



# Wrist/Ankle Weights

## Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using.

### SETUP

1. Remove the Wrist/Ankle Weights from the box and check for shipping damage.
2. Your Wrist/Ankle Weights are now ready for use.

### WORKOUT TIPS

1. Begin using the Wrist/Ankle Weights only after you have become accustomed to the movement.
2. Ensure the Wrist/Ankle Weights are securely in place.
3. Use a smooth and steady motion when performing each exercise.
4. Perform exercise routines to the best of your ability without strain.
5. Avoid holding your breath while exercising.

### CARE

1. Dry the Wrist/Ankle Weights with a towel after use.
2. Spot-clean the Wrist/Ankle Weights with a damp cloth as needed. Dry thoroughly.
3. Avoid exposing the Wrist/Ankle Weights 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 the workout.
3. Do not use this equipment unless you are at least 14 years old.
4. Keep children and pets a safe distance away from equipment.
5. Inspect the Wrist/Ankle Weights before each workout for rips or tears. If present, do not use.
6. Ensure the Wrist/Ankle Weights are secure before beginning each exercise.
7. Perform exercises in a smooth and controlled manner.
8. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
9. Use this product only as intended.
10. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind, and the 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. ©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.**



# Poids pour chevilles/ poignets

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

Veuillez lire ces directives avant la préparation ou l'utilisation.

### PRÉPARATION

1. Retirez les poids pour chevilles/poignets de leur emballage et vérifiez qu'ils n'ont pas été endommagés durant le transport.
2. Les poids pour chevilles/poignets sont maintenant prêts à être utilisés.

### CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. Utilisez les poids pour chevilles/poignets uniquement lorsque le mouvement est bien acquis.
2. Assurez-vous qu'ils sont bien placés et solidement attachés aux chevilles/poignets.
3. Faites chaque exercice lentement et en continu.
4. Exécutez vos exercices de routine au meilleur de vos habiletés et sans tension.
5. Ne retenez pas votre souffle durant les exercices.

### ENTRETIEN

1. Séchez les poids pour chevilles/poignets à l'aide d'une serviette après chaque utilisation.
2. Au besoin, nettoyez les poids pour chevilles/poignets à l'aide d'un linge humide. Séchez-les bien.
3. Évitez de mettre les poids en contact avec des surfaces rugueuses, coupantes ou abrasives, ou de les exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.
4. Rangez 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. L'utilisation de cet équipement n'est pas recommandée pour les jeunes de moins de 14 ans.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques à une distance sécuritaire de l'équipement.
5. Vérifiez les poids pour chevilles/poignets avant chaque séance d'entraînement pour déceler des entailles ou des déchirures. Ne les utilisez pas en cas de dommages.
6. Assurez-vous que les poids pour chevilles/poignets sont bien en place avant de commencer chaque exercice.
7. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
8. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous vous sentez étourdi ou essoufflé.
9. Utilisez le produit uniquement comme prévu.
10. 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.**