

IGNITE^{BY} SPRI

REACTION BALL

SETUP, WORKOUT TIPS, AND CARE & SAFETY GUIDE

Please read before setting up or using your Reaction Ball.

SETUP

1. Remove the Reaction Ball from the box and check for shipping damage.
2. Your Reaction Ball is now ready for use.

WORKOUT TIPS

1. Always use the Reaction Ball in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
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.

CARE

1. Dry Reaction Ball with a towel after use.
2. Use a damp cloth to clean the Reaction Ball.

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 physician 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. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.
6. Keep product out of the reach of children and pets.
7. This product contains natural latex known to cause allergic reactions in certain people.

All exercise programs come with inherent risks. Consult your health care professional before beginning this or any exercise program.
© & TM 2019 Gaiam Americas, Inc. SPRI is a registered trademark and IGNITE BY SPRI is a trademark of Gaiam Americas, Inc. All Rights Reserved.
Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. **MADE IN TAIWAN.**



BALLON DE RÉACTION

PRÉPARATION, CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT ET GUIDE D'ENTRETIEN ET DE SÉCURITÉ

Veuillez lire les directives suivantes avant de préparer ou d'utiliser votre ballon de réaction.

PRÉPARATION

1. Retirez le ballon de réaction de l'emballage et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé durant le transport.
2. Le ballon de réaction est maintenant prêt à être utilisé.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- 1 Utilisez toujours le ballon de réaction dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets pouvant vous nuire durant l'exercice.
2. Faites chaque exercice lentement et en continu
3. Exécutez vos exercices de routine au meilleur de vos habiletés et sans tension.
4. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

ENTRETIEN

- 1 Essuyez le ballon à l'aide d'une serviette après chaque utilisation.
2. Nettoyez le ballon avec un linge humide.

MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

- 1 Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices.
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. 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.
6. Gardez ce produit hors de la portée des enfants et des animaux.
7. Ce produit est fabriqué en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.

Tout programme d'exercices comporte des risques. Consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre ce programme ou tout autre programme d'exercices. ©2019 Gaiam Americas, Inc. Tous droits réservés. SPRI est une marque de commerce déposée et IGNITE BY SPRI est une marque de commerce de Gaiam Americas, Inc. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, Louisville, CO 80027-2452. **FABRIQUÉ À TAIWAN.**