



MoVeS
Bar

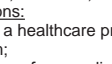
WWW.MOVES-YOU.COM

Made in Malaysia



Tan
Yellow
Red
Green
Blue
Black

REF	01-600101	05420063003476
	01-600102	05420063003483
	01-600103	05420063000895
	01-600104	05420063000901
	01-600105	05420063000918
	01-600106	05420063003490



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

en – Medical device – Instructions for use

Intended purpose: To tone, shape, strengthen or rehabilitate muscle groups through resistance exercise, for use in physical therapy or fitness training. Intended user: Lay person or healthcare professional. Indications: Medical conditions resulting in limitation in movements, postural impairments and muscle performance impairments. Contraindications: Use should be discontinued in case of unusual swelling, discomfort, dizziness, severe muscle or joint pain or pain in the chest.

- Consult a healthcare professional before starting an exercise program;
- Store away from sunlight.
- Warnings: This device contains natural rubber latex which may cause allergic reactions. Report any serious incident (death, serious deterioration of health, serious public health threat) to the Manufacturer and your Competent Authority.

fr – Dispositif médical – Mode d'emploi

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

- Consultez un professionnel de la santé avant effectuer des exercices;
- Stocker à l'abri de la lumière du soleil.
- Avertissements: Ce dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui peut provoquer des réactions allergiques. Notifiez tout incident grave (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, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten;
- Vor Sonnenlicht schützen.
- Warnungen: Dieses Medizinprodukt enthält Naturkautschuklatex, der allergische Reaktionen hervorrufen kann. Melden Sie dem Hersteller und der zuständigen Behörde alle schwerwiegenden Vorfälle (Tod, ernsthafte Verschlechterung des Gesundheitszustands, ernsthafte Bedrohung der öffentlichen Gesundheit).

nl – Medisch hulpmiddel – Gebruiksaanwijzing

Beoogd gebruik: Voor het versterken, vormen, of rehabiliteren van spiergroepen door middel van weerstandsoefeningen, voor gebruik bij fysiotherapie of fitnesstraining. 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 een zorgprofessional voordat u met een trainingsprogramma begint;
- Bewaar uit de buurt van zonlicht.
- Waarschuwingen: Dit hulpmiddel bevat natuurlijk rubberlatex die allergische reacties kan veroorzaken. Meld elk ernstig incident (overlijden, verslechtering gezondheidstoestand, ernstige bedreiging voor de volksgezondheid) aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit.

es – Producto sanitario – Instrucciones d'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 comenzar un programa de ejercicios;
- Almacenar lejos de la luz solar.
- Advertencias: Este producto sanitario contiene látex de caucho natural que puede provocar reacciones alérgicas. Informe cualquier incidente grave (muerte, deterioro grave de la salud, amenaza grave para la salud pública) al fabricante y a su autoridad 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 iniciar um programa de exercícios;
- Armazene longe da luz solar.
- Advertências: Este dispositivo contém látex de borracha natural que pode causar reações alérgicas. Relatar qualquer incidente grave (morte, deterioração grave da saúde, séria ameaça à saúde pública) ao fabricante e à sua autoridade 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 di iniziare un programma di esercizi;
- Conservare al riparo dalla luce solare.
- Avvertenze: Questo dispositivo contiene lattice di gomma naturale che può causare reazioni allergiche. Segnalare qualsiasi incidente grave (decesso, grave deterioramento delle condizioni di salute, grave minaccia per la salute pubblica) al fabbricante e all'autorità competente.

da – Medicinsk udstyr – Brugsanvisning

Erklæret formål: At tone, forme, styrke eller rehabilitere muskelgrupper gennem modstandstræning til brug i fysioterapi eller fitness træning. Tilsigtede brugere: Lægmand eller sundhedsperson. Indikationer: Medicinske tilstande, der resulterer i begrænsning af bevægelser, svækkelse 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 en sundhedsperson, inden du starter et træningsprogram;
- Opbevares væk fra sollys.
- Advarsler: Denne enhed indeholder naturgummilatex, som kan forårsage allergiske reaktioner. Rapportér enhver alvorlig hændelse (død, alvorlig forringelse af sundheden, alvorlig fare for folkesundheden) til producenten og din kompetente myndighed.

no – Medisinsk utstyr – Bruksanvisning

Tiltent formål: Å tone, forme, styrke eller rehabilitere muskelgrupper gjennom motstandstræning, til bruk i fysioterapi eller kondisjonstræning. Tiltent 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 leddsmerter eller smerter i brystet.

- Forholdsregler: - Rådfør deg med helsepersonell før du starter et treningsprogram;
- Oppbevares borte fra sollys.
- Advarsler: Denne enheten inneholder naturgummilatex som kan forårsake allergiske reaksjoner. Rapportér 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 en hälso- och sjukvårdspersonal innan du börjar ett träningsprogram;
- Förvaras åtskilt från solljus.

(Willebroek) Denna enhet innehåller naturgummilåtex som kan orsaka allergiska reaktioner.

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

fi – Lääkinällisellä 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 rajoittamiseen, asentohäiriöihin ja lihasten suorituskyvyn heikentymiseen. **Vasta-aiheet:** Käyttö on lopetettava, jos ilmenee epätavallista turvotusta, epämukavuutta, huimausta, voimakasta lihas- tai nivelkipua tai rintakipua.

Varotoimenpiteet:

- Ota yhteys lääkäriin ennen kunto-ohjelman aloittamista;
- Säilytä poissa auringonvalosta.

Varoitukset: Tämä laite sisältää luonnonkumilateksia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita.

Ilmoita vakavista tapauksista (kuolema, vakava terveydentilan heikkeneminen, vakava kansanterveyden uhka) valmistajalle ja toimivaltaiselle viranomaisellesi.

et – Meditsiiniseade – Kasutusjuhend

Sihtotstarve: Lihasrühmade 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 treeningprogrammi alustamist pidage nõu tervishoiutöötajaga;
- Hoida päikesevalgusest eemal.

Hoiatused: See Meditsiiniseade sisaldab looduslikku kummist lateksit, mis võib põhjustada allergilisi reaktsioone.

Teatage tõsisest juhtumitest (surm, tervise tõsine halvenemine, tõsine oht rahvatervisele) tootjale ja teie pädevale 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. **Kontraindikācijas:** Lietošana jāpārtrauc, ja rodas neparasts pietūkums, diskomforts, reibonis, stipras muskuļu vai locītavu sāpes vai sāpes krūtīs.

Piesardzības:

- Pirms vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu;
- Uzglabāt prom no saules gaismas.

Brīdinājumi: Šī ierīce satur dabiskā kaučuka lateksu, kas var izraisīt alerģiskas reakcijas.

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

lt – Medicinos priemonė – Naudojimo instrukcija

Numatyta paskirtis: Tonizuoti, formuoti, stiprinti ar reabilituoti 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 neįprastas patinimas, diskomfortas, galvos svaigimas, stiprus raumenų ar sąnarių skausmas ar krūtinės skausmas, vartojimą reikia nutraukti.

Atsargumo priemonės:

- Prieš pradėdami mankštos programą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu;
- Laikyti atokiau nuo saulės spindulių.

Įspėjimai: Šiame priemonė yra natūralaus kaučiuko lateksas, kuris gali sukelti alergines reakcijas.

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

pl – Wyrób medyczny – Instrukcja użycia

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. **Przeciwwskazania:** W przypadku wystąpienia nietypowego obrzęku, dyskomfortu, zawrotów głowy, silnego bólu mięśni lub stawów lub w klatce piersiowej, należy przerwać stosowanie.

Środkach ostrożności:

- Skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia przed rozpoczęciem programu ćwiczeń;
- Przechowywać z dala od światła słonecznego.

Ostrzeżenia: To urządzenie zawiera naturalny lateks, który może powodować reakcje alergiczne.

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

sl – Medicinski pripomoček – Navodila za uporabo

Predvideni namen: Toniranje, oblikovanje, krepitev ali rehabilitacija mišičnih skupin z vadbo odpornosti za uporabo v fizični terapiji ali fitnes 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 začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom.
- Hraniti ločeno od sončne svetlobe.

Opozorila: Ta naprava vsebuje naravni gumijasti lateks, ki lahko povzroči alergijske reakcije.

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

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:** Nespecialist sau profesionist din domeniul sănătății.

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

Precauțiile:

- Consultați un profesionist din domeniul sănătății înainte a începe un program de exerciții;
- A se păstra departe de lumina soarelui.

Avertismentele: Acest dispozitiv conține latex de cauciuc natural care poate provoca reacții alergice.

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

el – Ιατροτεχνολογικό προϊόν – Οδηγίες χρήσης

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:

- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης;
- Φυλάσσετε μακριά από το φως του ήλιου.

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

tr - Tibbi cihaz - Kullanım için talimatlar

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 tibbi durumlar. **Kontraindikasyonlar:** Olağandışı şişlik, rahatsızlık, baş dönmesi, şiddetli kas veya eklem ağrısı veya göğüste ağrı olması durumunda kullanım kesilmelidir.

Önlemler:

- Bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık uzmanına danışın;
- Güneş ışığından uzakta saklayın.

Uyarılar: Bu cihaz, alerjik reaksiyonlara neden olabilecek doğal kauçuk lateks içerir.

Herhangi bir ciddi olayı (ölüm, sağlığına ciddi şekilde zarar veren halk sağlığı tehdidi) Üreticiye ve Yetkili Makamlarınıza bildirin.