



# Pilates Toning Ring

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

### **SETUP**

1. Remove the Pilates Toning Ring from box and check for shipping damage.
2. Your Pilates Toning Ring is now ready for use.

### **WORKOUT TIPS**

1. Initially follow the exercises presented in the Exercise Guide without using the Pilates Toning Ring. This will help you become more familiar with the workout and its benefits. Begin using the Pilates Toning Ring only after you have become accustomed to the movement.
2. Ensure the Pilates Toning Ring is secure before applying pressure.
3. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
4. Perform exercise routine to the best of your ability without strain.
5. Avoid holding your breath while exercising.

### **CARE**

1. Dry Pilates Toning Ring with a towel after use.
2. Wipe the Pilates Toning Ring with a damp cloth to clean. Air dry.
3. Avoid exposing the Pilates Toning Ring to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.



GAIAM®

# Pilates Toning Ring

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

### 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 this 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 Exercise Guide.
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.GETACTV.COM](http://WWW.GETACTV.COM)**

Gaiam and the Flower of Life logo are trademarks of Sequential Holdco, LLC. ©2024 Sequential Holdco, LLC. All rights reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693.

**MADE IN CHINA.**

SKU 06-65895CARE



# Anneau de tonification de Pilates

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre anneau de tonification de Pilates.

### PRÉPARATION

1. Retirez l'anneau de tonification de Pilates de la boîte et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé durant le transport.
2. Votre anneau de tonification de Pilates est prêt à l'emploi.

### CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le guide d'exercices sans utiliser l'anneau de tonification de Pilates. Vous vous familiariserez ainsi avec l'entraînement et ses bienfaits. Ne commencez à utiliser l'anneau de tonification de Pilates qu'après vous être habitué aux mouvements.
2. Assurez-vous de bien tenir l'anneau de tonification de Pilates avant d'exercer une pression.
3. Faites chaque exercice lentement et en continu.
4. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
5. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Séchez l'anneau de tonification de Pilates à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Essuyez l'anneau de tonification de Pilates avec un chiffon humide pour le nettoyer. Laissez sécher à l'air libre.
3. Évitez d'exposer l'anneau de tonification de Pilates à la chaleur ou à une lumière solaire excessive.
4. Rangez dans un endroit frais et sec.



GAIAM®

# Anneau de tonification de Pilates

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre anneau de tonification de Pilates.

### 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 guide d'exercices.
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. GETACTV.COM](http://WWW.GETACTV.COM) (en anglais seulement)**

GAIAM et le logo « Flower of Life » sont des marques déposées de Sequential Holdco, LLC. © 2024 Sequential Holdco, LLC. Tous droits réservés.  
Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC, 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693.

**FABRIQUÉ EN CHINE.**

SKU 06-45895CARE