

# SLIDES DE RÉSISTANCE

## Consignes de Sécurité

### IMPORTANT!

Veuillez lire attentivement et entièrement cette notice avant d'utiliser les slides de résistance Beachbody®. Ne jetez pas cette notice. Ne pas lire et suivre ces instructions peut entraîner des lésions importantes et permanentes et/ou des dommages matériels.

### AVERTISSEMENT MÉDICAL

En raison de la nature physique de l'utilisation des slides de résistance Beachbody (« slides »), Beachbody recommande un examen médical complet et de lire attentivement toutes les consignes de sécurité avant d'utiliser les slides ou commencer un programme d'exercice. Si vous ressentez une douleur ou un malaise alors que vous utilisez les slides, cessez de les utiliser et consultez votre médecin. Les slides font partie d'un équipement d'entraînement et doivent être utilisés UNIQUEMENT comme démontré dans les séances d'entraînement Beachbody. Les slides ne sont pas destinés à être utilisés à d'autres fins, activité, exercice, utilisation ou programme de remise en forme. Rappelez-vous, pour rester en sécurité, écoutez toujours votre corps, faites des pauses au besoin, modifiez les mouvements et/ou arrêtez les exercices si nécessaire. Bien que les slides aient été fabriqués et testés avec la sécurité à l'esprit, le risque de lésions corporelles ou dommages matériels existe. Par conséquent, l'utilisateur en assume tous les risques.

### INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

#### MISES EN GARDE

- Soyez extrêmement prudent lorsque vous utilisez les slides et utilisez UNIQUEMENT comme démontré dans les séances d'entraînement Beachbody. Toute utilisation incorrecte peut entraîner des blessures corporelles graves.
- Utilisez toujours les slides sur une surface complètement stable et plate, comme un tapis ou revêtement de sol stratifié lisse. N'utilisez pas les slides sur des surfaces irrégulières ou rugueuses (comme le carrelage), des surfaces avec des imperfections ou à l'extérieur car cela pourrait endommager votre sol et/ou les slides.
- N'utilisez pas les slides si vous n'êtes pas certain de la stabilité de la surface d'exercice ou si celle-ci n'est pas plate.
- Maintenez un mouvement fluide contrôlé lors de l'exécution des mouvements avec les slides.
- Assurez-vous qu'aucun objet tranchant, obstruction, personne, animal domestique et autre distraction ne se trouve sur votre zone d'entraînement avant d'utiliser les slides. Retirez tous débris, objets non fixés et obstructions de la surface du sol.
- Ne laissez pas d'enfants de moins de 18 ans utiliser les slides sans la surveillance d'un adulte ou d'un professionnel de l'entraînement.
- Ne jetez pas, ne laissez pas tomber, ne lancez pas, ne tordez pas ou ne donnez de coup pied aux slides. Les slides ne sont pas des jouets.

#### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT DE COMMENCER

- Lorsque vous utilisez les slides, tenez-vous debout avec la plante du pied dans le centre du slide, votre talon étendu hors du slide et fermement planté sur le sol pour éviter de glisser ou de vous blesser. Voir l'image ci-dessous pour le bon placement du pied.
- Ne placez jamais votre pied sur les slides, cela pourrait vous faire glisser et tomber, ou entraîner d'autres lésions corporelles graves. Placer tout votre pied sur les slides pourrait aussi les fissurer ou les casser.
- Utilisez une chaise pour garder l'équilibre lorsque vous commencez à utiliser les slides. Une fois que l'exercice devient plus facile et que vous pouvez faire les mouvements en toute sécurité et efficacement, vous pouvez retirer la chaise. Commencez par des exercices qui impliquent un seul slide, de sorte que l'autre pied est bien à plat au sol tandis que vous vous habituez au mouvement de glissement.
- Pour certains exercices, vous devez avoir les deux pieds sur les slides en même temps. Pensez à toujours écouter votre corps, faire des pauses et modifier vos mouvements si nécessaire pour rester stable et en sécurité. Lorsque vous avez les deux pieds sur les slides en même temps, gardez toujours au moins un talon posé sur le sol en tout temps pour éviter de glisser ou de vous blesser. Si vous avez encore besoin de plus de stabilité, n'utilisez pas les deux pieds sur les slides en même temps ; gardez un pied sur le slide et l'autre pied bien à plat au sol.
- Avant d'utiliser les slides, testez-les sur votre sol pour s'assurer qu'ils glissent facilement et sont compatibles avec votre sol.
- Portez des chaussures de sport appropriées lorsque vous utilisez les slides. Ne portez pas de chaussures de ville, chaussures plates, bottes, talons hauts, chaussettes ou chaussures à semelles glissantes.



#### QUAND UTILISER LES CHAUSSONS

Les slides sont équipés d'une couverture souple ou « chausson » que vous pouvez utiliser en fonction du type de sol que vous avez. Si vous utilisez les slides sur un revêtement de sol stratifié lisse, vous devez les utiliser avec le chausson pour aider à protéger les slides et votre sol. Lorsque vous utilisez les slides sur un tapis, vous devez les utiliser sans le chausson.

### INSTRUCTIONS ESSENTIELLES D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

1. Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des slides, ne les utilisez pas avant d'avoir contacté le Service à la clientèle Beachbody au 1 (800) 818-5174 et reçu des réponses satisfaisantes à vos questions ou préoccupations.
2. Regardez les exercices Beachbody pour vous familiariser avec les mouvements avant d'utiliser les slides.
3. Vérifiez qu'aucune pièce n'est manquante, défectueuse ou endommagée dans l'emballage de chaque produit acheté.
4. Inspectez toujours chaque slide avant et après chaque utilisation pour s'assurer qu'il n'y a pas d'ébrèchures, fissures, égratignures, perforations, défauts ou autres dommages. Si vous trouvez un défaut ou dommage N'UTILISEZ PAS les slides et contactez le Service à la clientèle Beachbody® pour demander de l'aide. Les pièces endommagées peuvent être dangereuses et provoquer des blessures graves et permanentes ou des dommages matériels.
5. **Ne tentez pas de faire des mouvements, activités ou exercices avec les slides s'ils ne sont pas spécifiquement expliqués dans l'entraînement Beachbody. Toute utilisation autre que celle indiquée et contraire aux consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves et permanentes et/ou des dommages matériels.**
6. Ne vous asseyez pas et ne vous allongez pas sur les slides.
7. N'attachez pas les slides aux, ou n'utilisez pas les slides avec des vêtements, accessoires, meubles, équipements ou autres éléments.
8. Rangez toujours les slides en lieu sûr et hors de portée des enfants lorsque vous ne les utilisez pas.
9. Étirez-vous et échauffez-vous avant d'utiliser les slides. Commencez l'entraînement doucement pour développer votre force et votre endurance en toute sécurité; ceci est particulièrement important si c'est la première fois que vous réalisez les exercices ou si vous n'êtes pas en bonne condition physique.
10. Utilisez les slides de façon contrôlée avec la position, l'équilibre et la coordination corrects pour prévenir les blessures. Ne tentez pas de réaliser toutes les répétitions si vous ne pouvez pas les effectuer dans la position correcte.
11. Effectuez des mouvements graduels et contrôlés pour maintenir l'équilibre et la stabilité.
12. N'utilisez pas les slides si leur utilisation ne vous permet pas de maintenir l'équilibre et le contrôle.
13. Respirez normalement; ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice.
14. Arrêtez d'utiliser les slides et consultez un médecin immédiatement si vous ressentez une douleur au thorax ou à l'estomac, des nausées, des étourdissements, des palpitations, des difficultés respiratoires ou d'autres malaises.
15. Utilisez toujours des vêtements d'exercice et des chaussures de sport durant l'utilisation (évitez les vêtements trop amples).
16. Les slides NE SONT PAS DES JOUETS. MAINTENEZ-LES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS, ANIMAUX DE COMPAGNIE ET TOUTE PERSONNE NÉCESSITANT UNE SURVEILLANCE!
17. Les slides ne sont pas conçus pour une utilisation en extérieur.

### INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN ET DE RANGEMENT

1. Pour les nettoyer, utilisez un chiffon humide et séchez immédiatement.
2. N'exposez jamais les slides à des températures extrêmes ou produits chimiques.
3. Rangez-les dans un endroit frais, sec et sûr.

### RESPONSABILITÉ LIMITÉE

En aucun cas Beachbody, LLC, ni l'un quelconque de ses partenaires, propriétaires, cadres, directeurs, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs sportifs ne peuvent être tenus responsables vis-à-vis de vous ou de tiers de blessures personnelles ou de dommages matériels, ou de tout autre dommage spécial, indirect, accidentel, consécutif ou de toute autre nature, découlant de l'utilisation correcte ou incorrecte des slides de résistance.

Il s'agit d'une limitation complète de responsabilité qui s'applique aux pertes et dommages de tous types (directs, indirects, généraux, spéciaux, consécutifs, accidentels, exemplaires ou autres), que la plainte découle de la responsabilité contractuelle, délictuelle ou stricte, même si un représentant agréé de Beachbody, LLC a été averti ou aurait dû connaître la possibilité de ces dommages.

La législation locale est susceptible de ne pas autoriser la limitation de responsabilité telle qu'établie ci-avant, c'est pourquoi il est possible qu'elle ne s'applique pas à vous. Si, pour quelque raison que ce soit, une partie de cette limitation de responsabilité est considérée invalide ou inapplicable, alors la responsabilité globale de Beachbody, LLC, ou de tout partenaire, propriétaire, cadre, directeur, employé, agent, fournisseur ou entraîneur sportif ne dépassera pas, dans de telles circonstances, le prix d'achat du produit d'entraînement acquis, pour des responsabilités qui, autrement, auraient été limitées.