



MINI AB BALL

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

SETUP

1. Remove the Mini Ab Ball from the box and check for shipping damage (scratches, gouges or tears).
2. Allow Mini Ab Ball to reach room temperature before inflating.
3. Insert the inflation straw into hole in Mini Ab Ball. Inflate to desired firmness. Insert plug into hole so head is even with surface of ball. DO NOT OVERINFLATE.
4. Your Mini Ab Ball is now ready for use.

TIPS

1. Follow the exercise instructions presented in the Exercise Guide.
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 Mini Ab Ball in an open area free of furniture or other items that could get in the way while exercising.

CARE

1. Dry the Mini Ab Ball with a towel after use.
2. Wipe the Mini Ab Ball with a damp cloth to clean. Air dry.
3. Avoid exposing Mini Ab Ball to rough, sharp or abrasive surfaces, or to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.



MINI AB BALL

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. Weight Capacity 250 lb.
4. Perform exercises in a slow and controlled manner.
5. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
6. Use product only as intended and demonstrated on the exercise guide.
7. 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.

SEE MORE AT 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.**



PETIT BALLON POUR LES ABDOS

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre petit ballon pour les abdos.

PRÉPARATION

1. Retirez le petit ballon pour les abdos de l'emballage et vérifiez qu'il n'a pas été endommagé durant l'expédition (rayures, stries ou déchirures).
2. Attendez que le petit ballon pour les abdos soit à la température ambiante avant de le gonfler.
3. Insérez la paille de gonflage dans le trou du petit ballon pour les abdos. Gonflez le ballon à sa taille adéquate. Insérez immédiatement le bouchon dans l'orifice de façon à ce qu'il ne dépasse pas de la surface du ballon. **NE GONFLEZ PAS LE BALLON DE FAÇON EXCESSIVE.**
4. Vous pouvez maintenant utiliser votre petit ballon pour les abdos.

CONSEILS D'UTILISATION

1. Pour faire les exercices, suivez les directives indiquées.
2. Faites chaque exercice lentement et en continu.
3. Effectuez les routines d'exercices de votre mieux sans fournir d'effort physique excessif.
4. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.
5. Utilisez toujours votre petit ballon pour les abdos dans un espace ouvert, sans meubles ni autres objets qui pourraient vous gêner pendant les exercices.

ENTRETIEN

1. Essuyez le petit ballon pour les abdos avec une serviette après chaque utilisation.
2. Nettoyez le petit ballon pour les abdos à l'aide d'un linge humide. Sécher à l'air libre.
3. Évitez de mettre le ballon en contact avec des surfaces rugueuses, coupantes ou abrasives, ou de l'exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.
4. Rangez dans un endroit frais et sec.



PETIT BALLON POUR LES ABDOS

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre petit ballon pour les abdos.

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. Capacité : 250 lb (113 kg).
3. 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.
4. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
5. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
6. Utilisez le produit uniquement comme prévu et indiqué dans le guide d'exercices.
7. 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 (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**