

GOZONE

HOME FITNESS

WEIGHTED BALANCE BOARD

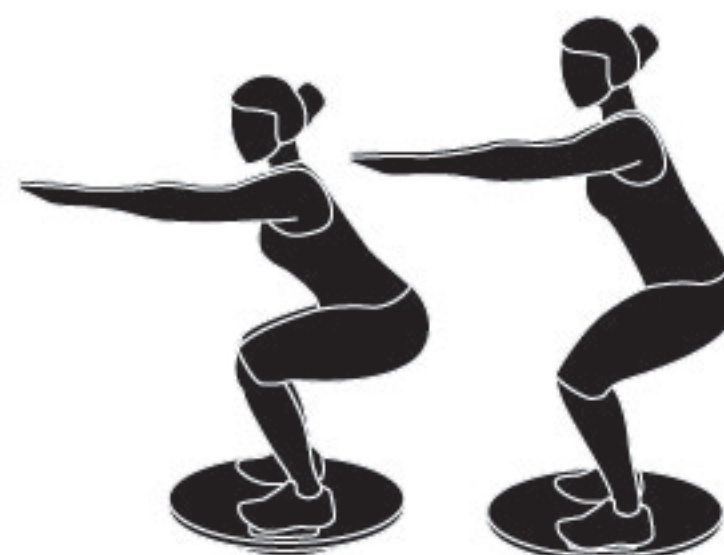
HIP RAISE BRIDGE

1. WHILE LYING ON YOUR BACK, REST YOUR FEET ON THE BALANCE BOARD
2. RAISE YOUR HIPS AND HOLD POSITION FOR 10-15 SECONDS



BALANCE SQUAT

1. WHILE STANDING ON YOUR BALANCE BOARD, EXTEND YOUR ARMS IN FRONT OF YOU
2. BEND AT THE KNEE KEEPING YOUR WEIGHT OVER THE CENTER OF YOUR BALANCE BOARD



BALANCE LUNGE

1. PLACE ONE FOOT ON THE CENTER OF THE BALANCE BOARD
2. BEND YOUR KNEE KEEPING YOUR BACK AND HEAD IN ALIGNMENT
3. FOR AN INCREASED CHALLENGE, HOLD DUMBBELLS



SIDE PLANK

1. STARTING IN A STANDARD PLANK POSITION MOVE ONE HAND TO THE CENTER OF THE BALANCE BOARD
2. KEEP YOUR HAND PLANTED AND TURN YOUR BODY TO EXTEND YOUR FREE ARM
3. REPEAT WITH OTHER ARM



TRICEP DIP

1. SIT ON THE FLOOR WITH THE BALANCE BOARD BEHIND YOU. STRAIGHTEN YOUR ARMS ENOUGH TO ELEVATE YOUR BODY
2. AS YOU STRAIGHTEN YOUR ARMS KICK OUT YOUR LEG
3. DIP YOUR BODY TO THE FLOOR AND REPEAT WITH OPPOSITE LEG KICK



WOOD CHOP

1. WHILE STANDING ON THE BALANCE BOARD, MOVE A WEIGHT FROM YOUR UPPER RIGHT TO YOUR LOWER LEFT IN A SMOOTH MOTION. REPEAT ON OPPOSITE SIDE
2. A MEDICINE BALL OR WEIGHTED FITNESS BALL OR KETTLE BELL IS RECOMMENDED



PLANK

1. REST YOUR FOREARMS ON THE BALANCE BOARD
2. HOLD YOUR BODY OFF THE GROUND KEEPING YOUR BACK STRAIGHT
3. HOLD POSE FOR AT LEAST 15 SECONDS. REPEAT



ABDUCTOR BALANCE

1. START IN A SIDE PLANK POSITION
2. RAISE YOUR LEG AND HOLD FOR 10-15 SECONDS. REPEAT ON OTHER SIDE



LEARN MORE AT WWW.GO-ZONE.CA

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

GOZONE

REMISE EN FORME À DOMICILE

PLANCHE D'ÉQUILIBRE PONDÉRÉE

PONT AVEC LEVER DES HANCHES

1. S'ALLONGER SUR LE DOS ET POSER LES PIEDS SUR LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE.

2. LEVER LES HANCHES ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES.



FLEXIONS DE JAMBES EN ÉQUILIBRE

1. SE TENIR DEBOUT SUR LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE ET TENDRE LES BRAS DEVANT SOI.

2. PLIER LES GENOUX TOUT EN GARDANT LE POIDS DU CORPS AU CENTRE DE LA PLANCHE.



FENTES EN ÉQUILIBRE

1. PLACER UN PIED AU CENTRE DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE.

2. PLIER LE GENOU EN GARDANT LE DOS ET LA TÊTE ALIGNÉS.

3. POUR PLUS DE DIFFICULTÉ, PORTER DES HALTÈRES.



PLANCHE LATÉRALE

1. SE METTRE EN POSITION DE PLANCHE STANDARD ET DÉPLACER UNE MAIN AU CENTRE DE LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE.

2. GARDER LA MAIN BIEN POSÉE ET TOURNER LE CORPS POUR TENDRE LE BRAS LIBRE.

3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



DIPS

1. S'ASSEOIR SUR LE SOL AVEC LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE DERRIÈRE SOI. TENDRE SUFFISAMMENT LES BRAS POUR SOULEVER LE CORPS.

2. TOUT EN TENDANT LES BRAS, TENDRE RAPIDEMENT UNE JAMBE.

3. ABAISSER LE CORPS VERS LE SOL ET RECOMMENCER EN TENDANT L'AUTRE JAMBE.



BUCHERON

1. SE TENIR DEBOUT SUR LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE ET DÉPLACER UN POIDS DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DROITE DU CORPS VERS LA PARTIE INFÉRIEURE GAUCHE D'UN MOUVEMENT RÉGULIER. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.

2. IL EST RECOMMANDÉ D'UTILISER UN BALLON LESTÉ OU UN HALTÈRE RUSSE.



PLANCHE

1. REPOSER LES AVANT-BRAS SUR LA PLANCHE D'ÉQUILIBRE.

2. SOULEVER LE CORPS EN GARDANT LE DOS DROIT.

3. MAINTENIR CETTE POSITION AU MOINS 15 SECONDES. RECOMMENCER.



ÉQUILIBRE DES ABDUCTEURS

1. SE METTRE EN POSITION DE PLANCHE LATÉRALE.

2. LEVER LA JAMBE ET MAINTENIR LA POSITION 10 À 15 SECONDES. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.

