



EXERCISE BANDS

vivid.
by GYMSTICK™

- EN** Exercise bands can be used to make regular training routines more challenging and varied. Three different resistances suited for strength training, stretching and rehabilitation. Resistances: light (pink), medium (teal), heavy (gray).
- FI** Vastuskuminauhoja voidaan käyttää tekemään tavalliset harjoittelurutiinit haastavammiksi ja vaihtelevammiksi. Kolme eri vastusta, jotka sopivat voimaharjoitteluun, venyttelyyn ja kehon kuntoutukseen. Vastustasot: kevyt (pinkki), keskivahvuus (sinivihreä), vahva (harmaa).
- SE** Träningsband kan användas för att göra regelbundna träningsrutiner mer utmanande och varierade. Tre olika motstånd lämpliga för styrketräning, stretching och rehabilitering. Motstånd: light (pink), medium (teal), heavy (grå).



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 pyörryttää, 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 alleges 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.



Shoulder Press



Front/Side Lateral Raise



Upright Row



Biceps Curl



Bent Over Row



Reverse Fly



Squat



Lunge



Hip Abduction