



# TOTAL BODY FOAM ROLLER

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Total Body Foam Roller.

### SETUP

1. Remove Total Body Foam Roller from box and check for shipping damage (scratches, gouges or tears).
2. Your Total Body Foam Roller is now ready for use.

### WORKOUT TIPS

1. Follow the exercise instructions presented in the program.
2. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
3. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
4. Avoid holding your breath while exercising.
5. Always use the Total Body Foam Roller in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.

### CARE

1. Dry the Total Body Foam Roller with a towel after use. Check for nicks or tears.
2. Spot clean roller with a damp cloth. Air dry.
3. Avoid exposing the Total Body Foam Roller to sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.

### IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your doctor before beginning the workout.
3. Perform exercises in a slow and controlled manner.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. Use product only as intended and demonstrated in the workout program.
6. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

See more at [www.gaiam.com](http://www.gaiam.com)

# ROULEAU EN MOUSSE

## POUR TOUT LE CORPS

### Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre rouleau en mousse pour tout le corps.

#### PRÉPARATION

1. Retirez le rouleau en mousse pour tout le corps de la boîte et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé durant le transport (entailles, accrocs ou déchirures).
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre rouleau en mousse pour tout le corps.

#### CONSEILS D'UTILISATION

1. Pour faire les exercices, suivez les directives indiquées dans le programme.
2. Faites chaque exercice lentement et en continu.
3. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
4. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.
5. Utilisez toujours le rouleau en mousse pour tout le corps dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous nuire.

#### ENTRETIEN

1. Séchez le rouleau en mousse pour tout le corps à l'aide d'une serviette après utilisation. Inspectez-le pour repérer les accrocs ou les déchirures.
2. Nettoyez le rouleau en mousse pour tout le corps à l'aide d'un linge humide. Laissez sécher à l'air.
3. Évitez de mettre le rouleau en mousse pour tout le corps en contact avec des surfaces rugueuses, coupantes ou abrasives, ou de l'exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.

#### MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent feuillet ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou de tout autre trouble, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
4. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
5. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le programme d'entraînement.
6. Ce produit est vendu sans aucune garantie. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

Pour en savoir plus, visitez le [www.gaiam.com](http://www.gaiam.com) (en anglais seulement)

TOTAL BODY

# FOAM ROLLER

# ROULEAU EN MOUSSE

POUR TOUT LE CORPS



**FREE  
DIGITAL  
WORKOUT**

Learn how to use your Total Body Foam Roller with famed fitness instructor James D'Silva. The gentle massaging and stretching isolates and works every muscle, elongating and aligning the skeletal system. The simple, restorative routine helps increase range of motion, relax muscles, release tension and restore soft tissue.



**PROGRAMME  
D'ENTRAÎNEMENT  
VIRTUEL GRATUIT**

Apprenez à utiliser votre rouleau en mousse pour tout le corps avec le célèbre instructeur de conditionnement physique James D'Silva. Les massages et l'étirement en douceur font travailler chacun des muscles séparément, tout en étirant et en alignant le squelette. Cette routine réparatrice simple contribue à augmenter l'amplitude des mouvements, à détendre les muscles, à libérer les tensions et à restaurer les tissus mous.

**ACCESS YOUR WORKOUT AT [GAIAM.COM/FOAMROLLER36](https://gaiam.com/foamroller36)**

**ACCÉDEZ À VOTRE ENTRAÎNEMENT EN VISITANT  
[GAIAM.COM/FOAMROLLER36](https://gaiam.com/foamroller36)**

© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 833 W South Boulder Rd. Suite G, Louisville, CO 80027-2452. **MADE IN THE USA.**

©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 833 W South Boulder Rd. Suite G, Louisville, CO 80027-2452. **FABRIQUÉ AUX ÉTATS-UNIS.**