

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

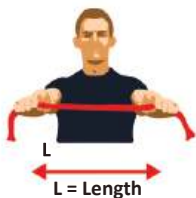
LV | LT | PL | CS | SK | HU | SL | HR | BG | RO | EL | TR | RU

CE **MD** **UK**
CA



Made in Malaysia

| RESISTANCE | ORIGINAL COLOURS | FIT COLOURS | Moves Band | | | | | Moves FIT Band | | | | | |
|----------------------|---|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | 1,5m | 2,5m | 5,5m | 22,5m | 45,5m | 1,5m | 2,5m | 5,5m | 22,5m | 45,5m | |
| Extra Light |  |  | - | - | OH-100501 | - | OH-10-601 | - | - | - | - | - | - |
| Light |  |  | OH-10102 | OH-101502 | OH-100502 | OH-102202 | OH-10-602 | OH-10502 | OH-10202 | OH-10502 | OH-10502 | OH-10502 | OH-10502 |
| Medium |  |  | OH-100103 | OH-101603 | OH-100503 | OH-102203 | OH-10-603 | OH-10503 | OH-10203 | OH-10503 | OH-10503 | OH-10503 | OH-10503 |
| Heavy |  |  | OH-100104 | OH-101604 | OH-100504 | OH-102204 | OH-10-604 | OH-10504 | OH-10204 | OH-10504 | OH-10504 | OH-10504 | OH-10504 |
| Extra Heavy |  |  | OH-100105 | OH-101605 | OH-100505 | OH-102205 | OH-10-605 | OH-10505 | OH-10205 | OH-10505 | OH-10505 | OH-10505 | OH-10505 |
| Special Heavy |  |  | OH-100106 | OH-101606 | OH-100506 | OH-102206 | OH-10-606 | OH-10506 | OH-10206 | OH-10506 | OH-10506 | OH-10506 | OH-10506 |
| Super Heavy |  |  | - | OH-101607 | OH-100207 | OH-102207 | - | OH-10507 | OH-10207 | OH-10507 | OH-10507 | OH-10207 | - |
| Ultra Heavy |  | - | - | - | OH-100508 | OH-102208 | - | - | - | - | - | - | - |
| Set of 5 resistances |       |      | OH-10111 | OH-10211 | - | - | - | OH-10511 | OH-10211 | - | - | - | - |



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 piqûres, 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.

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 - LÄÄKINNÄLISELLÄ 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 liikkumisten 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 aloit-tamista;
- 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 - MEDITSIINISEADE - KASUTUSJUHEND

Sihitstarve: 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 füsiotrapeudiga;
- Ärge kasutage kahjustatud võimlemiskumme;

AVAILABLE ACCESSORIES



Universal Assist

REF 01-300104



Safety Handles

REF 01-300101



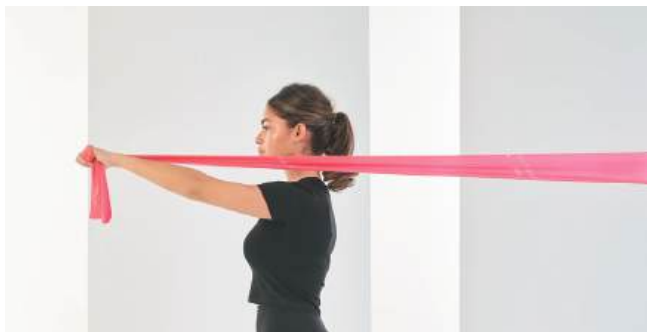
Soft Handles

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