

# GOZONE

RESISTANCE

## FABRIC SQUAT BAND

### STANDING LEG ABDUCTIONS

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



### OUTWARD PUSH

1. STAND UPRIGHT WHILE HOLDING THE BAND OVER YOUR HEAD

2. PUSH HANDS OUTWARD AS FAR AS YOU CAN



### BEAR WALK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

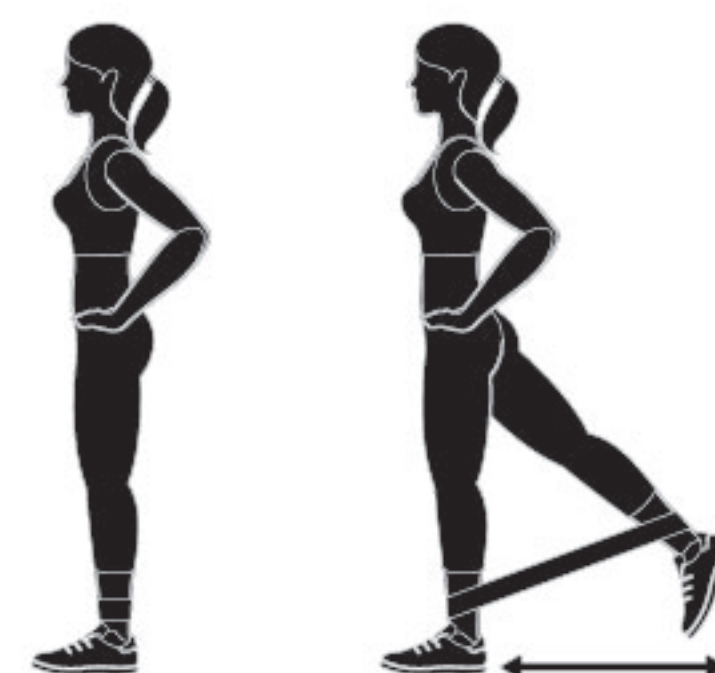
2. TAKE LONG SLOW STEPS, MAKING SURE TO PLANT EACH FOOT FIRMLY BEFORE TAKING THE NEXT STEP



### KICK BACK

1. START WITH THE RESISTANCE BAND LOOPED AROUND YOUR ANKLES

2. ALTERNATELY EXTEND ONE FOOT BACKWARDS AND RETURN TO STARTING POSITION IN A STEADY CONTROLLED MOTION

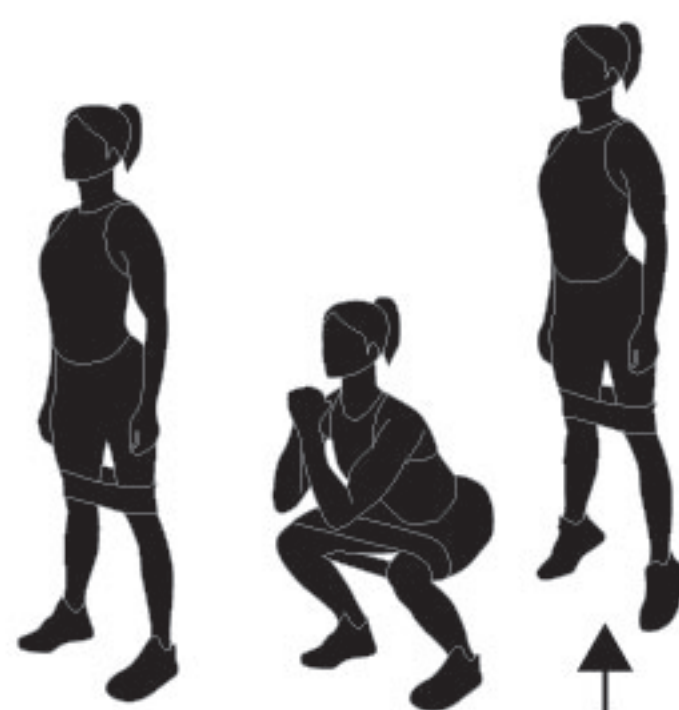


### SQUAT AND HOP

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



### HAMSTRING STRETCH

1. WHILE LYING ON YOUR BACK, LOOP THE BAND OVER YOUR FEET

2. PULL THE RESISTANCE BAND TOWARD YOUR CHEST

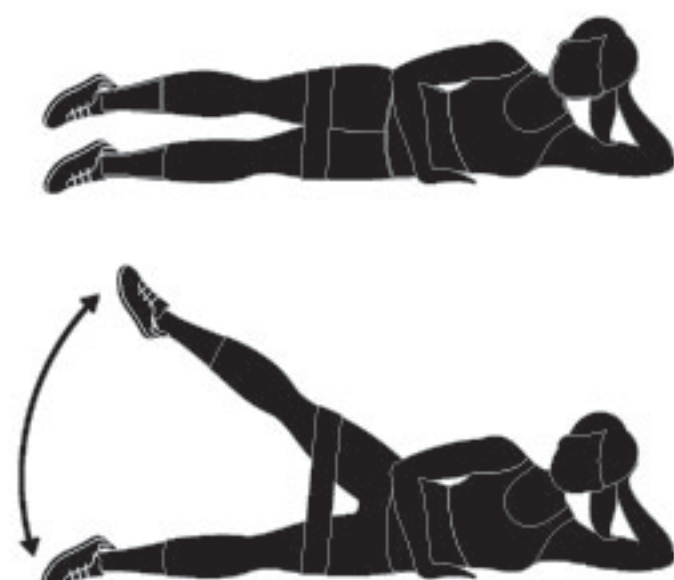


### SIDE LIFTS

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





## BANDE EN TISSU POUR LES ACCROUPISSEMENTS

### STANDING LEG ABDUCTIONS

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



### ÉCARTEMENT DES MAINS

1. DEBOUT, TENIR LA BANDE AU-DESSUS DE LA TÊTE.
2. ÉCARTER LES MAINS VERS L'EXTÉRIEUR, AUTANT QUE POSSIBLE.



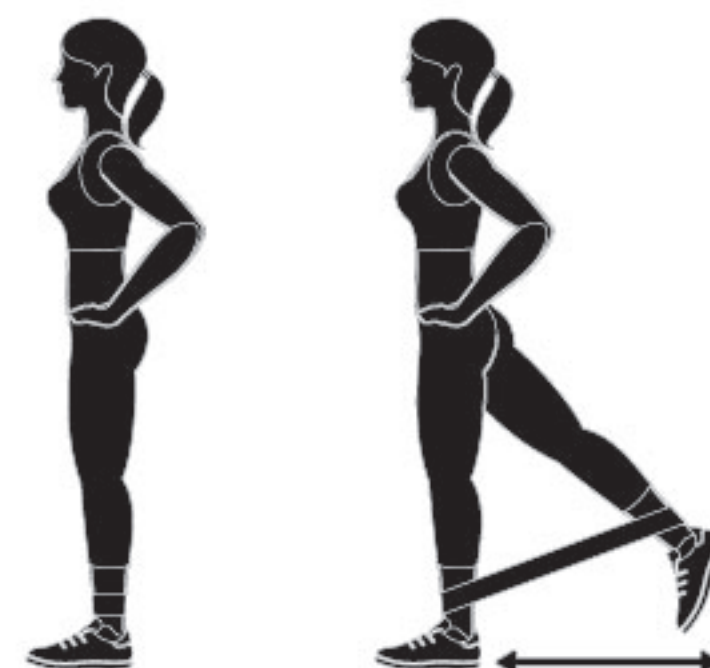
### BEAR WALK

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.



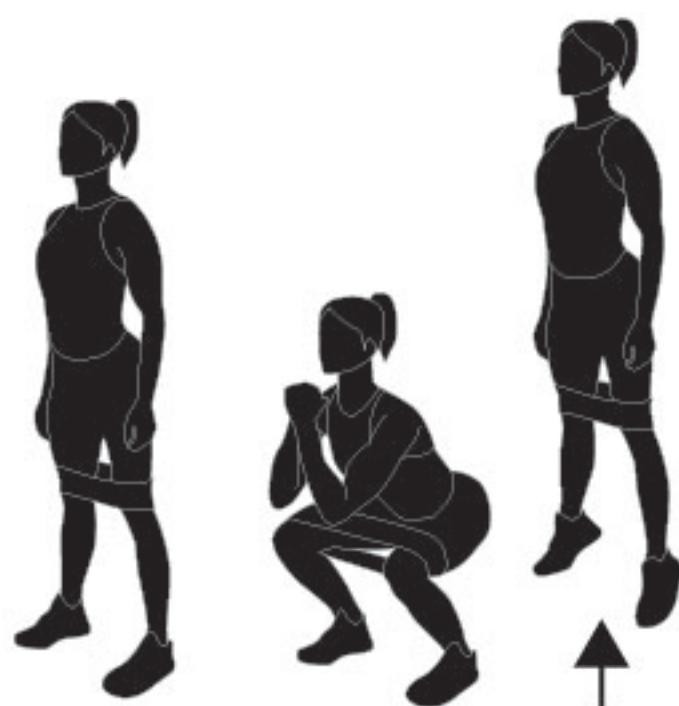
### KICK BACK

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.



### FLEXION ET SAUT

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



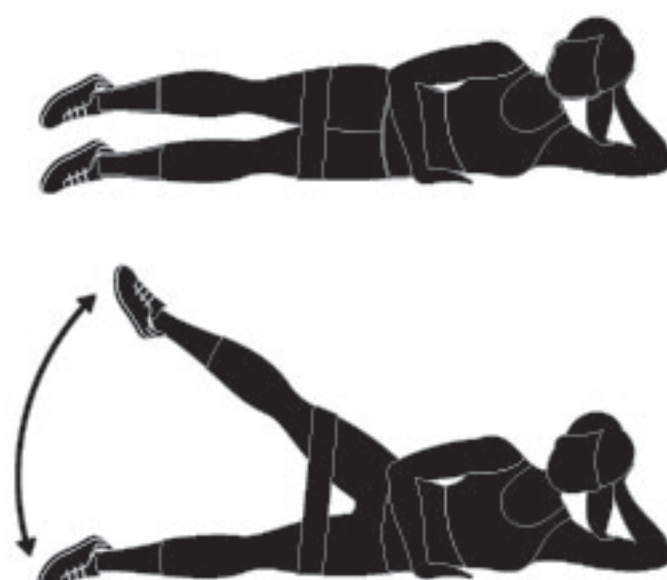
### ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

1. S'ALLONGER SUR LE DOS ET PASSER LA BANDE AU-DESSUS DES PIEDS.
2. TIRER LA BANDE VERS LA POITRINE.



### SIDE LIFTS

1. S'ALLONGER SUR LE CÔTÉ, LA BANDE AUTOUR DES CHEVILLES.
2. LEVER LA JAMBE MAINTENUE TENDUE.
3. RECOMMENCER DE L'AUTRE CÔTÉ.



### SWIMMER KICKS

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.

