

IMPORTANT !

Lisez attentivement l'intégralité de cette brochure avant d'utiliser le step. Ne jetez pas cette brochure. La non-lecture ou le non-respect de ces instructions de sécurité peuvent provoquer des blessures corporelles graves et permanentes et/ou des dommages matériels.

AVERTISSEMENT MÉDICAL

Certains équipements et programmes d'entraînement peuvent ne pas être adaptés à tous. Consultez votre médecin et suivez toutes les instructions de sécurité avant de commencer à utiliser le step ou tout programme d'exercice. Les enchaînements qui intègrent le step sont physiquement difficiles et demandent de l'équilibre et de la coordination. C'est pourquoi il est impératif d'apprendre et de s'entraîner à utiliser correctement cet équipement. Si vous ressentez une gêne ou une douleur quelconque lors de l'utilisation du step, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin. N'oubliez pas : Pour assurer votre sécurité, écoutez votre corps, faites des pauses si nécessaire, modifiez les mouvements et/ou interrompez éventuellement vos séances d'entraînement. Bien que le step ait été conçu et testé en vue de garantir votre sécurité, des blessures corporelles et/ou dommages matériels peuvent survenir. En utilisant le step, vous assumez donc tous les risques associés.

RAPPEL

- Le step doit **UNIQUEMENT** être utilisé dans le cadre des séances d'entraînement Beachbody et **UNIQUEMENT** tel que montré spécifiquement dans les séances d'entraînement Beachbody.
- Visionnez d'abord les séances d'entraînement Beachbody pour vous familiariser avec les mouvements avant de vous lancer dans un entraînement avec le step.
- Utilisez le step **UNIQUEMENT** sur une surface sèche, plane, non glissante et dégagée, afin d'éviter les blessures.

INSTRUCTIONS ESSENTIELLES D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

1. Avant chaque utilisation, examinez toutes les surfaces du step (y compris les rehausseurs) pour vous assurer que toutes les parties sont correctement alignées et bien en place et qu'il n'y a pas de fissure, de pièce cassée, d'imperfection, de défaut ni d'autre dégât. Vous devez notamment vous assurer que les pieds de sécurité en caoutchouc sont bien en place sous la marche principale et sous chaque rehausseur. En cas de défaut ou de problème, ou de doute concernant le step, **NE L'UTILISEZ PAS** et contactez le Service client Beachbody pour demander son remplacement.
2. Testez les pieds en caoutchouc du step pour vous assurer que celui-ci est bien sécurisé et ne glisse pas en appliquant avec vos mains une pression vers l'extérieur de chaque côté du step. Si le step glisse, **NE L'UTILISEZ PAS** sur cette surface, car cela pourrait endommager votre sol et/ou vous blesser. Cherchez un espace d'entraînement confortable où le step est sécurisé et ne glisse pas.
3. Le step doit toujours rester totalement sec pendant une séance d'entraînement. Si, en raison de la sueur ou de la condensation, le sol ou le step devient humide, faites une pause et séchez toutes les surfaces avant de reprendre votre séance d'entraînement.
4. Le step est conçu pour un poids maximal de 181,4 kg. Ne dépassez JAMAIS ce poids sur le step.
5. Avant de commencer toute séance d'entraînement, éloignez tout obstacle, personne, animal, objet tranchant ou autre distraction. Si vous utilisez le step associé à un autre équipement, faites-le toujours selon les démonstrations de Beachbody et éloignez toujours tout autre équipement non nécessaire avant de commencer un mouvement ou un enchaînement.
6. Échauffez-vous et étirez-vous toujours avant d'utiliser tout équipement. Commencez chaque exercice doucement, avec des mouvements souples et contrôlés, en particulier si l'exercice est nouveau pour vous ou que vous en avez perdu l'habitude. Ainsi, vous développerez votre coordination, votre force et votre endurance en toute sécurité. Cela vous aidera à assimiler la bonne posture et à gagner en équilibre et coordination. Au besoin, pratiquez chaque exercice sans le step. Vous ne devez commencer l'enchaînement entier qu'une fois que vous êtes totalement à l'aise pour chaque mouvement. Vous ne devez jamais essayer d'apprendre un

nouveau mouvement sans le pratiquer au préalable, ni effectuer un mouvement qui est au-dessus de vos capacités, car cela pourrait provoquer des blessures.

7. Placez toujours le poids de votre corps au centre de la marche. Si vous placez le poids de votre corps trop près des bords, vous pourriez tomber ou rendre le step instable.
8. Si vous utilisez des rehausseurs, veuillez lire les instructions ci-dessous pour les installer correctement. N'utilisez jamais les rehausseurs seuls et n'utilisez jamais de rehausseurs qui ne correspondent pas ou qui sont irréguliers, car la surface deviendrait inclinée, entraînant un risque de blessure.
9. Ne permettez pas aux enfants de moins de 18 ans d'utiliser le step sans la surveillance d'un adulte.
10. Utilisez toujours des vêtements appropriés lors de vos entraînements. Évitez de porter trop de vêtements ou des vêtements trop amples et portez toujours des chaussures adaptées pour protéger vos pieds pendant l'utilisation du step.
11. Respirez naturellement ; ne retenez pas votre souffle pendant l'exercice. Si, à tout moment, vous sentez que vous risquez de perdre l'équilibre ou le contrôle ou que vous n'êtes pas en mesure de réaliser un exercice en toute sécurité, NE TENTEZ PAS cet exercice. Au lieu de cela, suivez une variante autorisée par Beachbody ou passez le mouvement.
12. Interrompez l'exercice et consultez immédiatement un médecin en cas de douleur, nausées, vertige, palpitations, difficultés respiratoires ou toute autre gêne.
13. Ne faites pas tomber ni basculer le step, ne le heurtez pas et ne lancez aucune partie du step.
14. Le step ne doit JAMAIS être utilisé par deux personnes ou plus en même temps. Son utilisation par plus d'une personne à la fois peut entraîner des blessures graves.
15. Le step n'est pas un jouet. Rangez le step dans un endroit sûr et GARDEZ TOUTES LES PARTIES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS OU DE TOUTE PERSONNE POUVANT NÉCESSITER UNE SURVEILLANCE.

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DU STEP

Si vous avez des questions ou des doutes concernant toute partie du step, ne l'assemblez pas et ne l'utilisez pas tant que vous n'avez pas contacté le Service client Beachbody au numéro indiqué ci-dessous et reçu des réponses entièrement satisfaisantes.

- A. Vous pouvez utiliser le step tel quel, sans rehausseur supplémentaire.
- B. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un rehausseur de chaque côté du step pour une séance d'entraînement plus exigeante. Les rehausseurs doivent être ajoutés de chaque côté de façon uniforme.
 - Assurez-vous que les pieds en caoutchouc sont bien en place et orientés vers le sol.
 - Appuyez fermement vers le bas avec vos mains pour assurer la fixation de chaque rehausseur à la base.
 - Assurez-vous que le rehausseur est solidement fixé avant utilisation.
- C. N'empilez JAMAIS plus de deux (2) rehausseurs supplémentaires sous chaque côté du step.
- D. Pour nettoyer le step, frottez avec un chiffon humide et séchez totalement à l'aide d'un chiffon sec et propre.

RESPONSABILITÉ LIMITÉE

En aucun cas, Beachbody, LLC, ou des sociétés affiliées, filiales ou sociétés mères, y compris leurs propriétaires, dirigeants, directeurs, employés, agents, fournisseurs ou entraîneurs (collectivement, les « Parties Beachbody ») ne peuvent être tenus responsables, envers vous ou un tiers, de blessures corporelles ou dommages matériels, spéciaux, indirects, accidentels, consécutifs ou autres, de quelque nature que ce soit, résultant de l'utilisation correcte ou incorrecte du step. La présente limitation de responsabilité est exhaustive et s'applique à toutes les pertes et tous les dommages de quelque nature que ce soit (directs, indirects, généraux, spéciaux, consécutifs, accidentels, exemplaires ou autres), que la réclamation soit contractuelle, délictuelle ou objective, même si un représentant autorisé des Parties Beachbody a été informé ou aurait dû avoir connaissance de la possibilité de tels dommages. La loi applicable peut ne pas autoriser la limitation de responsabilité énoncée ci-dessus, de sorte que cette limitation de responsabilité peut ne pas s'appliquer à vous. Si une partie quelconque de cette limitation de responsabilité s'avère non valide ou inapplicable pour une raison quelconque, la responsabilité globale des parties Beachbody dans de telles circonstances pour des responsabilités qui auraient autrement été limitées ne saurait dépasser le prix d'achat du step.

DES QUESTIONS ?

Si vous avez des questions concernant l'un de ces avertissements ou instructions, veuillez contacter le Service client Beachbody au numéro indiqué ci-dessous pour obtenir une clarification. Nous souhaitons que vos questions ou vos doutes reçoivent des réponses entièrement satisfaisantes. Pour le Service client Beachbody et Team Beachbody, veuillez composer le 1 (800) 470-7870 ou vous rendre sur TeamBeachbody.com. Depuis le Royaume-Uni, veuillez composer le 0121 620 8111 ou vous rendre sur Beachbody.co.uk.

© 2021 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Beachbody, LLC est le propriétaire des marques déposées Beachbody et Team Beachbody, ainsi que de tous les modèles, marques déposées et autres propriétés intellectuelles connexes. Si vous êtes membre de la communauté Team Beachbody, contactez votre Coach pour obtenir des informations et du soutien, ou connectez-vous sur TeamBeachbody.com. Pour le Service client Beachbody et Team Beachbody, rendez-vous sur Beachbody.com. Depuis le Canada, rendez-vous sur TeamBeachbody.ca. Depuis le Royaume-Uni, rendez-vous sur Beachbody.co.uk.

ACCINS1241 REV 12/1/20

IMPORTANT!

Read this entire pamphlet carefully and completely before using the Step. Do not discard this pamphlet. Failure to review and follow these safety instructions can lead to significant and permanent bodily injury and/or property damage.

PHYSICIAN WARNING

Not all exercise equipment and programs are suitable for everyone. You must consult your physician and follow all safety instructions before using the Step or beginning any exercise program. The workout routines incorporating the Step are athletically challenging and require balance and coordination. For these reasons, learning and practicing the proper use and care of this equipment is imperative. If you experience any discomfort or pain while using the Step, immediately discontinue use and consult your physician. Remember, to remain safe, always listen to your own body, take breaks as needed, modify movements, and/or stop your workouts as necessary. While the Step was manufactured and tested with safety in mind, the potential for personal bodily injury and/or property damage does exist. Therefore, you assume all risks in the use of the Step.

ALWAYS REMEMBER:

- The Step should **ONLY** be used in conjunction with the Beachbody workouts and **ONLY** as specifically demonstrated in the Beachbody workouts.
- Watch the Beachbody workouts first to familiarize yourself with the moves before you attempt any workouts with the Step.
- Use the Step **ONLY** on a dry, level, nonslip, and bare surface to avoid injury.

ESSENTIAL USE AND SAFETY INSTRUCTIONS

1. Prior to each and every use, inspect all surfaces of the Step (including risers) to ensure all parts are correctly and securely aligned and that there are no cracks, broken pieces, flaws, defects, or other damage. This includes making sure the rubber safety feet are securely in place on the main step and each riser. If you find any flaw or defect, or have any concerns with the Step, **DO NOT USE** it and contact Beachbody Customer Service for replacement.
2. Test the rubber grip of the Step to ensure it remains secure and does not slide by applying outward pressure to each side of the Step using your hands. If the Step slides at all, **DO NOT USE** on this surface as it may cause damage to your floor and/or injury to you. Find a suitable workout space where the Step is secure and does not slide.
3. The Step should always be kept completely dry during a workout. If the floor or Step becomes wet from sweat or condensation, stop and dry all surfaces prior to continuing the workout.
4. The Step is rated for a maximum weight of 400 pounds (181.4 kg). NEVER exceed this amount of weight on the Step.
5. Before beginning any workout, clear your workout area of any obstructions, people, pets, sharp objects, or other distractions. To the extent you are using the Step with other equipment, as demonstrated by Beachbody, always clear your workout area of any nonessential equipment before beginning a move or routine.

BEACHBODY® STEP

Instrucciones de uso y seguridad

¡IMPORTANTE!

Lee este folleto detenidamente y en su totalidad antes de usar el Step. No te deshagas de este folleto. No revisar ni seguir estas instrucciones de seguridad puede causar lesiones corporales graves y permanentes, así como daños a la propiedad.

ADVERTENCIA MÉDICA

No todos los equipos y programas de ejercicio son aptos para todas las personas. Consulta a tu médico y sigue todas las instrucciones de seguridad antes de usar el Step o de comenzar cualquier programa de ejercicio. Las rutinas de ejercicio que incorporan el Step son retadoras, y exigen equilibrio y coordinación. Por estas razones, es muy importante aprender y practicar el uso y cuidado adecuados de este equipo. Si sientes algún malestar o dolor al usar el Step, suspende su uso inmediatamente y consulta a tu médico. Recuerda que para mantenerte seguro, siempre debes estar pendiente a las señales de tu cuerpo, descansar cuando lo necesites, modificar los movimientos y/o detener tus rutinas de ejercicio según sea necesario. Aunque el Step fue fabricado y comprobado en pruebas de seguridad, existe la posibilidad de que ocurran lesiones corporales y/o daños a la propiedad. Por lo tanto, tú asumes todos los riesgos al usar el Step.

TEN EN CUENTA:

- El Step debe usarse **SOLO** en conjunto con las rutinas de ejercicio de Beachbody y **SOLO** como se muestra específicamente en las rutinas de ejercicios de Beachbody.
- Mira primero las rutinas de ejercicio de Beachbody para familiarizarte con los movimientos antes de intentar cualquier rutina con el Step.
- Usa el Step **SOLO** sobre una superficie seca, nivelada, antideslizante y libre de obstáculos para evitar lesiones.

INSTRUCCIONES ESENCIALES DE USO Y SEGURIDAD

1. Antes de cada uso, inspecciona todas las superficies del Step (incluidos los elevadores) para asegurar que todas las piezas estén alineadas de forma correcta y segura, y que no tenga piezas rotas, desperfectos, defectos o daños de otro tipo. Esto incluye asegurar que las bases de seguridad de goma estén colocadas correctamente y aseguradas en la plataforma principal y en cada elevador. Si encuentras algún defecto o fallo, **NO USES** el Step y contacta al Servicio al Cliente de Beachbody para solicitar un reemplazo.
2. Prueba el agarre de goma del Step para asegurarte de que está en su lugar y no se desliza; aplica presión con tus manos para empujar cada lado del Step. Si el Step se desliza en lo más mínimo, **NO LO USES** en esta superficie, ya que puede causar lesiones corporales y/o daños al piso. Busca un espacio adecuado para hacer ejercicios donde el Step esté asegurado y no se vaya a deslizar.
3. El Step siempre debe mantenerse totalmente seco durante una rutina. Si el piso o el Step se moja debido al sudor o a la condensación, detén la rutina de ejercicios y seca todas las superficies antes de continuar.
4. El Step está calibrado para resistir un peso máximo de 400 libras (181.4 kg). **NUNCA** apliques más peso del indicado al Step.
5. Antes de comenzar cualquier rutina, asegúrate de despejar el área de ejercicios de toda obstrucción, personas, mascotas, objetos punzocortantes u otros obstáculos. Siempre que uses el Step con otro equipo, según lo demuestra Beachbody, debes despejar el área de ejercicios de todo equipo no esencial antes de comenzar un movimiento o rutina.
6. Siempre haz una rutina de calentamiento y estiramiento antes de usar cualquier equipo de ejercicio. Comienza cada ejercicio lentamente, haciendo movimientos suaves y controlados, en especial si no has hecho este ejercicio antes o si estás fuera de práctica, para desarrollar coordinación, fortaleza y energía de forma segura. Esto te ayudará a aprender a mantener la postura, el equilibrio y la coordinación adecuadas. De ser necesario, practica cada ejercicio sin el Step. Debes hacer la rutina en su totalidad solo cuando te sientas completamente cómodo con cada movimiento. Nunca intentes aprender un nuevo movimiento sin practicar, ni hacer un movimiento más allá de tu capacidad, ya que esto podría ocasionar lesiones.

7. Siempre mantén el peso de tu cuerpo en el centro o en el medio del Step. Si colocas el peso de tu cuerpo muy cerca de un borde, podrías caerte o causar que el Step se vuelva inestable.
8. Si usas los elevadores, lee a continuación las instrucciones para una instalación adecuada. Nunca uses los elevadores por sí solos y nunca uses elevadores dispares o desnivelados, porque esto creará una superficie inclinada y te arriesgas a lesionarte.
9. No permitas que niños menores de 18 años de edad usen el Step sin la supervisión de un adulto.
10. Siempre usa ropa adecuada cuando te ejercites. Evita la ropa holgada y con exceso de tela, y usa siempre el calzado adecuado para proteger tus pies cuando uses el Step.
11. Respira de forma natural; no aguantes la respiración durante el ejercicio. Si en cualquier momento te sientes en peligro de perder el equilibrio o control, o si no puedes hacer un ejercicio de forma segura, **NO** intentes hacer ese ejercicio. Puedes seguir la modificación aprobada por Beachbody u omitir el movimiento.
12. Detén el ejercicio y acude a un médico de inmediato si sientes dolor, náusea, mareos, palpitaciones, dificultad para respirar o cualquier otro malestar.
13. No dejes caer, gires, patees ni tires ninguna de las piezas del Step.
14. El Step **NUNCA** debe ser usado por más de una persona a la vez. Si lo usa más de una persona, podría ocasionar lesiones graves.
15. El Step no es un juguete. Guarda el Step en un lugar seguro y **MANTÉN TODAS LAS PIEZAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS Y DE CUALQUIER PERSONA QUE REQUIERA SUPERVISIÓN.**

ENSAMBLE Y CUIDADO DEL STEP

Si tienes preguntas o inquietudes sobre cualquier pieza del Step, no lo ensambles ni lo uses hasta que no llames al Servicio al Cliente de Beachbody a los números telefónicos a continuación, y recibas respuestas a tu entera satisfacción.

- A. Puedes usar el Step como viene, sin los elevadores adicionales.
- B. Opcional: puedes colocar un elevador a cada lado del Step para una rutina de ejercicios más retadora. Los elevadores deben estar nivelados a ambos lados.
 - Asegúrate de que los agarres de goma estén colocados correctamente, asegurados y apuntando hacia el suelo.
 - Presiona hacia abajo con tus manos para asegurar cada elevador a la base.
 - Asegúrate de que el elevador esté sujetado y asegurado antes de usar.
- C. **NUNCA apiles más de dos (2) elevadores adicionales debajo de cada lado del Step.**
- D. Para limpiarlo, pásale un paño húmedo y sécalo bien con un paño seco.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

Bajo ninguna circunstancia, ni Beachbody, LLC ni ninguna de sus filiales, subsidiarias o compañías matrices, incluyendo cada uno de sus dueños, ejecutivos, directores, empleados, agentes, proveedores o entrenadores (en conjunto, las "Partes de Beachbody") se harán responsables de persona alguna por lesiones o daños a cualquier persona o propiedad, o de daños especiales, indirectos, incidentales, consecuentes o de cualquier otro tipo como resultado del uso o del uso indebido del Step. Esta es una limitación completa de la responsabilidad que se aplica a pérdidas o daños de cualquier tipo (ya sean directos, indirectos, generales, especiales, consecuentes, incidentales, ejemplares o de cualquier tipo), ya sea que el reclamo esté en contrato, agravio, o responsabilidad estricta, incluso si el representante autorizado de las Partes de Beachbody ha sido asesorado al respecto o debía conocer las posibilidades de dichos daños. La ley aplicable puede no permitir la limitación de responsabilidades dispuestas anteriormente, así que esta limitación de responsabilidades podría no aplicarse. Si cualquier parte de esta limitación de responsabilidades resulta ser inválida o no se puede cumplir por cualquier razón, las responsabilidades agregadas de las Partes de Beachbody, bajo estas circunstancias de responsabilidades que de otra forma hubieran sido limitadas, no excederán el precio de compra del Step.

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes preguntas sobre las instrucciones y advertencias o quieres aclarar cualquier duda, contacta al Servicio al Cliente de Beachbody a los números que aparecen a continuación. Queremos responder a tus preguntas e inquietudes a tu entera satisfacción. Para comunicarte con Servicio al Cliente de Beachbody y Team Beachbody, llama al 1 (800) 470-7870 o visita TeamBeachbody.com. En el Reino Unido, llama al 0121 620 8111 o visita Beachbody.co.uk.

© 2021 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Beachbody, LLC es propietario de las marcas comerciales Beachbody y Team Beachbody, así como de todos los diseños, marcas comerciales y otra propiedad intelectual relacionada. Si eres miembro de la comunidad de Team Beachbody, contacta a tu coach para obtener información y apoyo, o inicia sesión en TeamBeachbody.com. Para comunicarte con el servicio al cliente de Beachbody y Team Beachbody, visita Beachbody.com. En Canadá, visita TeamBeachbody.ca. En el Reino Unido, visita Beachbody.co.uk.

ACCINS1241 REV 12/1/20



ACCINS1241

6. Always warm up and stretch before using any equipment. Begin each exercise slowly, with smooth and controlled movements, especially if you are new to the exercise or out of practice so as to safely build coordination, strength, and stamina. This will help you learn proper form, balance, and coordination. If needed, practice each exercise without the Step. You should only begin the full routine once you are completely comfortable with each move. You should never attempt to learn a new move without practice or perform a move that is beyond your ability as this may lead to injury.
7. Always place your body weight in the center or middle of the step. Placing your body weight too close to the edge may cause you to fall or the Step to become unstable.
8. If risers are to be used, please read the proper installation instructions below. Never use the risers by themselves and never use nonmatching or uneven risers as this will create a slanted surface leading to a risk of injury.
9. Do not allow children under the age of 18 years of age to use the Step without adult supervision.
10. Always wear suitable clothing when working out. Avoid loose-fitting or excess fabric and always wear proper shoes to protect your feet when using the Step.
11. Breathe naturally; do not hold your breath during exercise. If at any time you feel that you are in danger of losing your balance or control, or are unable to perform an exercise safely, **DO NOT** attempt that exercise. Either follow a Beachbody-approved modification or skip the move.
12. Stop exercising and see a physician immediately if you feel pain, nausea, dizziness, palpitations, difficulty breathing, or any other discomfort.
13. Do not drop, swing, kick, or throw any pieces of the Step equipment.
14. Two or more persons should **NEVER** use the Step at the same time. Use by more than one person at a time could result in serious injury.
15. The Step is not a toy. Store the Step in a secure location and **KEEP ALL PARTS OUT OF REACH OF CHILDREN AND ANY INDIVIDUALS WHO MAY REQUIRE SUPERVISION.**

STEP ASSEMBLY AND CARE

If you have any questions or concerns about any part of the Step, do not assemble or use it until you have contacted Beachbody Customer Service at the numbers below and received answers to your complete satisfaction.

- A. You can use the Step as is without any additional risers.
- B. If desired, you can add a riser to each side of the Step for a more challenging workout. Risers must be added evenly to each side.
 - Make sure the rubber grips are securely in place and facing toward the ground.
 - Press down firmly with your hands to secure each riser to the base.
 - Make sure the riser is securely fastened prior to use.
- C. **NEVER** stack more than two (2) additional risers under each side of the Step.
- D. To clean, wipe with a damp cloth and dry fully with a clean dry cloth.

LIMITED LIABILITY

Under no circumstances shall Beachbody, LLC, or any of its affiliates, subsidiaries, or parent companies, including each of their owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers (collectively "Beachbody Parties") be liable to you or any third party for injury or damage to any person or property, or for any special, indirect, incidental, consequential, or any other damages of any nature arising out of the use or improper use of the Step. This is a comprehensive limitation of liability that applies to all losses and damages of any kind (whether direct, indirect, general, special, consequential, incidental, exemplary, or otherwise), whether the claim is in contract, tort, or strict liability, even if any authorized representative of the Beachbody Parties have been advised of or should have known of the possibility of such damages. Applicable law may not allow the limitation of liability set forth above, so this limitation of liability may not apply to you. If any part of this limitation of liability is found to be invalid or unenforceable for any reason, then the aggregate liability of the Beachbody Parties under such circumstances for liabilities that otherwise would have been limited shall not exceed the purchase price of the Step.

QUESTIONS?

If you have any questions about any of these directions or warnings, please contact Beachbody's Customer Service at the numbers below for clarification. We want your questions or concerns to be answered to your complete satisfaction. For Beachbody and Team Beachbody Customer Service, please call 1 (800) 470-7870 or go to TeamBeachbody.com. In the United Kingdom, please call 0121 620 8111 or go to Beachbody.co.uk.

© 2021 Beachbody, LLC. All rights reserved. Beachbody, LLC is the owner of the Beachbody and Team Beachbody trademarks, and all related designs, trademarks, and other intellectual property. If you are a member of the Team Beachbody community, contact your Coach for information and support or log in at TeamBeachbody.com. For Beachbody and Team Beachbody Customer Service, go to Beachbody.com. In Canada, go to TeamBeachbody.ca. In the United Kingdom, go to Beachbody.co.uk.

ACCINS1241 REV 12/1/20