

# ROULEAU DE MOUSSE

Instructions d'entretien et de sécurité

## !IMPORTANT!

Lisez attentivement l'intégralité de cette brochure avant d'utiliser le rouleau de mousse. Ne jetez pas cette notice. Le fait de ne pas passer en revue et suivre les consignes de sécurité et d'utilisation peut entraîner des blessures importantes et permanentes et/ou des dommages matériels.

## AVERTISSEMENT MÉDICAL

Tous les équipements et programmes d'exercice ne sont pas adaptés à tout le monde. Beachbody® vous recommande de consulter votre médecin avant d'utiliser le rouleau de mousse ou de commencer ce programme ou un autre programme d'exercices. L'utilisation du rouleau de mousse nécessite une activité physique intense, il est donc impératif d'apprendre à utiliser et à entretenir correctement cet appareil. Vous pourriez ressentir un certain inconfort initial alors que vos muscles commencent à réagir et à s'adapter à l'utilisation du rouleau de mousse, mais cessez immédiatement de l'utiliser et consultez votre médecin si vous ressentez une douleur, ou si votre malaise persiste ou s'aggrave. Rappelez-vous de toujours être à l'écoute des signaux de votre corps et de faire des pauses, modifier les mouvements ou arrêter les exercices si nécessaire.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'UTILISATION

1. Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet du rouleau de mousse, ne l'utilisez pas avant d'avoir contacté le Service 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 de tenter de réaliser les enchaînements. Lisez et suivez ces consignes d'utilisation et de sécurité pour une bonne utilisation du rouleau de mousse avant d'effectuer une séance d'entraînement qui utilise un équipement Beachbody.
3. Vérifiez qu'aucune pièce n'est manquante, défectueuse ou endommagée dans l'emballage de chaque produit acheté.
4. Inspectez toujours le rouleau de mousse avant et après chaque utilisation pour s'assurer qu'il n'y a pas de rayures, d'endroits usés, de déchirures, ou des objets incorporés. Si vous trouvez un défaut quel qu'il soit, N'UTILISEZ PAS l'équipement et contactez le Service clientèle de Beachbody pour un remplacement. Des pièces endommagées peuvent s'avérer dangereuses.
5. **N'effectuez pas de mouvements, activités ou exercices avec le rouleau de mousse qui ne sont pas spécifiquement expliqués dans une séance d'entraînement Beachbody. Toute utilisation autre que celle indiquée et contraire aux consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves et permanentes, la défiguration et/ou des dommages matériels.**
6. Le rouleau de mousse est conçu pour relâcher les muscles et réduire la tension musculaire. Il n'est pas destiné à remplacer la kinésithérapie ou d'autres exercices prescrits par votre médecin. Veuillez consulter votre médecin avant utilisation pour vous assurer que vous pouvez vous entraîner avec le rouleau de mousse. Consultez votre médecin avant de l'utiliser est particulièrement important si vous avez des limites physiques ou des blessures, ou si vous avez été inactif ou sédentaire depuis un certain temps. N'utilisez pas le rouleau de mousse si vous avez actuellement, ou avez eu des blessures ou des problèmes à la colonne vertébrale (dos ou nuque).
7. Assurez-vous qu'aucun objet tranchant, obstruction, personne, animal domestique et autre distraction ne se trouve sur votre zone d'entraînement. Vous devez réaliser tous les exercices sur une surface propre, plane et sans obstacles afin d'éviter de trébucher, de tomber ou de vous faire mal. N'utilisez JAMAIS le rouleau de mousse sur une surface surélevée, des meubles ou une plate-forme.
8. Commencez chaque exercice doucement, surtout si c'est la première fois que vous réalisez les exercices ou si vous n'êtes pas en bonne condition physique, afin de développer votre coordination, force et endurance en toute sécurité. Commencez chaque exercice lentement, vous apprendrez ainsi la forme, l'équilibre et la coordination appropriés.
9. Ne réalisez pas de mouvements qui ne vous permettent pas de maintenir l'équilibre ou le contrôle.

10. Échauffez-vous et étirez-vous toujours avant de réaliser les exercices et/ou d'utiliser tout équipement d'exercice.
11. Au début, le rouleau de mousse peut provoquer un certain inconfort, car vos muscles commencent à réagir et à s'adapter. Pendant l'utilisation, faites attention à toutes les zones qui semblent anormalement denses ou tendres. Cessez immédiatement l'utilisation et consultez votre médecin si vous ressentez une douleur ou si votre malaise persiste ou s'aggrave.
12. Consultez immédiatement votre médecin en cas de douleur à la poitrine ou à l'estomac, nausées, vertiges, palpitations ou difficultés respiratoires.
13. En faisant rouler le rouleau de mousse sur vos muscles, respirez normalement et détendez-vous lors du mouvement: vous devez détendre vos muscles et non pas les contracter. Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice.
14. Portez toujours des vêtements appropriés lorsque vous faites des exercices, par ex., un survêtement et des chaussures d'entraînement, pas de sandales de plage, sandales ou chaussures à talons. Ne portez pas de vêtements amples lorsque vous utilisez le rouleau de mousse.
15. N'utilisez JAMAIS le rouleau de mousse dans ou autour des piscines, spas, ou jacuzzis, ce N'EST PAS UN FLOTTEUR OU UN JOUET AQUATIQUE.
16. Ne balancez pas, ne jetez pas, ne donnez pas de coup de pied, ne heurtez pas ou ne lancez pas le rouleau de mousse d'une autre manière.
17. Si vous sentez que vous ne pouvez pas utiliser le rouleau de mousse en toute sécurité, n'essayez PAS le mouvement et contactez les coaches sportifs sur Beachbody.com pour une modification sûre. Ceci ne remplace PAS l'étroite collaboration qui doit exister entre vous et votre médecin dans le cadre de votre programme de remise en forme.
18. N'utilisez pas le rouleau de mousse avec d'autres pièces d'équipement d'exercice.
19. Deux ou plusieurs personnes ne doivent JAMAIS utiliser le rouleau de mousse en même temps. Dans le cas contraire, ces personnes pourraient subir des blessures graves.
20. Le rouleau de mousse n'est pas un jouet. **MAINTENEZ-LE HORS DE PORTÉE DES ENFANTS, ANIMAUX DE COMPAGNIE OU TOUTE PERSONNE NÉCESSITANT UNE SURVEILLANCE!** Si vous le traitez avec soin et sérieux, le rouleau de mousse vous rendra de bons services. Une utilisation abusive peut la rendre rapidement inutilisable.

## INSTRUCTIONS DE RANGEMENT ET D'ENTRETIEN

- N'exposez JAMAIS le rouleau de mousse à une humidité excessive car cela peut compromettre son intégrité.
- Pour nettoyer le rouleau de mousse, il suffit d'essuyer avec un chiffon humide et de sécher avec un chiffon propre et sec.
- Rangez le rouleau de mousse dans un endroit sec, propre, hors de portée des enfants.

## RESPONSABILITÉ LIMITÉE

En aucun cas, Beachbody, LLC, ou l'une de ses filiales, propriétaires, dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs ou formateurs ne sera tenu responsable, envers vous ou un tiers, de blessure ou dommage à toute personne ou propriété, ou dommage spécial, indirect, accessoire, collatéral ou tout autre dommage, de quelque nature que ce soit découlant de l'utilisation ou la mauvaise utilisation du rouleau de mousse.

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.

### Des questions?

Si vous avez des questions au sujet de ces avertissements ou informations contenues dans ces consignes d'utilisation et de sécurité, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle de Beachbody ou votre équipe Beachbody Coach® pour obtenir des précisions.

© 2015 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Distribué par Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404 USA. Beachbody, LLC, est le propriétaire des marques Beachbody et Team Beachbody, et de tous les designs, marques, droits d'auteur et autre propriété intellectuelle connexes.

Si vous êtes un membre de la communauté Team Beachbody, contactez votre coach pour obtenir des informations et de l'assistance ou connectez-vous à TeamBeachbody.com. Pour contacter le Service à la clientèle Beachbody et Team Beachbody, veuillez appeler le 1 (800) 818-5174 ou visiter Beachbody.com. Au Royaume-Uni, veuillez appeler le 0800-183-0166 ou visiter Beachbody.co.uk.

# FOAM ROLLER

Care and Safety Instructions

## IMPORTANT!

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

## PHYSICIAN WARNING

Not all exercise equipment and programs are suitable for everyone. Beachbody® recommends that you consult your physician before using the Foam Roller or beginning this or any other exercise program. Using the Foam Roller requires strenuous physical activity, so learning and practicing the proper use and care of this equipment is imperative. While you may experience some initial discomfort as your muscles begin to respond and adjust to use of the Foam Roller, immediately discontinue use and consult your physician if you experience pain, or if your discomfort continues or worsens. Remember, always listen to your own body and take breaks, modify movements, or stop your workouts as necessary.

## ESSENTIAL USE AND SAFETY INSTRUCTIONS

1. If you have any questions or concerns about the Foam Roller, do not use it until you have contacted Beachbody Customer Service at 1 (800) 818-5174 and received answers to your questions or concerns to your satisfaction.
2. Watch the Beachbody workouts first to familiarize yourself with the moves prior to attempting the routines. Read and follow these essential use and safety instructions for proper use of the Foam Roller prior to attempting any workout that utilizes this or any Beachbody equipment.
3. Inspect each package purchased for missing, factory-defective, or damaged parts.
4. Always inspect the Foam Roller prior to and after each use to ensure that there are no scratches, worn areas, tears, or embedded objects. If you find any flaw or defect, DO NOT USE the equipment and contact Beachbody Customer Service for a replacement. Damaged parts can be dangerous.
5. **Do not attempt any movements, activities, or exercises with the Foam Roller that are not specifically demonstrated in a Beachbody workout. Any use other than as instructed and any use contrary to the safety instructions may lead to serious and permanent injury, disfigurement, and/or property damage.**
6. The Foam Roller is designed to be used to loosen muscles and reduce muscle tension. It is not meant to replace physical therapy or other exercises your doctor may prescribe. Please consult your physician before use to ensure exercising with the Foam Roller is appropriate for you. Consulting your physician before use is particularly important if you have any physical limitations or injuries, or have been inactive or sedentary for some time. Do not use the Foam Roller if you currently have, or have a history of, spinal (back or neck) injuries or problems.
7. Clear your workout area of any obstructions, sharp objects, people, pets, and other distractions. You must perform all exercises on a clear, level, bare surface to avoid any risk of tripping, stumbling, or other harm. NEVER use the Foam Roller on a raised surface, furniture, or platform.
8. Begin each exercise slowly, especially if you are new to exercise or out of condition, in order to build coordination, strength, and stamina safely. Beginning each exercise slowly with control will help you learn proper form, balance, and coordination.
9. Do not perform exercise moves that are beyond your ability to stay balanced or in control.

10. Always warm up and stretch before exercising and/or using any exercise equipment.
11. The Foam Roller may cause some initial discomfort as your muscles begin to respond and adjust to use. During use, pay attention to any area that feels unusually dense or tender. Immediately discontinue use and consult your physician if you experience pain or if your discomfort continues or worsens.
12. See a physician immediately in the event of chest or stomach pain, nausea, dizziness, palpitations, or breathing difficulty.
13. As you roll the Foam Roller over your muscles, breathe naturally and relax into the movements—you should focus on relaxing your muscles, not tightening or flexing them. Do not hold your breath during exercise.
14. Always wear suitable clothing when working out, e.g. a track suit and training shoes; no flip-flops, sandals, or heels. Do not wear loose clothing when using the Foam Roller.
15. NEVER use the Foam Roller in or around pools, spas, or tubs—it is NOT A FLOTATION DEVICE OR WATER TOY.
16. Do not swing, throw, kick, hit, or otherwise propel the Foam Roller.
17. If you feel you are unable to use the Foam Roller safely, DO NOT attempt the movement and contact the fitness experts at Beachbody.com for a safe modification. This is NOT a substitute for working closely with your physician as part of your fitness regimen.
18. Do not use the Foam Roller with any other piece of exercise equipment.
19. Two or more persons should NEVER use the Foam Roller at the same time. Use by more than one person at a time could result in serious injury.
20. The Foam Roller is not a toy or plaything. **KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN, PETS, OR ANY INDIVIDUAL WHO MAY REQUIRE SUPERVISION!** If treated with care and seriousness, the Foam Roller will give you fine service. Abuse can quickly ruin its usefulness.

## CARE AND STORAGE INSTRUCTIONS

- NEVER expose the Foam Roller to excess moisture as it may compromise the integrity.
- To clean the Foam Roller, simply wipe with a damp cloth and dry with a dry, clean cloth.
- Store the Foam Roller in a dry, clean place away from children.

## LIMITED LIABILITY

Under no circumstances shall Beachbody, LLC, or any of its affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers 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 Foam Roller.

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 an authorized representative of Beachbody, LLC, has 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 on liability is found to be invalid or unenforceable for any reason, then the aggregate liability of Beachbody, LLC, or any affiliates, owners, officers, directors, employees, agents, suppliers, or trainers under such circumstances for liabilities that otherwise would have been limited shall not exceed the purchase price of the fitness product purchased.

### Any Questions?

If you have any questions about any of these warnings or any of the information in these Care and Safety Instructions, please contact Beachbody's Customer Service or your Team Beachbody® Coach for clarification.

© 2015 Beachbody, LLC. All rights reserved. Distributed by Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404. Beachbody, LLC, is the owner of the Beachbody and Team Beachbody trademarks and all related designs, copyrights, 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, please call 1 (800) 818-5174 or go to Beachbody.com. In the United Kingdom, please call 0800-183-0166 or go to Beachbody.co.uk.



# RODILLO DE ESPUMA

## Instrucciones de Cuidado y Seguridad

### ¡IMPORTANTE!

Lee cuidadosamente este folleto completo antes de usar el Rodillo de Espuma. No tires este folleto. Si no lees ni sigues estas instrucciones de cuidado y seguridad, podrías ocasionar lesiones graves y permanentes y/o daños a la propiedad.

### ADVERTENCIA MÉDICA

No todos los equipos de ejercicios y los programas son adecuados para todas las personas. Beachbody® recomienda que consultes a tu médico antes de utilizar el Rodillo de Espuma o de comenzar este u otro programa de ejercicios. La utilización del Rodillo de Espuma requiere de actividad física extenuante, por lo que es imprescindible conocer y poner en práctica el uso y el cuidado apropiados. Pese a que es posible que sientas alguna molestia al principio cuando los músculos empiecen a responder y a adaptarse al uso del Rodillo de Espuma, interrumpe el uso inmediatamente y consulta a tu médico si sientes dolor o si la molestia continúa o empeora. Recuerda siempre escuchar a tu cuerpo, tomar descansos, modificar los movimientos o detener los ejercicios si es necesario.

## INSTRUCCIONES ESENCIALES DE USO Y SEGURIDAD

1. Si tienes alguna duda, no utilices el Rodillo de Espuma hasta que no te hayas contactado con el Servicio al Cliente de Beachbody al (800) 818-5174 y hayas recibido respuestas a tus preguntas a tu entera satisfacción.
2. Antes de hacer las rutinas, mira los ejercicios de Beachbody para familiarizarte con los movimientos. Lee y sigue estas instrucciones esenciales de uso y seguridad para utilizar correctamente el Rodillo de Espuma antes de hacer cualquier ejercicio con este o con otro equipo de Beachbody.
3. Verifica que no haya partes dañadas o defectuosas de fábrica, o partes faltantes en ninguno de los paquetes comprados.
4. Revisa siempre el Rodillo de Espuma antes y después de utilizarlo para asegurarte de que no haya rayones, áreas gastadas, roturas u objetos incrustados. Si encuentras fallas o defectos, NO USES el equipo y contacta al Servicio al Cliente de Beachbody para solicitar un reemplazo. Utilizar el equipo dañado puede ser peligroso.
5. **No realices ninguna actividad, movimiento o ejercicio con el Rodillo de Espuma que no haya sido demostrado específicamente en un ejercicio de Beachbody. Cualquier uso distinto al que se especifica o contrario a estas instrucciones de seguridad podría ocasionar lesiones permanentes y graves, deformaciones y/o daño a la propiedad.**
6. El Rodillo de Espuma debe utilizarse para aliviar los músculos y reducir la tensión muscular. De ningún modo, se debe emplear como reemplazo de las sesiones de fisioterapia o de otros ejercicios que tu médico te pueda indicar. Consulta a tu médico antes de utilizar el Rodillo de Espuma para asegurarte de que los ejercicios que hagas con este producto sean adecuados para ti. En especial, es importante que consultes a tu médico antes de usar el Rodillo de Espuma si tienes alguna limitación física o lesiones o si has sido sedentario o no has realizado actividad física durante algún tiempo. No utilices el Rodillo de Espuma si actualmente tienes lesiones o problemas de columna (en la espalda o el cuello) o tienes antecedentes de este tipo de problemas.
7. Quita los obstáculos, objetos cortantes, las mascotas o cualquier otra distracción de tu área de ejercicio. No realices el ejercicio cuando haya otra persona cerca de ti. Todos los ejercicios deben hacerse sobre una superficie limpia, pareja y sin obstáculos para evitar tropezarte, lastimarte o causar un daño. NO utilices el Rodillo de Espuma sobre una superficie elevada, un mueble o una plataforma.
8. Comienza cada ejercicio lentamente, en especial, si nunca has hecho ejercicio o estás fuera de forma, para desarrollar fuerza, resistencia y coordinación de manera segura. Comenzar cada ejercicio de forma lenta y controlada te ayudará a aprender a realizarlo con la postura, la coordinación y el equilibrio adecuados.
9. No hagas movimientos que no te permitan mantener el control y el equilibrio.
10. Siempre haz las prácticas de calentamiento y estiramiento, antes de realizar un ejercicio y/o utilizar cualquier equipo de ejercicio.
11. Es posible que sientas alguna molestia al principio cuando los músculos empiecen a responder y a adaptarse al uso del Rodillo de Espuma. Durante su uso, presta atención si sientes alguna parte del cuerpo más pesada o sensible que lo habitual. Interrumpe el uso inmediatamente y consulta a tu médico si

sientes dolor o si la molestia continúa o empeora.

12. Consulta a un médico de inmediato en caso de tener dolor de pecho o estómago, náuseas, mareos, palpitaciones o dificultad para respirar.
13. A medida que haces rodar el Rodillo de Espuma por los músculos, respira naturalmente y relájate con los movimientos; debes concentrarte en relajar los músculos, no en tensionarlos o flexionarlos. No contengas la respiración durante el ejercicio.
14. Usa ropa apropiada cuando hagas ejercicio, por ejemplo, ropa de ejercicio y zapatos tenis. No uses sandalias ni tacones. No uses ropa suelta cuando utilices el Rodillo de Espuma.
15. NO uses el Rodillo de Espuma cuando estés en piscinas, jacuzzis o tinas ni cuando te encuentres cerca de ellos. ESTE PRODUCTO NO ES UN FLOTADOR NI UN JUGUETE PARA EL AGUA.
16. No balancees, tires, patees, golpees ni lances el Rodillo de Espuma.
17. Si sientes que no puedes utilizar el Rodillo de Espuma de manera segura, NO realices ningún movimiento y comunícalo con los expertos en ejercicio de Beachbody.com para que te sugieran otra alternativa segura. Estos consejos NO sustituyen al trabajo que haces junto a tu médico como parte de tu régimen de ejercicios.
18. No utilices el Rodillo de Espuma con ningún otro equipo de ejercicio.
19. El Rodillo de Espuma NO debe ser utilizado por más de una persona a la vez. De lo contrario, podrían sufrir lesiones graves.
20. El Rodillo de Espuma no es un juguete. **¡MANTÉN FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS, LAS MASCOTAS O CUALQUIER PERSONA QUE REQUIERA SUPERVISIÓN!** Si lo utilizas con cuidado y seriedad, el Rodillo de Espuma te dará buenos resultados. El uso incorrecto del producto puede arruinarlo rápidamente.

## INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- NO coloques el Rodillo de Espuma en lugares muy húmedos, ya que puedes comprometer la integridad.
- Para limpiarlo, simplemente pásale un trapo húmedo y sécalo con un trapo limpio y seco.
- Guarda el Rodillo de Espuma en un lugar limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

## RESPONSABILIDAD LIMITADA

Beachbody, LLC, sus socios, dueños, funcionarios, directores, empleados, agentes, proveedores o entrenadores físicos no se hacen responsables ante ti o terceros, bajo ninguna circunstancia, de lesiones o daños personales o a la propiedad, o de cualquier daño especial, indirecto, incidental, consecuencial o de cualquier otra naturaleza, ocasionado por el uso adecuado o inadecuado del Rodillo de Espuma.

Esta es una limitación completa de responsabilidad que se aplica a pérdidas y daños de todo tipo (directos, indirectos, generales, especiales, consecuencial, incidentales, ejemplares o de cualquier otra índole), ya sea que la demanda derive de la responsabilidad contractual, extracontractual u objetiva, incluso si un representante autorizado de Beachbody, LLC ha sido advertido o debería haber sabido acerca de la posibilidad de estos daños.

Es posible que la ley aplicable no permita la limitación de responsabilidad expuesta anteriormente, por lo que es probable que esta limitación de responsabilidad no se aplique a tu caso. Si, por cualquier motivo, alguna parte de esta limitación de responsabilidad se considerara inválida o inaplicable, entonces la responsabilidad global de Beachbody, LLC, o cualquier socio, dueño, funcionario, director, empleado, agente, proveedor o entrenador físico no excederá, en dichas circunstancias, el precio de compra del producto de ejercicios adquirido, por responsabilidades que de otra manera hubieran sido limitadas.

### ¿Tienes alguna pregunta?

Si tienes alguna pregunta acerca de estas advertencias o de la información de estas Instrucciones de Cuidado y Seguridad, ponte en contacto con el Servicio al Cliente de Beachbody o con tu Entrenador de Team Beachbody® para recibir respuestas.

© 2015 Beachbody, LLC. Todos los derechos reservados. Distribuido por Beachbody, LLC, Santa Monica, CA, 90404. Beachbody, LLC, es propietario de las marcas registradas Beachbody y Team Beachbody, y de todos los diseños relacionados, derechos de autor, marcas registradas y demás propiedad intelectual.

Si eres miembro de la comunidad de Team Beachbody, comunícalo con tu Entrenador para obtener más información y recibir apoyo o ingresa a TeamBeachbody.com. Para comunicarte con el Servicio al Cliente de Beachbody y de Team Beachbody, llama al 1 (800) 818-5174 o visita Beachbody.com. Si te encuentras en el Reino Unido, llama al 0800-183-0166 o visita Beachbody.co.uk.



ACCINS1143