

moves 
STRETCHING
LIMITS

moves 
FIT
STRETCHING
LIMITS

Band



LATEX



INSTRUCTIONS FOR USE

EN | FR | DE | NL | ES | IT | PT | IS | DA | NO | SV | FI | ET

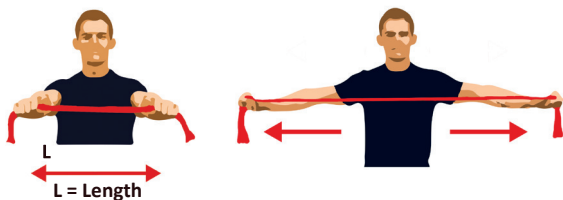
LV | LT | PL | CS | SK | HU | SL | HR | BG | RO | EL | TR | RU

CE MD UK
CA



Made in Malaysia

RESISTANCE	ORIGINAL COLOURS	FIT COLOURS	Moves Band					Moves FIT Band					
			Latex					Latex					
			1,5m	1,5m	2,5m	5,5m	22,5m	45,5m	1,5m	2,5m	5,5m	22,5m	45,5m
			25 pcs	10-pack	10-pack				10-pack	10-pack			
Extra Light			-	-	-	QH100501	-	QH104601	-	-	-	-	-
Light			QH100102	QH101502	QH100202	QH100502	QH102202	QH104602	QH118502	QH102002	QH100302	-	QH118502
Medium			QH100103	QH101503	QH100203	QH100503	QH102203	QH104603	QH118503	QH102003	QH100303	-	QH118503
Heavy			QH100104	QH101504	QH100204	QH100504	QH102204	QH104604	QH118504	QH102004	QH100304	-	QH118504
Extra Heavy			QH100105	QH101505	QH100205	QH100505	QH102205	QH104605	QH118505	QH102005	QH100305	-	QH118505
Special Heavy			QH100106	QH101506	QH100206	QH100506	QH102206	QH104606	QH118506	QH102006	QH100306	-	QH118506
Super Heavy			-	QH101507	QH100207	QH100507	QH102207	-	QH118507	QH102007	QH100307	QH102007	-
Ultra Heavy		-	-	-	-	QH100508	QH102208	-	-	-	-	-	-
Set of 5 resistances	    	   	-	QH101511	QH100211	-	-	-	QH118511	QH102011	-	-	-



Moves Band Latex

	Total Kg / Elongation %					
	50%	100%	150%	200%	250%	300%
	0,8	1,1	1,3	1,6	1,9	2,2
	0,9	1,4	1,7	2,0	2,3	2,7
	1,3	1,8	2,2	2,6	3,1	3,7
	1,6	2,3	2,8	3,3	3,9	4,6
	1,9	2,7	3,3	4,0	4,7	5,5
	2,5	3,6	4,5	5,3	6,2	7,3
	3,5	5,0	6,1	7,3	8,6	10,1
	3,8	5,4	6,7	7,9	9,4	11,0

Moves FIT Band Latex

	Total Kg / Elongation %					
	50%	100%	150%	200%	250%	300%
	0,9	1,4	1,7	2,0	2,3	2,7
	1,3	1,8	2,2	2,6	3,1	3,7
	1,6	2,3	2,8	3,3	3,9	4,6
	1,9	2,7	3,3	4,0	4,7	5,5
	2,5	3,6	4,5	5,3	6,2	7,3
	3,5	5,0	6,1	7,3	8,6	10,1

EN - MEDICAL DEVICE - INSTRUCTIONS FOR USE

Intended purpose: To tone, shape, strengthen or rehabilitate muscle groups through resistive exercise, for use in physical therapy or fitness training. Intended user: Lay person and healthcare professional.

Indications: Medical conditions resulting in limitation in movements, postural impairments and muscle performance impairments. Contra-indications: Use should be discontinued in case of unusual swelling, discomfort, dizziness, severe muscle or joint pain or pain in the chest.

Precautions:

- Consult a healthcare professional before starting an exercise programme;
- Inspect band before each use for cuts and tears, do not use a damaged band;
- Do not use in a manner that may cause the band to snap towards head or eyes;
- Remove sharp objects while exercising;
- Store away from sunlight.

Report any serious incident (death, serious deterioration of health, serious public health threat) to the Manufacturer and your Competent Authority.

FR - DISPOSITIF MÉDICAL - NOTICE D'UTILISATION

Destination: Tonifier, façonner, renforcer ou réhabiliter des groupes musculaires par des exercices de résistance, pour utilisation en rééducation ou entraînement physique. Utilisateur destiné: Profane et professionnel de la santé.

Indications: Conditions médicales entraînant une limitation des mouvements, des troubles de la posture et des troubles de la performance musculaire. Contra-indications: L'utilisation doit être interrompue en cas de gonflement inhabituel, d'inconfort, d'étourdissements, de douleurs musculaires ou articulaires intenses ou de douleurs thoraciques.

Précautions:

- Consultez un professionnel de la santé avant d'effectuer des exercices;
- Examinez la bande avant chaque usage. Ne négligez pas des petites coupures ou piqures, si vous constatez des défauts, remplacez-la;
- Ne pas utiliser une bande à proximité du visage du risque d'un déchirement soudain;
- Retirez les objets tranchants pendant l'entraînement;
- Conserver à l'abri du soleil.

Notifiez tout incident (mort, grave dégradation de l'état de santé, menace grave pour la santé publique) au fabricant et à l'autorité compétente.

DE - MEDIZINPRODUKT - GEBRAUCHSANWEISUNG

Zweckbestimmung: Muskelgruppen durch Krafttraining zur Verwendung in der Physiotherapie oder im Fitnesstraining zu straffen, zu formen, zu stärken oder zu rehabilitieren. Vorgesehenen Anwender: Laie oder Angehörigen der Gesundheitsberufe.

Indikationen: Erkrankungen, die zu Bewegungseinschränkungen, Haltungstörungen und Beeinträchtigungen der Muskelleistung führen. Kontraindikationen: Bei ungewöhnlichen Schwellungen, Beschwerden, Schwindel, starken Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Schmerzen in der Brust sollte die Anwendung abgebrochen werden.

Vorsichtsmaßnahmen:

- Konsultieren Sie Angehörigen der Gesundheitsberufe;
- Überprüfen Sie das Übungsband vor der Benutzung immer auf Risse, kleine Locher oder Einschnitte. Finden Sie etwas derartiges ersetzen sie das Band unverzüglich;
- Vermeiden Sie unbedingt Übungen, bei denen dass, das Band gegen Ihren Kopf oder Ihre Augen springen kann;
- Entfernen Sie scharfe Gegenstände während des Trainings;
- Vor Sonnenlicht schützen.

Melden Sie jeden schwerwiegenden Vorkommnis (Tod, schwerwiegende Verschlechterung des Gesundheitszustand, schwerwiegende Gefahr für die öffentliche Gesundheit) an den Hersteller und zuständige Behörde.

NL - MEDISCH HULPMIDDEL - GEBRUIKSAANWIJZING

Beoogd gebruik: Voor het versterken, vormen, of rehabiliteren van spiergroepen door middel van weerstandsoefeningen, voor gebruik bij fysiotherapie of fitnessstraining.

Beoogde gebruiker: Leek of zorgprofessional.

Indicaties: Medische aandoeningen resulterend in bewegingsbeperking, houdingsstoornissen en verminderde spierprestaties. Contra-indicaties: Het gebruik moet worden gestaakt in geval van ongebruikelijke zwelling, ongemak, duizeligheid, ernstige spier- of gewrichtspijn of pijn op de borst.

Voorzorgsmaatregelen:

- Raadpleeg vóór gebruik een zorgprofessional;
- Controleer de oefenband vóór elk gebruik op insnijdingen, kleine scheurtjes of gaatjes. Bij één van deze afwijkingen de band niet meer gebruiken;
- Gebruik de oefenband nooit zo dat hij kan losschieten en hoofd of ogen kan raken;
- Verwijder scherpe voorwerpen tijdens gebruik;
- Bewaar niet in het zonlicht.

Meld elk ernstig incident (overlijden, verslechtering gezondheidstoestand, ernstige bedreiging voor de volksgezondheid) aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit.

ES - PRODUCTO SANITARIO - INSTRUCCIONES DE USO

Finalidad prevista: Tonificar, moldear, fortalecer o rehabilitar grupos musculares mediante ejercicios de resistencia, para uso en fisioterapia o entrenamiento físico. Usuario previsto: Profano o profesional de la salud.

Indicaciones: Afecciones médicas que provocan limitación de movimientos, alteraciones posturales y alteraciones del rendimiento muscular. Contraindicaciones: Se debe suspender el uso en caso de hinchazón, malestar, mareos, dolor muscular o articular intenso o dolor en el pecho inusuales.

Precauciones:

- Consulte a un profesional de la salud antes de usar;
- Examine siempre la banda antes de usarla por si hubiese cortes, pequeños desgarros o pinchazos. Si ustedes encuentran cualquier fallo, sustituya la banda;
- No use la banda de ejercicio de manera que pueda hacer que la banda se rompa y se dirija hacia la cabeza o los ojos;
- Eliminar objetos afilados mientras hace ejercicio;
- Guardar lejos de la luz solar.

Informe cualquier incidente grave (en caso de muerte, deterioro grave de la salud o amenaza grave para la salud pública) al Fabricante y a la Autoridad Competente.

IT - DISPOSITIVO MEDICO - ISTRUZIONI PER L'USO

Destinazione d'uso: Tonificare, modellare, rafforzare o riabilitare i gruppi muscolari attraverso esercizi di resistenza, da utilizzare in terapia fisica o allenamento fitness. Utilizzatori previsti: Utilizzatori profano o operatore sanitario.

Indicazioni: Condizioni mediche che comportano limitazione nei movimenti, menomazioni posturali e menomazioni delle prestazioni muscolari. Controindicazioni: l'Uso deve essere interrotto in caso di gonfiore insolito, disagio, vertigini, forte dolore muscolare o articolare o dolore al petto.

Precauzioni:

- Consultare un operatore sanitario prima dell' uso;
- Esaminare sempre la banda prima dell' uso e sostituirla immediatamente in caso siano presenti tagli, piccole rotture o fori.
- Usar il prodotto in modo che non possa mai colpire la testa o gli occhi;
- Rimuovere oggetti appuntiti durante l'allenamento;
- Conservare al riparo dalla luce solare;

Segnalare qualsiasi incidente grave (decesso, grave deterioramento delle condizioni di salute, grave minaccia per la salute pubblica) al fabbricante e all'autorità competente.

PT - DISPOSITIVO MÉDICO - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Finalidade prevista: Tonificar, modelar, fortalecer ou reabilitar grupos musculares por meio de exercícios de resistência, para uso em fisioterapia ou treinamento físico. Usuário pretendido: Leigo ou profissional de saúde.

Indicações: Condições médicas que resultam em limitação de movimentos, deficiências posturais e de desempenho muscular. Contra-indicações: O uso deve ser interrompido em caso de inchaço incomum, desconforto, tontura, fortes dores musculares ou articulares ou no peito.

Precauções:

- Consulte um profissional de saúde antes de usar;
- Sempre examine a banda antes de usá-la para ver se há cortes, pequenos rasgos ou perfurações. Se você encontrar alguma falha, substitua a banda;
- Não use de maneira que a banda se encaixe na cabeça ou nos olhos;
- Remova objetos pontiagudos durante o exercício;
- Mantenha a banda longe da luz solar.

Relate qualquer incidente grave (morte, deterioração grave da saúde, séria ameaça à saúde pública) ao fabricante e à sua autoridade competente.

IS - LÆKNINGATÆKI - NOTKUNARLEIÐBEININGAR

Tilættaður tilgangur: Að tóna, móta, styrkja eða endurhæfa vöðvahópa með móttþróaefingu, til notkunar í sjúkráþjálfun eða líkamsrækt. Ætlaður notandi: Læknir og heilbrigðisstarfsmaður.

Ábendingar: Læknisfræðilegar aðstæður sem hafa í för með sér takmörkun á hreyfing-

um, skertri líkamsstöðu og skertri afköstum vöðva. Frábendingar: Hætta skal notkun ef um er að ræða óvenjulegan bólgu, óþægindi, sundl, mikla verki í vöðvum eða liðamótum eða brjóstverk.

Varúðarráðstafanir:

- Hafðu samband við heilbrigðisstarfsmann áður en þú byrjar á æfin garðætlun;
- Skoðaðu band fyrir hverja notkun með tilliti til skurðar og rifna, ekki nota skemmt band;
- Ekki nota á þann hátt að bandið smellist í átt að höfði eða augum;
- Fjarlægðu skarpa hluti meðan þú æfir;
- Geymið fjarri sólarljósi.

Tilkynntu framleiðanda og lögbært yfirvald um alvarleg atvik (dauða, alvarlega heilsuþvingu, alvarlegri lýðheilsuögn).

DA - MEDICINSK UDSTYR - BRUGSANVISNING

Erklæret formål: At tone, forme, styrke eller rehabiliterer muskelgrupper gennem modstandstræning til brug i fysioterapi eller fitness træning. Tilsigtede brugere: Lægmand eller sundhedsperson.

Indikationer: Medicinske tilstande, der resulterer i begrænsning af bevægelser, svækelse af stillingen og muskelfunktioner. Kontraindikationer: Brug bør afbrydes i tilfælde af usædvanlig hævelse, ubehag, svimmelhed, svær muskel- eller ledsmerter eller smerter i brystet.

Forholdsregler:

- Konsulter altid en sundhedsperson før start af træningsprogram;
- Inspicér båndet inden hver brug for skader og brud: Brug ikke et beskadiget bånd;
- Stræk aldrig træningselastikken i en retning der kan forårsage skader på øjne og hoved, såfremt det slipper;
- Fjern skarpe genstande, mens du træner;
- Opbevar ikke i direkte solskin.

Rapportér alle alvorlige skader (død, forringelse og trussel mod sundhed), til producenten eller rette myndighed.

NO - MEDISINSK UTSTYR - BRUGSANVISNING

Tiltenkt formål: Å tone, forme, styrke eller rehabiliterer muskelgrupper gjennom motstandstrening, til bruk i fysioterapi eller kondisjonstrening. Tiltenkt bruker: Lekperson eller helsepersonell.

Indikasjoner: Medisinske tilstander som resulterer i begrensning i bevegelser, svikt i stillingen og nedsatt muskelytelse. Kontraindikasjoner: Bruk bør avbrytes i tilfelle uvanlig hevelse, ubehag, svimmelhet, alvorlige muskel- eller leddsmertor eller smerter i brystet.

Forholdsregler:

- Rådfør deg med helsepersonell før bruk;
- Inspiser båndet for hver bruk for kutt og tårer, ikke bruk et skadet bånd;
- Ikke bruk den på en måte som kan føre til at båndet smetter mot hode eller øyne;
- Fjern skarpe gjenstander mens du trener;
- Oppbevares borte fra direkte sollys.

Rapporter en alvorlig hendelse (død, alvorlig forringelse av helsen, alvorlig trussel mot folkehelsen) til produsenten og din kompetente myndighet.

SV - MEDICINTEKNISK PRODUKT - BRUKSANVISNING

Avsett ändamål: Att tona, forma, stärka eller rehabilitera muskelgrupper genom motståndsträning, för användning i sjukgymnastik eller konditionsträning. Avsedda ändamål: Lekman eller hälso- och sjukvårdspersonal.

Indikationer: Medicinska tillstånd som resulterar i begränsning av rörelser, postural försämring och nedsatt muskelprestanda. Kontraindikationer: Användningen ska avbrytas vid ovanlig svullnad, obehag, yrsel, svår muskel- eller ledvärk eller smärta i bröstet. Försiktighetsåtgärder:

- Rådfråga hälso- och sjukvårdspersonal före användning;
- Inspektera bandet före varje användning med avseende på skär och tårar, använd inte ett skadat band;
- Använd inte på ett sätt som kan orsaka att bandet knäpps mot huvud eller ögon;
- Ta bort vassa föremål under träningen;
- Förvaras utom solen.

Rapportera alla allvarliga händelser (dödsfall, allvarlig försämring av hälsan, allvarligt hot mot folkhälsan) till tillverkaren och din behöriga myndighet.

FI - LÄÄKINNÄLLISELLÄ LAITTEELLA - KÄYTTÖOHJEILLA

Käyttötarkoituksella: Sävyttää, muotoilla, vahvistaa tai kuntouttaa lihasryhmiä vastusharjoituksen avulla, käytettäväksi fysioterapiassa tai kunto-ohjauksessa. Suunnitellut käyttäjät: Maallikkolla tai terveydenhuollon ammattilainen.

Indikaatiot: Lääketieteelliset tilat, jotka johtavat liikkumisen rajoittumiseen, asentohäiriöihin ja lihasten suorituskyvyn heikentymiseen. Vasta-aiheet: Käyttö on lopetettava, jos ilmenee epätavallista turvotusta, epämukavuutta, huimausta, voimakasta lihas- tai nivelkipua tai rintakipua.

Varotoimenpiteet:

- Kysy aina terveydenhuollon ammattilaista ennen liikuntaohjelman aloitustamista;
- Älä käytä vaurioitunutta harjoituskuminauhaa;
- Älä käytä tavalla, joka voi aiheuttaa nauhan katkeamisen kohti päätä tai silmiä;
- Poista terävät esineet harjoituksen aikana;
- Pidä poissa auringosta.

Ilmoita vakavista tapahtumista (kuolema, vakava terveydentilan heikkeneminen, vakavat kansanterveydelliset uhat) valmistajalle ja toimivaltaiselle viranomaisellesi.

ET - MEDITSIIINISEADE - KASUTUSJUHEND

Sihitotstarve: Lihasarühmade toonimine, kujundamine, tugevdamine või rehabilitatsioon vastupanuvõimlemise abil, kasutamiseks füsioteraapias või treeningutes. Sihitud kasutaja: Tavakasutaja või tervishoiutöötaja.

Näidustused: Meditsiinilised seisundid, mis põhjustavad liikumise piiratust, kehahoiakut ja lihaste jõudluse halvenemist. Vastunäidustused: Ebatavalise turse, ebamugavustunne, pearinglus, tugev lihas- või liigesvalu või valu rinnus tuleb kasutamine lõpetada.

Ettevaatusabinõud:

- Enne kui alustate treeningutega, konsulteerige alati treeneriga või füsioteraapeudiga;
- Ärge kasutage kahjustatud võimlemiskumme;

- Ārge kasutage neid viisil, mis vāimlemiskummi katkemise korral vāib vīgastada teie pead vāi silmi;
 - Eemaldage treenimise ajal teravad esemed;
 - Hoida pāikese eest.
- Teatage igast tāsismest instidendist (surm,tugev tervise halvenemine vāi tāsine oht rahvatervisele) tootjale vāi pādevale asutusele.

LV - MEDICĪNISKA IERĪCE - LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Paredzētais nolūks: Tonizēt, veidot, stiprināt vai rehabilitēt muskuļu grupas, izmantojot pretestības vingrinājumus, izmantošanai fiziskās terapijas vai fitnesa treniņos. Paredzētais lietotājs: Neprofesionāls vai veselības aprūpes speciālists.

Indikācijas: Medicīniskie apstākļi, kuru dēļ kustības ir ierobežotas, stājas traucējumi un muskuļu darbības traucējumi. Kontrindikācijas: Lietošana jāpārtrauc, ja rodas neparasts pietūkums, diskomforts, reibonis, stipras muskuļu vai locītavu sāpes vai sāpes krūšīs.

Piesardzības:

- Pirms lietošanas ieteicams konsultēties ar speciālistu/fizioterapeitu;
- Nelietot bojātu vingrošanas gumiju;
- Izvairīties no pretestības gumijas lietošanas galvas un acu tuvumā;
- Vingrojot noņemiet asus priekšmetus;
- Sargāt no saules

Ņiņot par jebkuru nopietnu atgadījumu (nāvi, nopietnu veselības pasliktināšanos, nopietniem draudiem sabiedrības veselībai) ražotājam un jūsu kompetentajai iestādei.

LT - MEDICINOS PRIEMONĒ - NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Numatīta paskirtis: Tonizuoti, formuoti, stiprinti ar rehabilituoti raumenų grupes atliekant pasipriešinimo pratimus, skirtus naudoti fizinės terapijos ar fitneso treniruotėse. Numatytas vartotojas: Nespecialistas arba sveikatos priežiūros specialistas.

Indikacijos: Sveikatos sutrikimai, dėl kurių judesiai yra riboti, laikysenos sutrikimai ir raumenų veiklos sutrikimai. Kontraindikacijos: Jei neįprastos patinimas, diskomfortas, galvos svaigimas, stiprus raumenų ar sąnarių skausmas ar krūtinės skausmas, vartojimą reikia nutraukti.

Atsargumo priemonės:

- Prieš pradėdami naują mankštos/reabilitacijos programą – pasitarkite su reabilitologu;
- Nenaudokite pažeistų elastinių juostų;
- Nenaudokite juostų taip, kad joms plyšus atplaišos pasiektų jūsų akis ar galvą;
- Sportuodami pašalinkite aštirus daiktus;
- Saugokite nuo saulės

Praneškite gamintojui ir jūsų kompetentingai institucijai apie bet kokį rimtą incidentą (mirtį, rimtą sveikatos pablogėjimą, didelę grėsmę visuomenės sveikatai).

PL - WYRÓB MEDYCZNY - INSTRUKCJA UŻYWANIA

Przewidziane zastosowanie: Tonizowanie, kształtowanie, wzmacnianie lub rehabilitacja grup mięśni poprzez ćwiczenia oporowe, do stosowania w fizjoterapii lub treningu sprawnościowym. Przewidzianych użytkowników: Laik lub pracownika służby zdrowia.

Wskazania: Stany chorobowe powodujące ograniczenie ruchów, upośledzenie postawy i osłabienie sprawności mięśni. Przeciwwskazań: W przypadku wystąpienia nietypowego obrzęku, dyskomfortu, zawrotów głowy, silnego bólu mięśni lub stawów lub w klatce piersiowej, należy przerwać stosowanie.

Środkach ostrożności:

- Przed użyciem skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia;
- Sprawdzaj taśmę przed każdym użyciem pod kątem nacięć i pęknięć, nie używaj uszkodzonej taśmy opaski;
- Nie używaj produktu w taki sposób, który może spowodować, że taśma napnie się i wystrzeli w kierunku głowy i oczu;
- Zadbaj aby podczas treningu nie było żadnych ostrych przedmiotów w bliskiej odległości;
- Zadbaj aby produkt nie był narażony na promienie słoneczne.

Wszelkie poważne incydenty (śmierć, poważne pogorszenie stanu zdrowia, poważne zagrożenie zdrowia publicznego) należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi.

CS - ZDRAVOTNICKÝM PROSTŘEDKEM - NÁVODEM K POUŽITÍ

Určeným účelem: Tónovat, tvarovat, posilovat nebo rehabilitovat svalové skupiny pomocí odporového cvičení pro použití při fyzikální terapii nebo fitness tréninku. Zamýšlený uživatel: Laickou osobou nebo zdravotnický pracovník.

Indikací: Zdravotní stavy vedoucí k omezení pohybů, posturálnímu poškození a zhoršení svalové výkonnosti. Kontraindikací: Užívání by mělo být přerušeno v případě neobvyklého otoku, nepohodlí, závratí, silné bolesti svalů nebo kloubů nebo bolesti na hrudi.

Předběžná opatření:

- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s ošetřujícím lékařem;
- Nepoužívejte poškozený pás;
- Nikdy nepoužívejte pás takovým způsobem, aby se mohl zpětně vymrštit směrem k hlavě a očím;
- Při cvičení odstraňte ostré předměty;
- Chraňte před sluncem.

Oznamte závažnou událost (smrt, vážné zhoršení zdravotního stavu, vážné ohrožení veřejného zdraví) výrobci a příslušnému úřadu.

SK - ZDRAVOTNICKÁ POMÔCKA - NÁVOD NA POUŽITIE

Účel určenia: Tónovať, formovať, posilňovať alebo rehabilitovať svalové skupiny pomocou odporového cvičenia na použitie pri fyzikálnej terapii alebo fitness tréningu. Používateľ: Laická osoba zdravotnícky pracovník.

Indikácie: Zdravotné ťažkosti, ktoré vedú k obmedzeniu pohybov, poruchám držania tela a svalovej výkonnosti. Kontraindikácie: Liečba sa má prerušiť v prípade neobvyklého opuchu, nepríjemných pocitov, závratov, silných bolesti svalov alebo kĺbov alebo bolesti na hrudníku.

Preventívne opatrenia:

- Pred použitím sa poraďte so zdravotníckym personálom;
- Pred každým použitím skontrolujte prúžky, či nie sú rezané a roztrhané,

nepoužívajte poškodené prúžky;

- Nepoužívajte zariadenie spôsobom, ktorý by mohol spôsobiť, že by pás zaskočil k hlave alebo oči;

- Počas cvičenia odstráňte ostré predmety;

- Chráňte pred slnkom.

Všetky vážne incidenty (smrť, vážne poškodenie zdravia, vážne ohrozenie verejného zdravia) nahláste výrobcovi a príslušnému orgánu.

HU - ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Rendeltetés: Izomcsoportok tonizálása, formálása, erősítése vagy rehabilitálása ellenál-lási gyakorlatokkal, fizioterápiában vagy fitness edzésben történő alkalmazásra. Célzott felhasználó: laikus vagy egészségügyi szakember.

Javallatok: Mozgáskorlátozottságot, testtartási rendellenességeket és izomteljesítmény-károsodást eredményező egészségügyi állapotok. Ellenjavallatok: Szokatlan duzzanat, kényelmetlenség, szédülés, súlyos izom- vagy ízületi fájdalom vagy mellkasi fájdalom esetén abba kell hagyni a felhasználást.

Óvintézkedések:

- Használat előtt konzultáljon egészségügyi szakemberrel;

- Ellenőrizze a szalagot minden használat előtt, hogy nincs-e vágás és könny, ne használjon sérült szalagot;

- Ne használja olyan módon, amely a szalagnak a fej vagy a szem felé történő bepat-tanását okozhatja;

- Edzés közben távolítsa el az éles tárgyakat;

- Tartsa távol a naptól.

Jelentés a súlyos eseményekről (halál, súlyos egészségromlás, súlyos közegészségügyi veszély) a gyártónak és az illetékes hatóságnak.

SL - MEDICINSKI PRIPOMOČEK - NAVODILA ZA UPORABO

Predvideni namen: Toniranje, oblikovanje, krepitev ali rehabilitacija mišičnih skupin z vadbo odpornosti za uporabo v fizični terapiji ali fitness vadbi. Uporabnik: Nestrokovnjak ali zdravstvenega delavca.

Indikacije: Zdravstvena stanja, ki povzročajo omejitve gibov, motnje drže telesa in mišične zmogljivosti. Kontraindikacije: Uporabo je treba prekiniti v primeru nenavadnega otekanja, nelagodja, omotice, močne bolečine v mišicah ali sklepih ali bolečine v prsih.

Previdnostni ukrepi:

- Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom;

- Pred vsako uporabo preverite, ali se poškodbe in solze poškodujejo, ne uporabljajte poškodovanega traku;

- Ne uporabljajte na način, ki lahko povzroči, da se trak zaskoči proti glavi ali očem;

- Med vajo odstranite ostre predmete;

- Hranite zunaj sonca.

Poročajte proizvajalcu in svojemu pristojnemu organu o vsakem resnem incidentu (smrt, resno poslabšanje zdravja, resna grožnja javnemu zdravju).

HR - MEDICINSKI PROIZVOD - UPUTE ZA UPORABU

Namjena: Toniranje, oblikovanje, jačanje ili rehabilitacija mišićnih skupina vježbama otpora, za upotrebu u fizikalnoj terapiji ili kondicijskom treningu. Predviđeni korisnik: Laik ili zdravstveni djelatnik.

Indikacija: Medicinska stanja koja rezultiraju ograničenjima u pokretima, posturalnim oštećenjima i oštećenjima mišićne performanse. Kontraindikacija: Primjenu treba prekinuti u slučaju neobičnog oticanja, nelagode, vrtoglavice, jakih bolova u mišićima ili zglobovima ili bolova u prsima.

Mjere opreza:

- Posavjetujte se sa zdravstvenim radnikom prije započinjanja programa vježbanja;
- Prije svake uporabe pregledajte traku na posjekotine i pukotine, nemojte koristiti oštećenu traku;
- Ne upotrebljavajte na način koji bi mogao dovesti do pucanja trake prema glavi ili očima;
- Uklonite oštre predmete tijekom vježbanja;
- Čuvati dalje od sunčeve svjetlosti.

Prijavite bilo koji ozbiljan incident (smrt, ozbiljno pogoršanje zdravlja, ozbiljna prijetnja javnom zdravlju) proizvođaču i vašem nadležnom tijelu.

BG - МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ - ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Предназначение: Тонизирание, оформяне, укрепване или рехабилитация на мускулни групи чрез упражнения за съпротива, за използване във физическа терапия или фитнес тренировки. Предназначен потребител: Неспециалист или медицински специалист.

Показания: Медицински състояния, водещи до ограничение в движението, нарушение на позата и мускулна работоспособност. Противопоказания: Употребата трябва да се прекрати в случай на необичайно подуване, дискомфорт, замаяност, силна мускулна или ставна болка или болка в гърдите.

Предпазни:

- Преди употреба се консултирайте с медицински специалист;
- Проверявайте лентата преди всяка употреба за порязвания и разкъсвания, не използвайте повредена лента;
- Не използвайте по начин, който може да нахара лентата да щракне към главата или очите;
- Извадете остри предмети, докато упражнявате;
- Пазете от слънце.

Докладвайте всеки сериозен инцидент (смърт, сериозно влошаване на здравето, сериозна заплаха за общественото здраве) на Производителя и вашия компетентен орган.

RO - DISPOZITIV MEDICAL - INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Scop propus: Pentru tonifierea, modelarea, întărirea sau reabilitarea grupurilor musculare prin exerciții de rezistență, pentru utilizare în kinetoterapie sau antrenament de fitness. Utilizator destinat: Nespécialist sau profesionist din domeniul sănătății.

Indicații: Afecțiuni medicale care au ca rezultat limitarea mișcărilor, afectări posturale și performanțe musculare. Contraindicații: Utilizarea trebuie întreruptă în caz de umflături neobișnuite, disconfort, amețeli, dureri musculare sau articulare severe sau dureri în piept.

Precauțiile:

- Consultați întotdeauna un specialist în domeniul medical înainte de a începe un program de exerciții;
- Verificați banda înainte de fiecare utilizare pentru a se tăia și rupe, nu folosiți o bandă deteriorată;
- Pentru evitarea lovirii accidentale nu îndreptați banda elastică spre zona capului și a ochilor;
- Îndepărtați obiectele ascuțite în timpul antrenamentului;
- Țineți-vă departe de soare.

Raportați orice incident grav (deces, deteriorare gravă a sănătății, amenințări grave pentru sănătatea publică) producătorului echipamentului și autorităților competente.

EL - ΙΑΤΡΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Προβλεπόμενη χρήση: Να τονίσετε, να διαμορφώσετε, να ενισχύσετε ή να αποκαταστήσετε τις μυϊκές ομάδες μέσω άσκησης αντίστασης, για χρήση στη φυσιοθεραπεία ή την προπόνηση φυσικής κατάστασης. Χρήστης: Μη ειδικός ή επαγγελματίας στον τομέα της υγείας.

Ενδείξεις: Ιατρικές καταστάσεις που οδηγούν σε περιορισμό των κινήσεων, στάσεις του σώματος και διαταραχές της μυϊκής απόδοσης. Αντενδείξεις: Η χρήση πρέπει να διακόπτεται σε περίπτωση ασυνήθιστου πρήξιμου, δυσφορίας, ζάλης, σοβαρού πόνου στους μύς ή των αρθρώσεων ή πόνο στο στήθος.

Προφυλάξεις:

- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε πάντα έναν επαγγελματία υγείας;
- Μην χρησιμοποιείτε λάστιχο γυμναστικής που έχει υποστεί ζημιά;
- Μην χρησιμοποιείτε με τρόπο που μπορεί να προκαλέσει την πρόσκρουση της ελαστικής ταινίας προς το κεφάλι ή τα μάτια;
- Αφαιρέστε αιχμηρά αντικείμενα κατά την άσκηση;
- Κρατήστε το μακριά από τον ήλιο.

Αναφέρετε στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή οποιοδήποτε σοβαρό συμβάν (θάνατο, σοβαρή βλάβη της υγείας, σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία).

TR - TIBBİ CİHAZ - KULLANIM İÇİN TALİMATLAR

Amaçlanan amaç: Fiziksel terapi veya fitness eğitiminde kullanılmak üzere direnç egzersizi yoluyla kas gruplarını tonlamak, şekillendirmek, güçlendirmek veya rehabilite etmek.

Hedef kullanıcı: Uzman veya sağlık mesleği mensubu.

Endikasyonlar: Hareketlerde, postüral bozukluklarda ve kas performansı bozukluklarında sınırlamaya neden olan tıbbi durumlar. Kontrendikasyonlar: Olağandışı şişlik, rahatsızlık, baş dönmesi, şiddetli kas veya eklem ağrısı veya göğüste ağrı olması durumunda kullanım kesilmelidir.

Önlemler:

- Bir egzersiz programına başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışın;
- Her kullanımdan önce bandı kesik ve yırtık olup olmadığını kontrol edin, hasarlı bant kullanmayın;

- Bandın başa veya gözlelere çarpmasına neden olacak şekilde kullanmayın;

- Egzersiz sırasında keskin nesneleri kaldırın;

- Güneş ışığından uzakta saklayın.

Herhangi bir ciddi olayı (ölüm, sağlığın ciddi şekilde bozulması, ciddi halk sağlığı tehdidi) Üreticiye ve Yetkili Makamınıza bildirin.

RU - МЕДИЦИНСКОЕ УСТРОЙСТВО - ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Назначение: Тонизировать, формировать, укреплять или восстанавливать группы мышц с помощью упражнений с отягощениями для использования в физиотерапии или фитнес-тренировках. Предполагаемый пользователь: Непрофессионал или медицинский работник.

Показания: Заболевания, приводящие к ограничению движений, нарушениям осанки и снижению работоспособности мышц. Противопоказания: Использование следует прекратить в случае необычного отека, дискомфорта, головокружения, сильной боли в мышцах или суставах или боли в груди.

Меры предосторожности:

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы упражнений;

- Проверяйте ремешок перед каждым использованием на предмет порезов и разрывов, не используйте поврежденный ремешок;

- Не используйте браслет таким образом, чтобы браслет мог соскочить к голове или глазам;

- Убирайте острые предметы во время тренировки;

- Хранить вдали от солнечных лучей.

Сообщайте о любом серьезном происшествии (смерть, серьезное ухудшение здоровья, серьезная угроза здоровью населения) производителю и вашим компетентным органам.

AVAILABLE ACCESSORIES



Universal Assist

REF 01-300104



Safety Handles

REF 01-300101



Soft Handles

REF 01-300102



Door Anchor

REF 01-300103



Hamstring



Quadriceps



Flexion



Latissimus Dorsi & Teres Major



Deltoideus



Deltoideus



Pectoralis



Deltoideus Pectoralis



moves



STRETCHING
LIMITS



mvs  
MVS in Motion
Krommebeekpark 11
8800 Roeselare (BE)
mvs-in-motion.com

UK	REP
----	-----

Qarad UK Ltd.
8 Northumberland Ave
Westminster, London WC2N 5BY
United Kingdom