



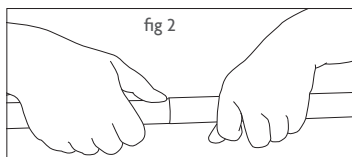
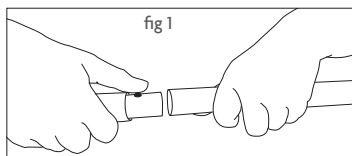
# Pilates Bar Kit

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

### SETUP

1. Remove the Pilates Bar from the box and check for shipping damage.
2. Align male end (the end with the Gaiam logo) with the female end.
3. Depress connection button. (fig 1)
4. Insert male end into female end until you hear the button click. (fig 2)
5. Pull on both ends to test it is secure.



### WORKOUT TIPS

1. Initially follow the exercises presented on the Exercise Guide without the Pilates Bar in place. Once proficiency is developed with each movement, use the Pilates Bar.
2. Always use the Pilates Bar in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.
3. Keep your head directly over your shoulders, chin parallel to the floor, chest lifted, eyes focused forward.
4. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
5. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
6. Avoid holding your breath while exercising.

### CARE

1. Dry the Pilates Bar with a towel after use.
2. Spot clean the Pilates Bar Kit with a damp cloth as needed. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing the Pilates Bar to rough, sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.



# Pilates Bar Kit

## 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 the workout.
3. Inspect the Pilates Bar before each workout for nicks or tears. If present, do not use.
4. Ensure the Pilates Bar is secure under your foot and/or in your hands before beginning each exercise.
5. Perform exercises in a slow and controlled manner.
6. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
7. Use product only as intended and demonstrated in the Exercise Guide.
8. This product is made with natural latex that has been known to cause allergies in certain people.
9. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and distributor, manufacturer and licensor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.



**WARNING:** Wearing Protective Sports Eyewear (goggles or glasses made with polycarbonate or Trivex lenses) is always recommended when working with resistance cords (tubing) or bands.



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 06-62652CARE



GAIAM®

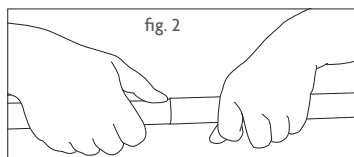
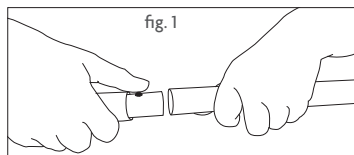
# Trousse de barre de Pilates

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre trousse de barre de Pilates.

### PRÉPARATION

1. Retirez la barre de Pilates de la boîte et assurez-vous qu'elle n'a pas été endommagée durant le transport.
2. Placez l'extrémité mâle (celle portant le logo de Gaiam) face à l'extrémité femelle.
3. Enfoncez le bouton (fig. 1).
4. Insérez l'extrémité mâle dans l'extrémité femelle jusqu'à ce que vous entendiez le déclic du bouton (fig. 2).
5. Tirez sur les deux extrémités pour vérifier qu'elles sont bien emboîtées.



### CONSEILS D'UTILISATION

1. Commencez par effectuer les exercices présentés dans le programme sans utiliser la barre de Pilates. Vous vous familiariserez ainsi avec l'entraînement et ses bienfaits. Utilisez la barre de Pilates une fois que vous connaîtrez les mouvements.
2. Utilisez toujours la barre de Pilates dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous gêner pendant les exercices.
3. Gardez la tête directement au-dessus des épaules, le menton parallèle au sol et la poitrine haute, et regardez vers l'avant.
4. Faites chaque exercice lentement et en continu.
5. Effectuez vos exercices du mieux que vous le pouvez, sans provoquer d'inconfort.
6. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Séchez la barre de Pilates à l'aide d'une serviette après utilisation.
2. Au besoin, nettoyez la barre de Pilates à l'aide d'un linge humide. Séchez-la bien.
3. Évitez d'exposer la barre de Pilates à la chaleur ou à une lumière solaire excessive.
4. Rangez dans un endroit frais et sec.



GAIAM®

# Trousse de barre de Pilates

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre trousse de barre 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. Inspectez la barre de pilates avant chaque séance d'entraînement pour vous assurer qu'il n'y a ni accroc ni déchirure. S'il y en a, ne l'utilisez pas.
4. Assurez-vous que la barre de Pilates est bien placée sous votre pied ou dans vos mains avant de commencer chaque exercice.
5. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
6. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
7. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le guide d'exercices.
8. Ce produit est fabriqué en latex naturel, reconnu pour causer des allergies à certaines personnes.
9. 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.



**AVERTISSEMENT :** Il est toujours recommandé de porter des lunettes de protection pour le sport (lunettes de sécurité ou lunettes à verres en polycarbonate ou en Trivex) lors de l'utilisation d'une corde ou d'une bande élastique.



**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 06-62652 CARE