



### SAFETY TIPS

#### 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.
- Always consult a physician before performing any physical activity or beginning any exercise program.



USE PLASTIC SIDE DOWN ON CARPETED OR GRASS SURFACES



USE SOFT SIDE DOWN ON HARDWOOD FLOORS



ATTACH DISCS WITH THE INCLUDED VELCRO STRAP  
AS PICTURED FOR BILATERAL TRAINING



### CONSEILS DE SÉCURITÉ

#### CONSEILS DE SÉCURITÉ:

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- NE PAS utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.



UTILISER LE PLASTIQUE VERS LE BAS SUR LES SURFACES DE TAPIS OU D'HERBE



UTILISER LE CÔTÉ DOUX VERS LE BAS SUR LES PLANCHERS DE BOIS FRANC



FIXER LES DISQUES AVEC LA SANGLE VELCRO INCLUSE  
COMME SUR LA PHOTO POUR LA FORMATION BILATÉRALE

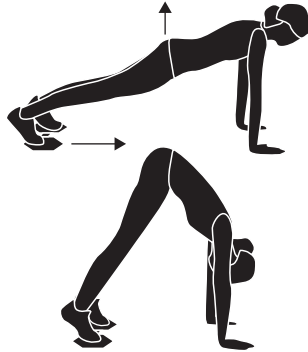
# GOZONE

STRENGTHEN AND TONE

## GLIDING DISCS

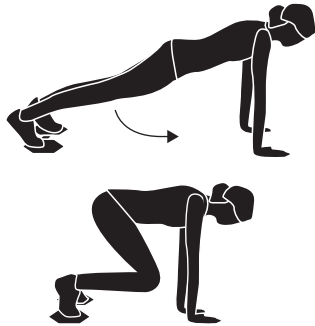
### PIKE

1. START IN A PLANK POSITION WITH BOTH FEET ON DISCS, CONNECT THE DISCS TO HELP MAINTAIN CORRECT FORM
2. BEND AT THE WAIST AND DRAW YOUR FEET TOWARD YOUR HANDS



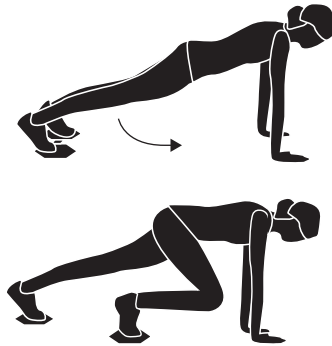
### KNEE TUCK

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



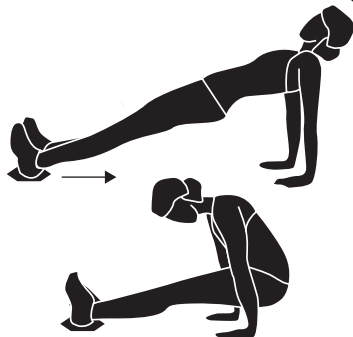
### MOUNTAIN CLIMBERS

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 PLANK CRUNCH

1. START IN A REVERSE PLANK POSITION WITH BOTH FEET ON DISCS, CONNECT THE DISCS TO HELP MAINTAIN CORRECT FORM
2. SLIDE YOUR FEET TOWARD YOUR HANDS AND ROTATE YOUR HIP INTO A RAISED SITTING POSITION



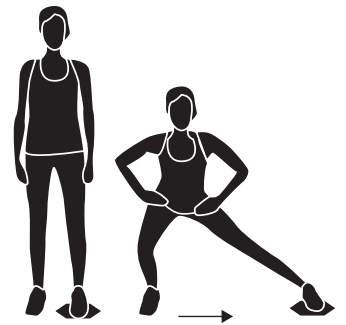
### CURTSEY LUNGE

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 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



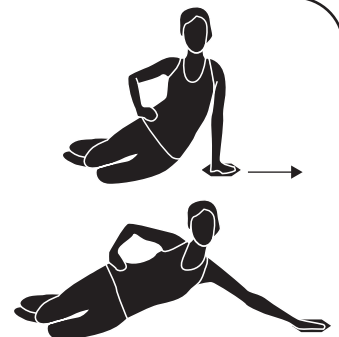
### REVERSE LUNGE

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



### MERMAID

1. START IN A HIP SIDE POSITION WITH YOUR ARM STRAIGHT, ONE HAND ON A SLIDING DISC
2. SLIDE YOUR HAND STRAIGHT TO THE SIDE, AND RETURN TO STARTING POSITION



**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.

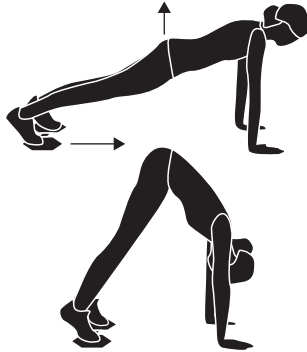
**WARNING:** Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program.

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

## DISQUE DE COULISSANT

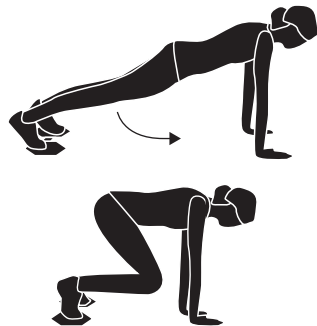
### POSITION CARPÉE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE PLANCHE AVEC UN PIED SUR CHAQUE DISQUE POUR MAINTENIR LA BONNE POSTURE
2. SE PENCHER AU NIVEAU DE LA TAILLE ET AMENER LES PIEDS VERS LES MAINS



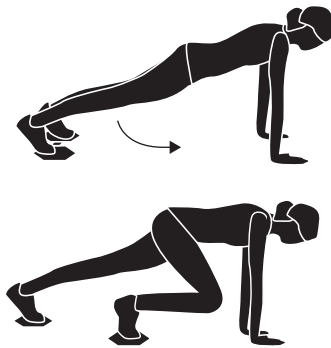
### REPLI DU GENOU

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



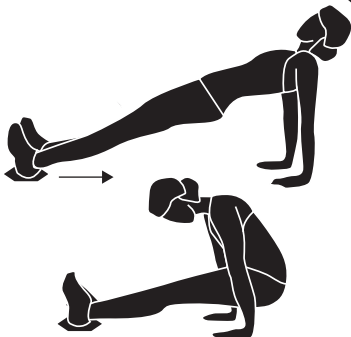
### ALPINISTE

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



### CRUNCH INVERSE AVEC PLANCHE

1. COMMENCER DANS LA POSITION DE LA PLANCHE INVERSÉE AVEC UN PIED SUR CHAQUE DISQUE POUR MAINTENIR LA BONNE POSTURE
2. FAIRE GLISSER LES PIEDS VERS LES MAINS ET TOURNER LA HANCHE DANS LA POSITION ASSISE LEVÉE



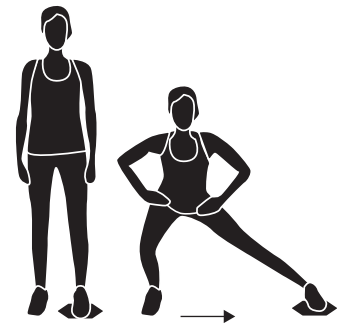
### FENTES RÉVÉRENCE

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



### 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



### 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



### SIRÈNE

1. COMMENCER ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ DE LA HANCHE AVEC LE BRAS TENDU ET UNE MAIN SUR UN DISQUE GLISSANT
2. FAIRE GLISSER LA MAIN SUR LE CÔTÉ EN GARDANT LE BRAS TENDU ET REVENIR DANS LA POSITION DE DÉPART

