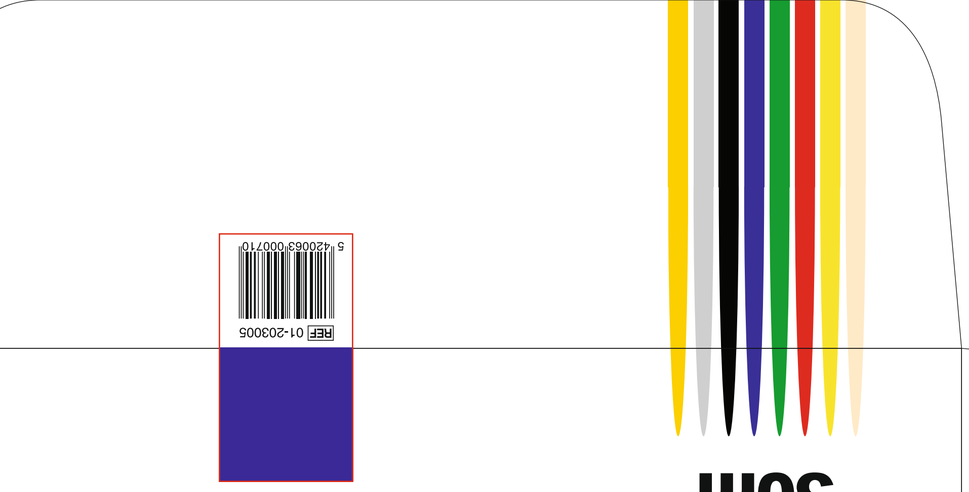
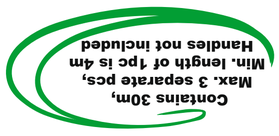
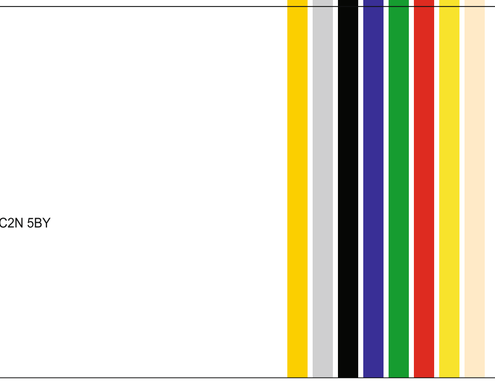
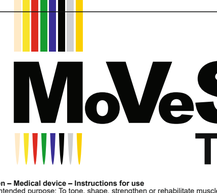






UK CA UK REP
Qarad UK Ltd.
8 Northumberland Ave
Westminster, London WC2N 5BY
United Kingdom



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. 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 program;
- Always examine MoVeS (FIT) Tube before use for cuts, small tears or punctures. Do not use if damaged;
- Store away from sharp objects. Remove rings and be aware of sharp fingernails;
- Store away from sunlight.

Warnings: This device contains natural rubber latex which may cause allergic reactions; Do not stretch beyond 150cm.
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 une utilisation en physiothérapie ou en 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. Contre-indications: L'utilisation doit être interrompue en cas de gonflement inhabituel, d'inconfort, d'étourdissements, de douleurs musculaires ou thoraciques ou articulaires intenses.
Précautions:
- Consultez un professionnel de la santé avant d'effectuer des exercices;
- Toujours examiner MoVeS (FIT) Tube avant utilisation pour des coupures, petites déchirures ou crevaisons. Ne pas utiliser s'il est endommagé;
- Stocker à l'écart des objets pointus. Retirez les anneaux et faites attention aux ongles pointus;
- Stocker à l'abri de la lumière du soleil.

Avertissements: Ce dispositif contient du latex de caoutchouc naturel qui provoque des réactions allergiques; Ne pas s'étirer au-delà de 150 cm.
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 Anwen- der: Laie oder Angehörigen der Gesundheitsberufe. Indikationen: Erkrankungen, die zu Bewe- gungseinschränkungen, Haltungsstörungen und Beeinträchtigungen der Muskelleistung führen. Kontraindikationen: Bei ungewöhnlichen Schwellungen, Beschwerden, Schwindel, starken Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Schmerzen in Brust sollte die Anwendung abgebrochen werden.
Vorsichtsmaßnahmen:
- Konsultieren Sie Angehörigen der Gesundheitsberufe, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten;
- Untersuchen Sie MoVeS (FIT) Tube vor dem Gebrauch immer auf Schnitte, kleine Risse oder Einstiche. Nicht verwenden, wenn beschädigt;
- Von scharfen Gegenständen fernhalten. Entfernen Ringe und achten auf scharfe Fingernägel;
- Vor Sonnenlicht schützen.

Warnungen: Dieses Medizinprodukt enthält Naturkautschuklatex, der allergische Reaktionen hervorruft; Dehnen Sie sich nicht über 150 cm hinaus.
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 zorgprofessionals. Indicaties: Medische aandoeningen resulterend in beweegingsbeperking, 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;
- Controleer MoVeS (FIT) Tube voor gebruik altijd op sneetjes, kleine scheurtjes of gaatjes. Niet gebruiken indien beschadigd;
- Bewaar uit de buurt van scherpe voorwerpen. Verwijder ringen en let op scherpe vingernagels;
- Bewaar uit de buurt van zonlicht.

Waarschuwingen: Dit hulpmiddel bevat natuurlijk rubberlatex die allergische reacties kan veroorzaken; Niet verder uitstrekken dan 150 cm.
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;
- Examine siempre MoVeS (FIT) Tube antes de usarlo en busca de cortes, pequeños desgarros o perforaciones. No lo use si está dañado;
- Almacenar alejado de objetos afilados. Quítese los anillos y tenga cuidado con las uñas afiladas;
- Almacenar lejos de la luz solar.

Advertencias: Este producto sanitario contiene látex de caucho natural que provoca reacciones alérgicas; No se estire más allá de los 150 cm.
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;
- Sempre examine MoVeS (FIT) Tube antes de usar para ver se há cortes, pequenos rasgos ou perfurações. Não use se estiver danificado;
- Armazene longe de objetos pontiagudos. Remova os anéis e tenha cuidado com unhas afiadas;
- Armazene longe da luz solar.

Advertências: Este dispositivo contém látex de borracha natural que pode causar reações alérgicas; Não alongue além de 150cm;
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;
- Esaminare sempre MoVeS (FIT) Tube prima dell'uso per tagli, piccoli strappi o forature. Non utilizzare se danneggiato;
- Conservare lontano da oggetti appuntiti. Rimuovere anelli e fare attenzione alle unghie affilate;
- Conservare al riparo dalla luce solare.

Avvertenze: Questo dispositivo contiene lattice di gomma naturale che può causare reazioni allergiche; Non allungare oltre 150 cm;
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 modstand-strøning 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;
- Undersøg altid MoVeS (FIT) Tube inden brug for snit, små tårer eller punkteringer. Brug ikke hvis det er beskadiget;
- Opbevares væk fra skarpe genstande. Fjern ringene og vær opmærksom skarpe fingernegle;
- Opbevares væk fra sollys.

Advarsler: Denne enhed indeholder naturgummilatex, som kan forårsage allergiske reaktioner; Strøk ikke ud over 150 cm.
Rapporter enhver alvorlig hændelse (død, alvorlig forringelse af sundheden, alvorlig fare for folkesundheden) til producenten og din kompetente myndighed.

no – Medisinsk utstyr – Bruksanvisning
Tiltenkt formål: A tone, forme, styrke eller rehabilitere 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 leddsmerter eller smerter i brystet.
Forholdsregler:
- Rådfør deg med helsepersonell før du starter et treningsprogram;
- Undersøk alltid MoVeS (FIT) Tube før bruk for kutt, små tårer eller punkteringer. Ikke bruk hvis det er skadet.
- Oppbevares vekk fra skarpe gjenstander. Fjern ringer og vær oppmerksom på skarpe negler;
- Oppbevares borte fra sollys.

Advarsler: Denne enheten inneholder naturgummilatex som kan forårsake allergiske reaksjoner; Ikke strekk lenger enn 150 cm.
Rapporter en alvorlig hendelse (død, alvorlig forringelse av helsen, alvorlig trussel mot folkehelsen) til produsenten og din kompetente myndighet.

sv – Medicintekniskt produkt – Bruksanvisning
Avsett ändamål: Att tona, forma, stärka eller rehabilitera muskelgrupper genom motståndsträning, för användning i sjukgymnastik eller konditionsträning. Avsedda användare: 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;
- Undersök alltid MoVeS (FIT) Tube före användning för skärsår, små tårar eller punkteringar. Använd inte om den är skadad;
- Förvaras åtskilt från vassa föremål. Ta bort ringarna och var uppmärksam på skarpa naglar;
- Förvaras åtskilt från solljus.

Varningar: Denna enhet innehåller naturgummilatex som kan orsaka allergiska reaktioner; Sträck inte längre än 150 cm.
Rapportera alla allvarliga händelser (dödsfall, allvarlig försämring av hälsan, allvarligt hot mot folkhälsan) till tillverkaren och din behöriga myndighet.

fi – Lääkinnällistellä laitteella – Käyttöohjeilla
Käyttötarkoitukselle: Sävyttää, muotoilla, vahvistaa tai kuntouttaa lihasryhmiä vastushaiolituksen avulla, käytettäväksi fysioterapiassa tai kunto-ohjauksessa. Suunniteltu käyttäjät: Maallikkoila 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:
- Ota yhteys lääkärin ennen kunto-ohjelman aloittamista;
- Tarkasta aina MoVeS (FIT) Tube ennen käyttöä leikkausten, pienten repeämien tai lävistysten varalta. Älä käytä, jos se on vaurioitunut;
- Säilytä poissa teräväistä esineistä. Poista renkaat ja muista terävät kynnet;
- Säilytä poissa auringonvalosta.

Varoitukset: Tämä laite sisältää luonnonkumilateksia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita; Ála venytä yli 150 cm.
Ilmoita vakavista tapauksista (kuolema, vakava terveydentilan heikkeneminen, vakava kansanterveyden uhka) valmistajalle ja toimivaltaiselle viranomaiselesi.

lv – Medicīniska ierīce – Lietošanas pamācība
Paredzētais nolūks: Toniņē, veidot, stiprināt vai rehabilitēt muskuļu grupas, izmantojot pretestības vingrinājumus, izmantošanai fizikās 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 krūtīs.
Piesardzības:
- Pirms vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu;
- Pirms lietošanas vienmēr pārbaudiet MoVeS (FIT) Tube, lai redzētu, vai nav griezumu, nelielu plīsumu vai punkciju. Nelietojiet, ja tas ir bojāts;
- Uzglabāt prom no asiem priekšmetiem. Noņemiet gredzenus un ņemiet vērā asus nagus;
- Uzglabāt prom no saules gaismas.

Brīdinājumi: Šī ierīce satur dabiskā kaučuka lateksu, kas var izraisīt alerģiskas reakcijas; Nestiepieties tālāk par 150 cm.
Ziņot par jebkuru nopietnu atgadījumu (nāvi, nopietnu veselības pasliktināšanos, nopietniem draudiem sabiedrības veselībai) ražotājam 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;
- Prieš naudodami visada patikrinkite MoVeS (FIT) Tube, ar nėra pjūvių, smulkių plyšimų ar pradūrimų. Nenaudokite, jei sugadinta;
- Laikykite atokiau nuo aštrių daiktų. Nuimkite žiedus ir atkreipkite dėmesį į aštrius nagus;
- Laikyti atokiau nuo saulės spindulių.

Įspėjimai: Šiame priemonė yra natūralaus kaučiuko latekso, kuris gali sukelti alergines reakcijas; Netempkite daugiau nei 150 cm.
Pranešk te 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 użytkownikow: 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:
- Skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia przed rozpoczęciem programu ćwiczeń;
- Zawsze sprawdzaj MoVeS (FIT) Tube przed użyciem pod kątem cięć, małych rozdarć lub przekłuć. Nie używać, jeśli jest uszkodzony;
- Przechowywać z dala od ostrych przedmiotów. Zdejmij pierścionki uważaj ostre paznokcie;
- Przechowywać z dala od światła słonecznego.

Ostrzeżenia: To urządzenie zawiera naturalny lateks, który może powodować reakcje alergiczne; Nie rozciągaj poza 150 cm.
Wszelkie poważne incydenty (śmierć, poważne pogorszenie stanu zdrowia, poważne zagrożenie zdrowia publicznego) należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi.

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. Ενδείξεων: 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 μυς ή των αρθρώσεων ή πόνο στο στήθος.
Προφυλάξεις:
- Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης;
- Να ελέγχετε πάντα το MoVeS (FIT) Tube πριν από τη χρήση για κομμάτια, μικρά δάκρυα ή τρυπήματα. Μην το χρησιμοποιείτε εάν είναι κατεστραμμένο;
- Φυλάσσετε μακριά από αιχμηρά αντικείμενα. Αφαιρέστε τους δακτυλίους και προσέξτε τα αιχμηρά νύχια;
- Φυλάσσετε μακριά από το φως του ήλιου.

Προειδοποιήσεις: Αυτή η συσκευή περιέχει λάτεξ από φυσικό καουτσούκ που μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις; Μην τεντώνετε πέρα από τα 150cm.
Αναφέρετε στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή σας οποιοδήποτε σοβαρό συμβάν (θάνατο, σοβαρή υποβάθμιση της υγείας, σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία).

Date of Issue: 2022-03-31

Made in Malaysia

CE MD UK CA PLASTIC FREE LATEX

RESISTANCE	MoVeS TUBE				MoVeS FIT TUBE	
	ORIGINAL COLOUR	120cm handles	7,5m roll	30m roll	FIT COLOUR	30m roll
Light	Yellow	01-200102	01-200702	01-203002	Peach	01-213002
Medium	Red	01-200103	01-200703	01-203003	Orange	01-213003
Heavy	Green	01-200104	01-200704	01-203004	Lime green	01-213004
Extra heavy	Blue	01-200105	01-200705	01-203005	Blue-berry	01-213005
Special heavy	Black	01-200106	01-200706	01-203006	Plum	01-213006
Super heavy	Silver	01-200107	01-200707	01-203007	Grey	01-213007

For exercises or product information, visit:
WWW.MOVES-YOU.COM

LOT

MVS IN MOTION

MVS In Motion
Westdijk 150
2830 Tisselt (Willebroek)
Belgium - Europe
www.mvs-in-motion.com
Find us on &