

# PUMP SET



**EN** Vivid Pump Set offers a lively option for strength training at home or at body pump classes. The set includes a padded barbell for extra comfort, quick and easy-to-use springs locks for changing weights, and soft vinyl weight plates, that won't scratch your floors.

**FI** Vivid Pumppisetti tarjoaa eloisan värisen vaihtoehdon voimaharjoitteluun kotona tai ryhmäliikuntatunneilla. Sarja sisältää miellyttävän pehmustetun tangon, nopeat ja helppokäyttöiset jousilukot sekä vinyyliset levypainot, jotka eivät naarmuta lattiaasi.

**SE** Vivid Pump Set erbjuder ett livligt alternativ för styrketräning hemma eller vid kroppspumpklasser. Satsen innehåller en vadderad skivstång för extra komfort, snabba och lättanvända fjäderlås för att byta vikter och mjuka vinylviktsplattor som inte repar golvet.



## SAFETY INSTRUCTIONS • TURVALLISUUSOHJEET • FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

**EN** Before beginning training with the product consult a physician or a licensed health care professional. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training. Use the product only as a training or fitness tool. The product is not a toy. Do NOT allow children to play with this product. It is important to check that the product is in good shape on a regular basis. Make sure that the surface on which you intend to use the product is flat. Do not use on slippery surfaces. Store indoors in a dry place and away from the sunlight.

**FI** Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä kuntoiluvälineellä. Jos sinua pyöryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Käytä tuotetta ainoastaan kuntoiluvälineenä. Tuote ei ole lelu. ÄLÄ anna lasten leikkiä tuotteella. On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa. Varmista, että käytät tuotetta vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla. Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.

**SE** Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen. Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap. Produkten är inte en leksak. Låt INTE barn leka med produkten. Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick. Försäkra att den tänkta användningsytan för produkten är jämn. Använd inte produkten på hala ytor. Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.

## DISCLAIMER • TIEDOKSIANTO • ANSVARSBEFRIELSE

**EN** The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleged to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.

**FI** Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumista tai vahingoista.

**SE** Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

## SQUAT • KYKKY • KNÄBÖJ

**EN** Stand with feet shoulder width apart and bar resting on back of your shoulders. Bend knees slightly and make sure to keep the heels flat on the floor. Push the glutes outward keeping your head up and back straight. Bend the knees to 90 degrees, controlling the movement eccentrically. Extend the knees and return to the starting position. Repeat 10-15 times.

**FI** Seiso hartian levyisessä haara-asennossa, tanko tukevasti hartioilla. Taivuta polvia hieman ja pidä kantapäät lattiassa. Työnnä pakaroita taaksepäin, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Taivuta polvet 90 asteen kulmaan, ja pidä alaspäin suuntautuva liike kontrollissa. Ojenna polvet ja palaa alkuasentoon. Tee 10-15 toistoa.

**SE** Stå med fötterna axelbrett isär och håll en stång på axlarna. Böj knäna en och se tili att hålla hälarne i golvet. Skjut stjärten bakåt, håll ryggen rak och titta framåt. Böj knäna tili 90 grader, kontrollera rörelsen. Upprepa 10-15 gånger.



vivid.  
by GYMSTICK™

## BENT OVER ROW • KULMASOUTU • DIAGONALRODD

**EN** Stand with feet shoulder width apart, hips and knees bent. Hold the bar with extended arms below your kneelevel - keep the back straight. Pull the bar upwards towards the ab. Control the movement concentrically and eccentrically. Repeat 10 - 15 times.

**FI** Seiso hartianleveysessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa, lantiosta kevyesti eteenpäin. Pidä tanko suorilla käsillä polvien alapuolella selkä suorana. Vedä tankoa ylöspäin kohti vatsaa. Hallitse liike sekä ylös että alasmenvaiheessa. Toista 10 - 15 kertaa.

**SE** Stå med fötterna axelbrett isär, ryggen rak, böj knäna och luta bäckenet framåt en aning. Håll stängen med raka armar under knäna. Dra stängen upp mot magen. Kontrollera rörelsen hela tiden. Upprepa 10-15 gånger.



## MILITARY PRESS • PYSTYPUNNERRUS • STÅENDE BÄNKPRESS

**EN** Stand with bar on chest level with feet and hands shoulder width apart. Press the bar up above your head on extended arms, while keeping your shoulder blades tucked behind. Return to starting position. Repeat 10-15 times.

**FI** Seiso hartianleveysessä haara-asennossa, tanko rinnalla ja kädet hiukan hartioita leveämmässä otteessa. Työnnä tanko ylös suorille käsille, ja pidä samalla olkapäät tiukasti takana. Palaa alkuasentoon. Tee 10-15 toistoa.

**SE** Stå med stång på bröstnivå med fötter och händer axelbredd från varandra. Pressa upp stängen ovanför huvudet på förlängda armar, samtidigt som du håller axelbladen undanstoppade. Återgå till startposition. Upprepa 10-15 gånger.

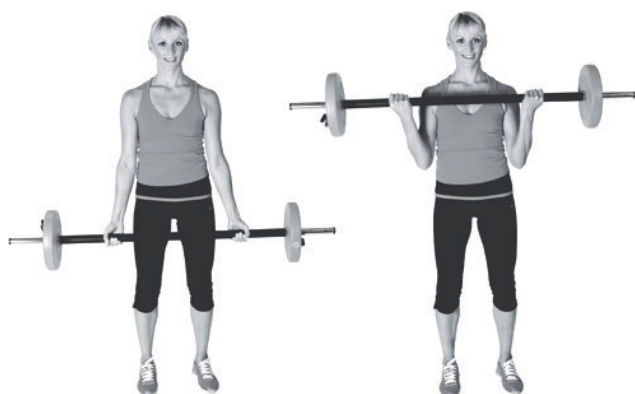


## BICEPS CURL • HAUSKÄÄNTÖ

**EN** Hold the bar with an underhand grip and extended arms. Bend the elbows and lift the bar up to your chest. Control the movement eccentrically back to starting position. Repeat 10-15 times.

**FI** Pidä tankoa vastaotteessa suorilla käsillä. Taivuta kädet kyynärpäistä ja tuo tanko niin lähelle rintaa kuin mahdollista. Laske tanko hallitusti alas palatessasi alkuasentoon. Toista 10-15 kertaa.

**SE** Stå med fötterna axelbrett isär och håll stängen med raka armar. Böj armbågarna och lyft stängen så nära bröstet som möjligt. Fäll ner stängen igen och kontrollera rörelsen. Upprepa 10-15 gånger.



## TRICEPS EXTENSION • OJENTAJAPUNNERRUS

**EN** Lie on your back and hold the bar above your head with bent forearms and elbows. Elbows should point to same direction throughout the movement. Extend the arms and make sure to keep shoulders stable, controlling the bar throughout the movement.

**FI** Asetu selinmakuulle ja pidä tankoa pään yläpuolella koukussa olevilla käsillä. Pidä kyynärpäät paikallaan koko liikkeen ajan. Nosta tanko ylös suorille käsille pitäen hartiat paikoillaan ja halliten tankoa rauhallisesti ylös ja alas. Toista 10-15 kertaa.

**SE** Ligg på ryggen och armarna och håll en stång över huvudet. Se tili att armbågarna visar i samma riktning under hela rörelsen. Förläng armarna och håll axlarna stabila. Kontrollera rörelsen hela tiden. Upprepa 10-15 gånger.

