

# PERFORMANCE MASSAGER

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

### SETUP

1. Remove from the packaging and check for possible shipping damage.
2. Your Performance Massager is now ready for use.

### WORKOUT TIPS

1. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
2. Perform exercises to the best of your ability without discomfort.
3. Avoid holding your breath while exercising.
4. Always use in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.

### CARE

1. Dry with a towel after use.
2. Wipe with a damp cloth to clean. Air dry.

### IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Perform exercises in a slow and controlled manner.
2. Do not use if deep scratches or gouges exist.
3. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
4. 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.
5. This product is not intended to cure any medical conditions.

**CAUTION:** Use only as directed. Consult with your doctor or physical therapist before beginning any self-treatment program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of younger children. Do not use if you have diabetes, or if you have open sores or cracked or blistered skin in the treatment area. If symptoms worsen, decrease pressure; if adverse symptoms persist, discontinue use and contact your doctor.

**SEE MORE AT [WWW.GAIAM.COM](http://WWW.GAIAM.COM)**

© & 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 CHINA.

# ROULEAU DE MASSAGE

## PERFORMANCE

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre rouleau de massage performance.

#### PRÉPARATION

1. Retirez le rouleau de la boîte et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé durant le transport.
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre rouleau de massage performance.

#### MODE D'EMPLOI

1. Faites chaque exercice lentement et en continu.
2. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
3. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.
4. Utilisez toujours le rouleau dans un espace ouvert et dégagé de tout obstacle qui pourrait vous nuire.

#### ENTRETIEN

1. Séchez le rouleau à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Nettoyez le rouleau à l'aide d'un linge humide. Laissez sécher à l'air.

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

1. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
2. N'utilisez pas le rouleau s'il présente des rayures ou des fissures profondes.
3. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
4. 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.
5. Ce produit n'est pas conçu pour traiter les troubles médicaux.

**MISE EN GARDE :** Utilisez conformément aux directives seulement. Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre tout programme d'autotraitement. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. N'utilisez pas ce produit si vous êtes diabétique, si vous avez des plaies ouvertes ou des cloques ou si votre peau est fendillée dans la région du traitement. Si les symptômes s'aggravent, diminuez la pression. Si les symptômes indésirables persistent, cessez l'utilisation et consultez votre médecin.

**POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [WWW.GAIAM.COM](http://WWW.GAIAM.COM)  
(en anglais seulement)**

©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 EN CHINE.