUTE MUSCLES. MAKE YOUR BODY A STRAIGHT LINE BETWEEN YOUR KNEES AND YOUR SHOULDERS
4. HOLD FOR A BREATH, THEN RELAX INTO STARTING POSITION



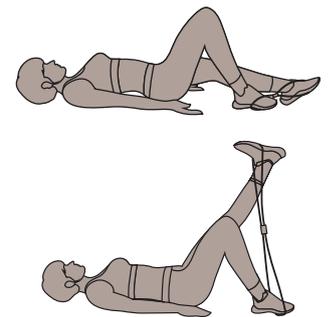
### SQUAT AND HOP

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



### RESISTANCE LEG LIFTS

1. LAY ON YOUR BACK WITH YOUR LEFT LEG STRAIGHT AND YOUR RIGHT LEG BENT AT THE KNEE WITH YOUR RIGHT FOOT ON THE FLOOR
2. LOOP ONE END OF THE RESISTANCE BAND AROUND EACH FOOT
3. SLOWLY RAISE YOUR LEFT LEG, KEEPING YOUR KNEE ONLY SLIGHTLY BENT
4. RAISE IT AS HIGH AS YOU CAN, THEN RELAX TO A STARTING POSITION
5. DO 12 REPS, THEN REPEAT WITH THE OTHER SIDE



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.

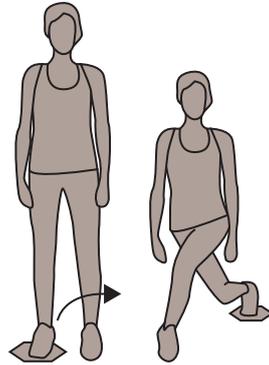
# GOZONE

RÉSISTANCE

## ENSEMBLE POUR MUSCULATION DES FESSES

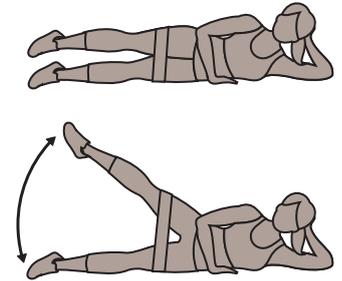
### FENTES RÉVÉRENCE

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 DERRIÈRE LA JAMBE OPPOSÉE TOUT EN MAINTENANT LA POSITION DU HAUT DU CORPS
3. REVENIR DANS LA POSITION DEBOUT ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



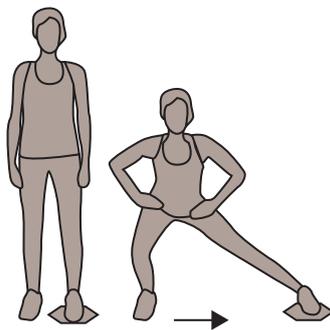
### LEVERS LATÉRAUX

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



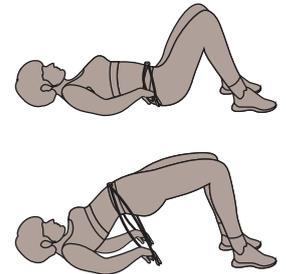
### FENTES LATÉRALES

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



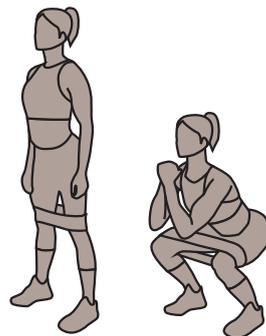
### PONT POUR FESSIERS

1. S'ALLONGER SUR LE DOS, LES GENOUX PLIÉS ET LES PIEDS AU SOL
2. TENIR LA BANDE FIGURE 8 PAR SES POIGNÉES, DE SORTÉ QUE LES MAINS SOIENT SUR LE SOL SUR LES CÔTÉS ET QUE LA BANDE REPOSE SUR L'AVANT DES HANCHES
3. EN GARDANT LES MAINS SUR LE SOL, POUSSER CONTRE LA RÉSISTANCE DE LA BANDE AVEC LES MUSCLES DES FESSIERS. FAIRE UNE LIGNE DROITE AVEC LE CORPS ENTRE LES GENOUX ET LES ÉPAULES
4. TENIR LA POSITION PENDANT UNE RESPIRATION, PUIS REVENIR DANS LA POSITION DE DÉPART



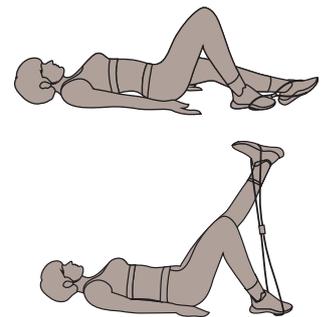
### FLEXION ET SAUT

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



### LEVERS DES JAMBES AVEC RÉSISTANCE

1. S'ALLONGER SUR LE DOS AVEC LA JAMBE GAUCHE DROITE ET LA JAMBE DROITE PLIÉE AU GENOU AVEC LE PIED DROIT SUR LE SOL
2. PASSER UNE EXTRÉMITÉ DE LA BANDE DE RÉSISTANCE AUTOUR DE CHAQUE PIED
3. SOULEVER LENTEMENT LA JAMBE GAUCHE, EN GARDANT LE GENOU LÉGÈREMENT PLIÉ
4. LA SOULEVER AUSSI HAUT QUE POSSIBLE, PUIS REVENIR À LA POSITION DE DÉPART
5. FAIRE 12 RÉPÉTITIONS, PUIS RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ



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 CUISSES 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.