



Weighted Fitness Hoop

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

SETUP

1. Remove the Weighted Fitness Hoop from box and check for shipping damage.
2. Read and follow the included assembly instructions.

WORKOUT TIPS

1. Use the Weighted Fitness Hoop on a flat surface.
2. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
3. Perform exercise routine to the best of your ability without strain.
4. Avoid holding your breath while exercising.

CARE

1. Dry with a towel after use.
2. Spot clean the Weighted Fitness Hoop with a damp cloth as needed. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing to heat or excessive sunlight.
4. Store in a cool, dry place.

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 program.
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

Gaiam and the Flower of Life logo are trademarks of Sequential Holdco, LLC. ©2025 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 06-05130CARE



Cerceau d'exercice lesté

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre cerceau d'exercice lesté.

PRÉPARATION

1. Retirer le cerceau d'exercice lesté de l'emballage et vérifier qu'il n'a pas été endommagé durant l'expédition.
2. Lisez et suivez les directives d'assemblage fournies.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Utilisez le cerceau d'exercice lesté sur une surface plane.
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 cerceau d'exercice lesté avec une serviette après chaque utilisation.
2. Nettoyez le cerceau avec un chiffon humide au besoin. Séchez-le complètement.
3. Évitez de mettre le cerceau d'exercice lesté de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.
4. Rangez le cerceau d'exercice lesté dans un endroit frais et sec.

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 il est indiqué dans le guide d'exercices.
6. Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte, et 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. © 2025 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.