

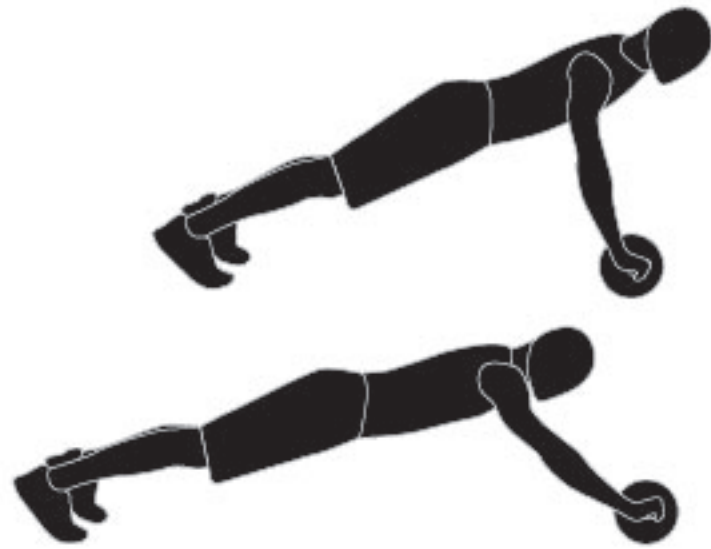
GOZONE

STRENGTHEN AND TONE

AB WHEEL

STANDARD POSITION

1. START IN A PLANK POSITION WITH YOUR BODY IN ALIGNMENT WITH THE WHEEL DIRECTLY UNDER YOU
2. ROLL THE WHEEL FORWARD IN A CONTROLLED MOVEMENT. FOR BEGINNERS USE A WALL OR OTHER BARRIER UNTIL YOU HAVE BETTER CONTROL OVER THE WHEEL



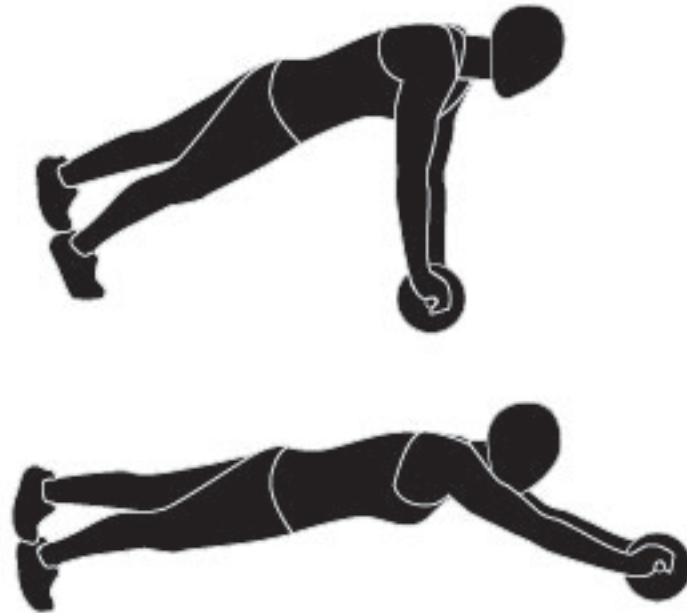
OBLIQUE ROLL OUT

1. STARTING ON YOUR SIDE, TURN YOUR SHOULDERS PARALLEL TO THE FLOOR.
2. ROLL THE WHEEL OUT UNTIL YOUR BODY IS JUST ABOVE THE FLOOR THEN ROLL BACK TO THE STARTING POSITION. REPEAT ON THE OTHER SIDE.



ALTERNATING LEG

1. START IN A PLANK POSITION WITH YOUR BODY IN ALIGNMENT WITH THE WHEEL DIRECTLY UNDER YOU
2. ROLL THE WHEEL FORWARD IN A CONTROLLED MOVEMENT WHILE LIFTING ONE LEG. RETURN TO STARTING POSITION AND REPEAT WITH OTHER LEG



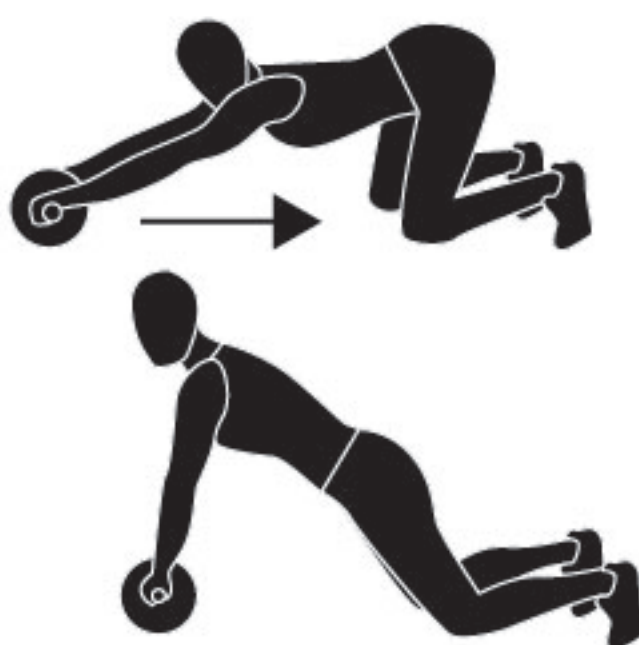
KNEE VARIATION

1. START WITH KNEES ON THE FLOOR AND ARMS STRAIGHT
2. KEEPING KNEES ON THE FLOOR, ROLL THE WHEEL OUT UNTIL YOUR TORSO IS JUST ABOVE THE FLOOR. IF THIS IS TOO DIFFICULT START BY ROLLING OUT HALF THE DISTANCE



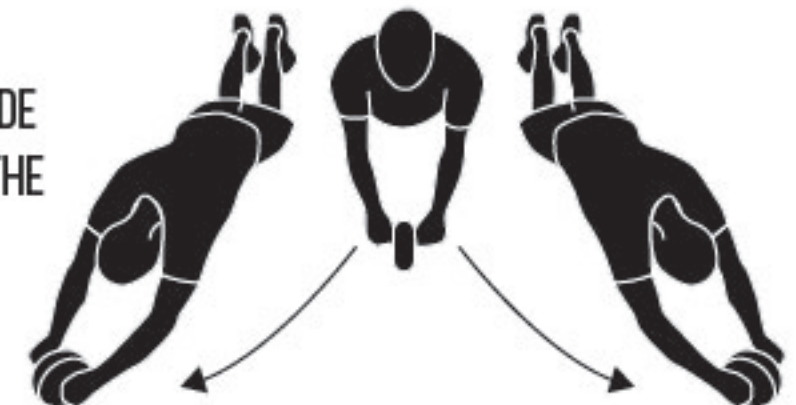
SHOULDER PULL

1. START WITH YOUR KNEES ON THE FLOOR WITH THE WHEEL EXTENDED IN FRONT OF YOU
2. PULL THE WHEEL TOWARDS YOU WHILE STRAIGHTENING YOUR LEGS



V ROLL OUT

1. START WITH KNEES ON THE FLOOR AND ARMS STRAIGHT
2. ROLL THE WHEEL OUT TO ONE SIDE UNTIL YOUR BODY IS JUST ABOVE THE FLOOR, RETURN TO STARTING POSITION AND REPEAT ON THE OPPOSITE SIDE



STANDING ROLL OUT

1. START FROM A STANDING POSITION BEND AT THE WAIST TO HOLD THE WHEEL
2. SLOWLY ROLL OUT TO PLANK POSITION, THEN ROLL BACK TO STARTING POSITION



PLANK

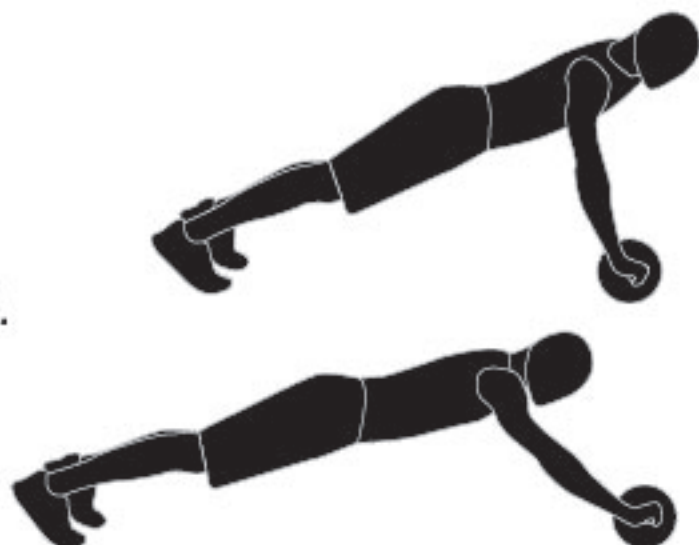
1. START WITH YOUR KNEES ON THE FLOOR WITH THE AB WHEEL EXTENDED IN FRONT OF YOU
2. HOLD THIS POSITION FOR AT LEAST 15 SECONDS



ROUE POUR ABDOMINAUX

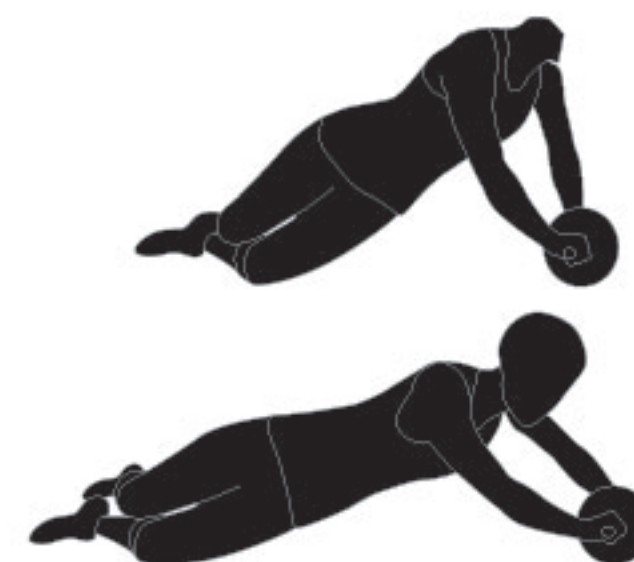
POSITION STANDARD

1. SE METTRE EN POSITION DE PLANCHE, LE CORPS DANS L'AXE DE LA ROUE PLACÉE SOUS LE CORPS.
2. FAIRE ROULER LA ROUE VERS L'AVANT D'UN MOUVEMENT RÉGULIER. POUR LES DÉBUTANTS, UTILISER UN MUR OU UN AUTRE OBSTACLE POUR MIEUX CONTRÔLER LA ROUE.



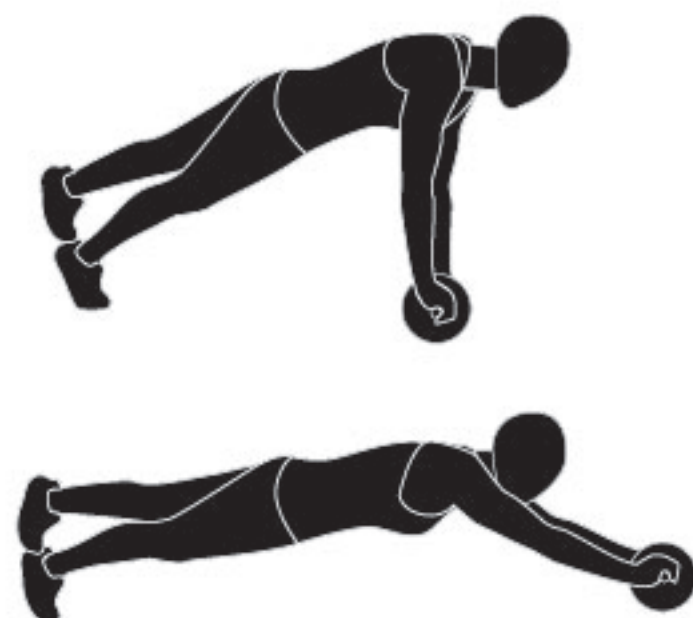
ROULEMENT OBLIQUE

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ, PUIS TOURNER JUSQU'À CE QUE LES ÉPAULES SOIENT PARALLÈLES AU SOL.
2. FAIRE ROULER LA ROUE JUSQU'À CE QUE LE CORPS SOIT JUSTE AU-DESSUS DU SOL, PUIS LA RAMENER À LA POSITION DE DÉPART. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



ALTERNANCE DES JAMBES

1. SE METTRE EN POSITION DE PLANCHE, LE CORPS DANS L'AXE DE LA ROUE PLACÉE SOUS LE CORPS.
2. FAIRE ROULER LA ROUE VERS L'AVANT D'UN MOUVEMENT CONTRÔLÉ TOUT EN LEVANT UNE JAMBE. REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



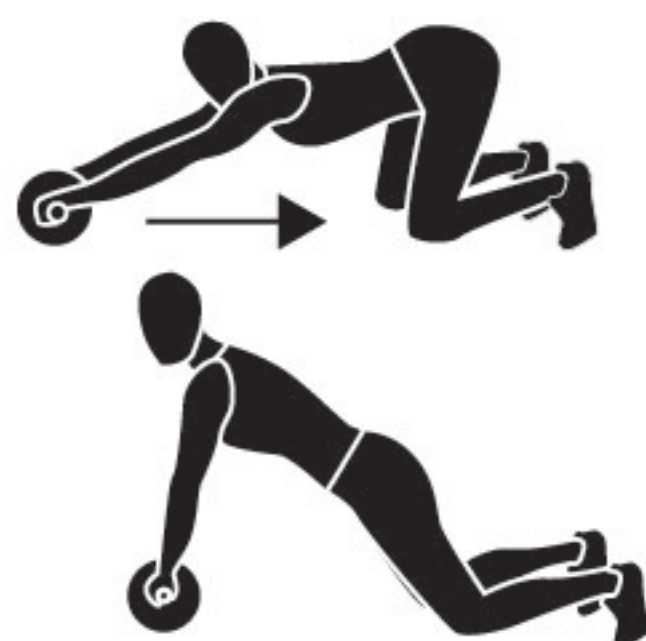
VARIANTE AVEC LES GENOUX

1. COMMENCER LES GENOUX AU SOL ET LES BRAS DROITS.
2. EN GARDANT LES GENOUX AU SOL, FAIRE ROULER LA ROUE JUSQU'À CE QUE LE TORSO SOIT JUSTE AU-DESSUS DU SOL. SI CET EXERCICE EST TROP DIFFICILE, NE FAIRE ROULER LA ROUE QU'À MI-DISTANCE.



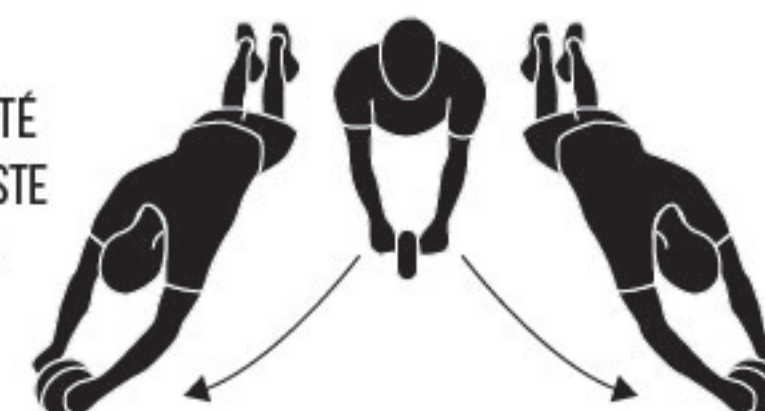
TRACTIONS DES ÉPAULES

1. COMMENCER LES GENOUX AU SOL ET LA ROUE DEVANT SOI, LES BRAS TENDUS.
2. FAIRE ROULER LA ROUE VERS SOI TOUT EN TENDANT LES JAMBES.



ROULEMENT EN V

1. COMMENCER LES GENOUX AU SOL ET LES BRAS DROITS.
2. FAIRE ROULER LA ROUE D'UN CÔTÉ JUSQU'À CE QUE LE CORPS SOIT JUSTE AU-DESSUS DU SOL, REVENIR À LA POSITION DE DÉPART ET RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



ROULEMENT DEBOUT

1. SE TENIR DEBOUT, COURBER LA TAILLE ET PRENDRE LA ROUE.
2. LA ROULER DOUCEMENT JUSQU'À FAIRE LA PLANCHE, PUIS LA ROULER POUR REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.



PLANCHE

1. COMMENCER LES GENOUX AU SOL ET LA ROUE DEVANT SOI, LES BRAS TENDUS.
2. MAINTENIR CETTE POSITION AU MOINS 15 SECONDES.

