

GOZONE

RESISTANCE

LATERAL RESISTANCE BAND

OVER HEAD PRESS

1. HOLD THE PADDED CUFFS IN OVERHEAD AT SHOULDER WIDTH
2. PULL TO THE SIDES IN A SMOOTH MOTION



SIDE LUNGE

1. START FROM A STANDING POSITION WITH THE RESISTANCE BAND CUFFED AROUND YOUR ANKLES WITH YOUR FEET AT SHOULDER WIDTH
2. KEEP ONE LEG STRAIGHT, AND STEP TO THE SIDE WITH THE OTHER
3. BEND KNEE DEEPLY



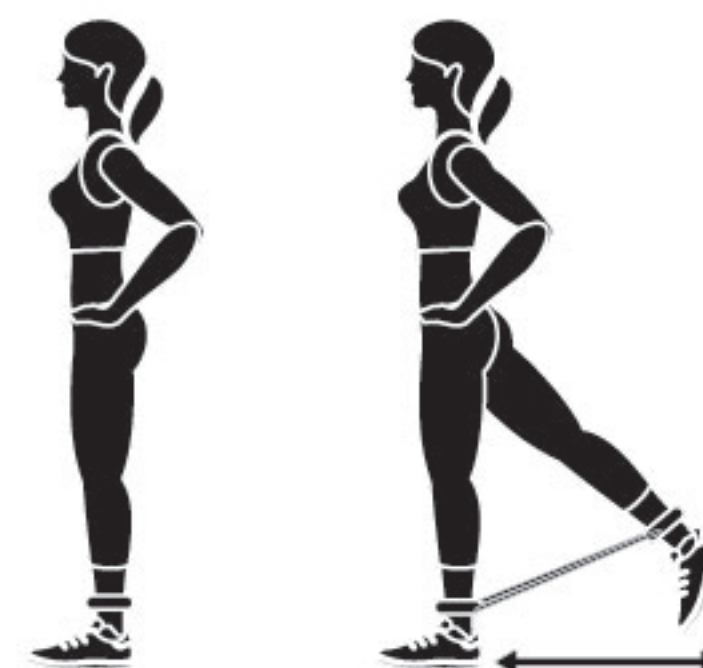
BEAR WALK

1. CUFF THE RESISTANCE BAND AROUND YOUR ANKLES
2. TAKE LONG SLOW STEPS, MAKING SURE TO PLANT EACH FOOT FIRMLY BEFORE TAKING THE NEXT STEP



KICK BACK

1. CUFF THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. ALTERNATELY EXTEND ONE FOOT BACKWARDS AND RETURN TO STARTING POSITION IN A STEADY CONTROLLED MOTION



BICEP CURL

1. ATTACH ONE CUFF AROUND YOUR ANKLE
2. PULL THE OTHER CUFF UPWARD IN A SMOOTH MOTION (AVOID JERKING)
3. REPEAT ON OPPOSITE SIDE



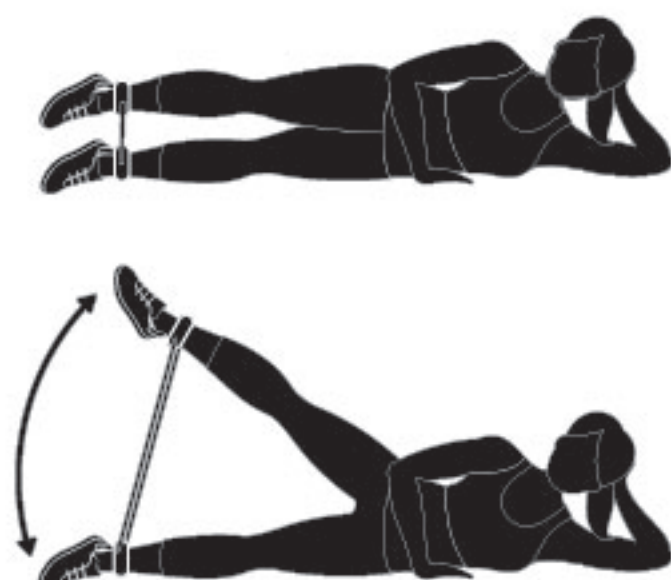
SIDE LIFT SQUAT

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



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



SWIMMER KICKS

1. START BY LYING ON YOUR STOMACH WITH YOUR ARMS EXTENDED IN FRONT OF YOU WITH THE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES
2. ALTERNATELY LIFT YOUR FEET WHILE KEEPING YOUR LEGS STRAIGHT



LEARN MORE AT WWW.GOZONE.CA

SAFETY TIPS: Check for wear or damage to product before use.
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.

TUBE ÉLASTIQUE RÉSISTANCE LATÉRALE

DÉVELOPPÉS MILITAIRES

1. TENIR LES MANCHETTES REMBOURRÉES AU-DESSUS DE LA TÊTE ET ÉLOIGNÉES D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. TIRER SUR LES CÔTÉS D'UN MOUVEMENT RÉGULIER.



FENTES LATÉRALES

1. COMMENCER DEBOUT, LES MANCHETTES DU TUBE ÉLASTIQUE AUTOUR DES CHEVILLES ET LES PIEDS ÉCARTÉS D'UNE DISTANCE ÉGALE À LA LARGEUR DES ÉPAULES.

2. GARDER UNE JAMBE TENDUE ET FAIRE UN PAS SUR LE CÔTÉ.

3. PLIER LE GENOU LE PLUS BAS POSSIBLE.



MARCHE DE L'OURS

1. COMMENCER LES MANCHETTES DU TUBE ÉLASTIQUE AUTOUR DES CHEVILLES.

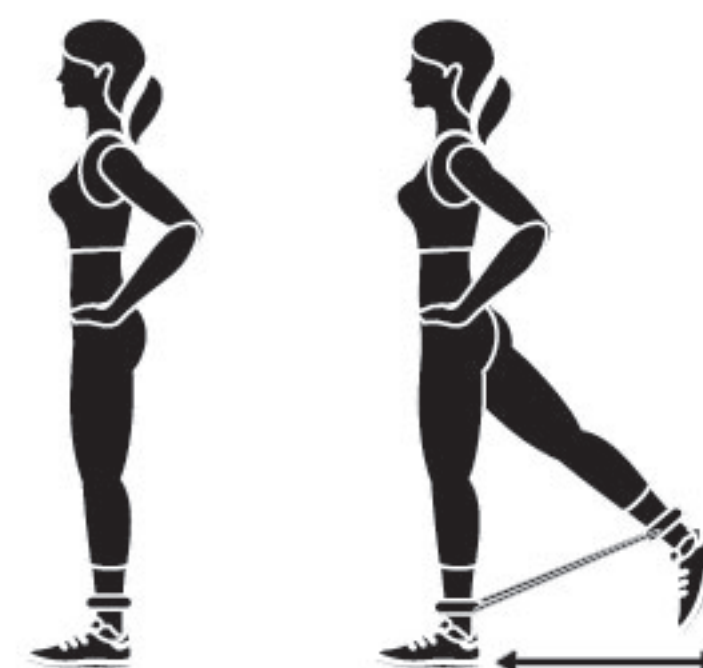
2. FAIRE DE LONGS PAS LENTS, EN S'ASSURANT DE POSER LES PIEDS FERMEMENT AU SOL AVANT DE FAIRE UN AUTRE PAS.



COUPS VERS L'ARRIÈRE

1. COMMENCER LES MANCHETTES DU TUBE ÉLASTIQUE 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.



FLEXIONS DES BICEPS

1. ATTACHER UNE MANCHETTE AUTOUR DE LA CHEVILLE.

2. RELEVER L'AUTRE MANCHETTE D'UN MOUVEMENT RÉGULIER (ÉVITER LES SECOUSSES).

3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



LEFT FLEXIONS WITH SIDE LEVERS

1. COMMENCER LES MANCHETTES DU TUBE ÉLASTIQUE 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

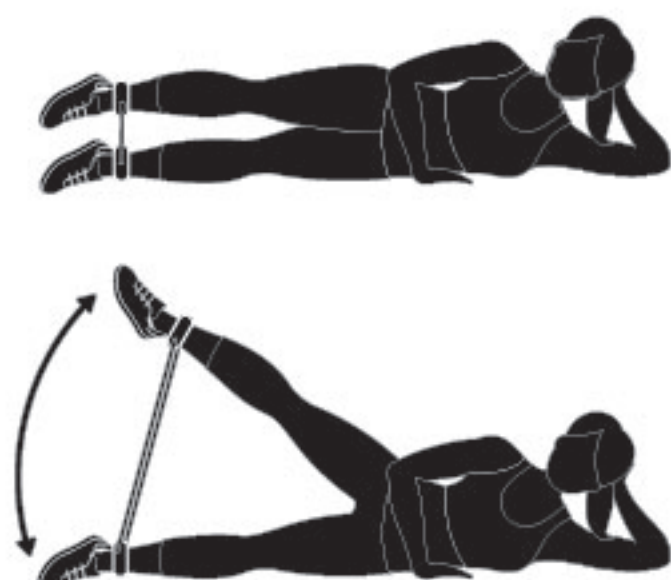


LEVERS LATÉRAUX

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ, LA BANDE AUTOUR DES CHEVILLES.

2. LEVER LA JAMBE MAINTENUE TENDUE.

3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



BATTEMENTS DU NAGEUR

1. S'ALLONGER SUR LE VENTRE, LES BRAS TENDUS DEVANT SOI ET LA BANDE AUTOUR DES CHEVILLES.

2. SOULEVER LES PIEDS L'UN APRÈS L'AUTRE TOUT EN GARDANT LES JAMBES BIEN TENDUES.

