

### Turvallisuusohjeet ja välineen säilytys:

VAROITUS: Seuraavien ohieiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vakavia vahinkoja harjoittelun aikana!

Käy terveystarkastuksessa ennen harjoittelun aloittamista mahdollisten Gymstick-harjoitteluun liittyvien riskien pois sulkemiseksi Jos sinua alkaa pyörryttää tai tunnet itsesi muutoin huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta

jos sinda aikaa pyönytkaa ta tulinet riessi hilutoini huonoomiseksi harjoittetiin aikana, jopeta ja käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat uudelleen Pidä huolta, että Gymstick tanko tai kuminauhat eivät harjoittelun aikana osu hallitsemattomas-ti päähäsi tai lähellä oleviin muihin henkilöihin. Varmista, että ympärilläsi on riittävästi tilaa. Gymstick ei ole lelu. Alle 14-vuotias lapsi ei saa käyttää tätä kuntoiluvälinettä. Käytä Gymstickiä vain kuntoiluvälineenä

Vastuskuminauhaa ei saa venyttää yli nelinkertaiseksi lähtöpituudestaan Älä kierrä kuminauhoja pehmusteiden päälle, muutoin ne rikkoontuvat Tarkista kuminauhat aina ennen harjoittelun aloittamista ja jos toteat niissä halkeamia, viiltoja tai muita virheitä, vaihda ne uusiin Gymstick-vastuskuminauhoihin Säilytä Gymstick omassa pussissaan suojattuna auringonyalolta

Harjoittelun aikana varmista, että kangaslenkit ovat tukevasti kiinni tangon päissä ja jaloissasi Noudata tässä ohjekirjassa annettuja harjoitteluohjeita VAROITUS: jotkut Gymstick-liikkeet horjuttavat tasapainoa ja voivat aiheuttaa kaatumisvaaran. · VAROITUS: tuote sisältää lateksikumia ja saattaa aiheuttaa allergisen reaktion

TIEDOKSIANTO:

Tuotteen valmistaja yhteistyökumppaneineen ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista

#### Säkerhetsåtgärder och Förvaring

VARNING! Allvarliga skador kan förorsakas om dessa Säkerhetsåtgärder inte följs! En läkarkontroll rekommenderas innan du börjar träna med din Gymstick. Vid läkarkon

trollen kan eventuella begränsningar framträda. Det är viktigt att känna till om det är något sär-skilt du bör iaktta för att din träning ska vara säker. Om du känner dig yr eller om du mår illa under träningen måste du upphöra omedelbart och konsultera din läkare innan du fortsätter.

Använd din Gymstick på ett sätt som ej kan orsaka redskapet att träff a ditt eller någon annans huvud – se till att ha tillräckligt med plats omkring dig under tränigen. Under 14-åriga barn är inte tillåtet att använda Gymstick. – Använd Gymstick bara som ett motions-redskap Tänj inte gummibandet över fyra gånger ursprungsländen när du gör rörelserna

Vira inte gummibandet på handtagen (gummibandet förstör handtaget).
 Gör upprepningar och reglera motståndet enlig din din egen konditionsnivå
 Undersök gummibanden för skador innan varje användning. Om du fi nner en skada måste gummibanden ersättas med nya (ha ersättningsgummiband tillgängliga)
 Förvara Gymstick i dess förvaringspåse för att skydda gummibanden från solljus och uttork-

Se till att tyglänkarna är fästa på stången och i mitten av fotsulan innan du börjar

Varning: vissa Gymstick-övningar kan rubba din balans och då fi nns en risk att falla omkull.
Börja träningen försiktigt och framskrid förståndigt

Varning: detta redskap innehåller natur gummi (latex) och kan förorsaka allergiska reaktioner **ANSVARSBEFRIELSE** 

Tillverkaren och dess medintressenter har inget ansvar eller förpliktelse mot någon person eller organisation för förlust, skada eller skadlig påföljd som påstås orsakad av verkan av denna produkt.

## Safety Precautions and Maintenance

WARNING! - You can be seriously injured or hurt others if you do not follow the safety instructions as stated in the manual.

 Before starting this or any other exercise program, consult a physician or a trained, licensed health care professional. Your physician can help you determine if you have any physical limitations that could create a health risk or prevent you from properly using this equipment.
 As with any exercise program, if at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy, or have physical discomfort, you should stop immediately and consult a physician or a doctor. DO NOT use the GYMSTICK in any manner that may cause it to snap towards the head and cause injury to you or the others. Make sure you have adequate space around you during a GYMSTICK workout. GYMSTICK is not a toy. Under 14-year old child is not allowed to use this

Use the GYMSTICK only as a fitness tool DO NOT stretch the exercise bands over four times it's original length when exercising DO NOT roll the resistance bands over the foam grips (otherwise the exercise bands wear down Do as many repetitions as your physical condition allows you to do and alter resistance if the

exercise is too easy or too diffi cult Always examine GYMSTICK exercise bands before use for nicks, small tears or punctures that Always examine GYMSTICK exercise bands before use for flicks, small tears or punctures that may cause the tubing to break. If you find any fl aws upon examination, discard the exercise bands and replace with the new GYMSTICK spare bands before performing any exercises.

Store the equipment in a GYMSTICK bag where the bands are not exposed to air or sunlight.

Make sure that the fastening straps on the stick and under your feet are securely fastened.

Follow the training guidelines when exercising with the GYMSTICK.

Caution: Some GYMSTICK movements may disturb your balance during the exercise. Start out

slowly and progress sensibly. Caution: This Product contains natural rubber latex which may cause allergic reactions

#### 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 consequence of this product.

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND AUFBEWAHRUNG:

che unter 14 Jahren, dürfen nicht dieses Fitnessgerät benutzen.

ACHTUNG! Wenn Sie den Sicherheitshinweisen nicht Folge leisten, können ernsthafte Verletzungen oder Schäden verursacht werden.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Arzt, Therapeuten oder Trainer aufsuchen, um das Training auf Ihren Gesundheitszustand abzustimmen, eventuelle Risiken auszuschalten und den Gymstick optimal anwenden zu können. Wenn Sie sich während des Trainings schlecht, unwohl oder schwindlig fühlen, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Arzt oder Trainer bevor Sie das Training fortsetzen. Verwenden Sie den Gymstick niemals so, dass er zum Kopf zurückschnellen kann und Sie oder andere verletzen kann. Achten Sie immer auf genügend Platz während des Trainings. Jugendli

Verwenden Sie Gymstick nur als Fitnessgerät.

Dehnen Sie das Gummiband nie weiter als um das Vierfache seiner ursprünglichen Länge.

Rollen Sie die Gummibänder nie auf den Griff bereich des Stabes (sonst wird der Griff abgerie-

Passen Sie Übungen und Wiederholungen Ihrem Fitnessniveau an und regeln Sie den Widerüberprüfen Sie die Gummibänder vor Gebrauch immer auf kleine Risse oder Löcher, die ein Reissen des Bandes verursachen könnten. Beschädigte Bänder müssen sofort entsorgt und ersetzt werden, bevor Sie mit dem Üben beginnen. Bewahren Sie den Gymstick in seiner Tasche auf, um ihn vor Sonnenlicht und Austrocknen zu

Achten Sie darauf, dass die Schlingen sicher am Stock und unter Ihren Füssen befestigt sind. Führen Sie das Training konzentriert und nach Anweisungen durch. ACHTUNG! Manche Übungen können Ihr Gleichgewicht stören – Sturzgefahr! Beginnen Sie lang-ACHTUNG! Dieses Gerät enthält Natur-Latex, der eine allergische Reaktion verursachen kann.

Der Hersteller und seine Geschäftspartner tragen keinerlei Verantwortung und haften nicht

für Folgen unsachgemäßer Behandlung am Gerät. Verlust oder Zerstörung oder für körperliche Folgen an einer Person, die durch Wirkung des Gerätes entstanden sind.

# Indicazioni per la sicurezza e manutenzione.

ATTENZIONE! Al fi ne di evitare infortuni o qualsiasi tipo di danni si prega di se

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, sarebbe consigliabile consultarsi con un medico, preparatore atletico o operatore del settore fi tness/riabilitazione per determinare eventuali vostre limitazioni o scompensi fi sici in modo da prevenire qualsiasi tipo di proble ma in fase di utilizzo dell'attrezzo.

Per ogni esercizio, se doveste durante l'esecuzione accusare sintomi di vertigine, eccessiva stanchezza o comunque disagio fi sico, fermarsi immediatamente e consultare un medico,

preparatore atletico o operatore specializzato in fi tness/riabilitazione. NON UTILIZZARE GYMSTICK in nessuna maniera errata che possa colpire involontariamente voi o gli altri. Assicuratevi di disporre di spazio adeguato per l'esecuzione corretta degli esei cizi. GYMSTICK NON E' UN GIOCATTOLO. I ragazzi sotto i 14 anni non sono autorizzati ad utilizzare questo attrezzo. Uilizzare Gymstick solo come attrezzo da allenamento

NON allungare la banda elastica per oltre 4 volte la sua lunghezza originale.

NON attorcigliare le bande elastiche oltre l'impugnatura spugnosa.

Eseguire le ripetizioni ed aumentare i carichi di lavoro in maniera graduale in base alla pro-

pria resistenza fi sica senza esagerare. Assicurarsi sempre che Gymstick sia sempre ben inserito ai piedi, attraverso gli appositi cappi. Seguire sempre le istruzioni di allenamento Controllate che la banda elastica sia sempre integra e priva di tagli, o lacerazioni di qualsiasi tipo. In questo caso sostituirla con una nuova o chiederla al vostro rivenditore.
Una volta terminato l'allenamento o l'utilizzo riporre sempre l'attrezzo nella sua sacca e con-

servarlo al riparo dal sole o dalle intemperie. Alcuni esercizi potrebbero causare scompensi di bilanciamento durante l'esecuzione.Si consi-glia sempre di eseguire gli esercizi iniziando con cicli lenti, a basso carico di lavoro. Attenzione, questo prodotto contiene materiale in lattice che potrebbe causare reazioni aller-

Il produttore i suoi associati e partners non si assumono nessuna responsabilità o obblighi a

qualsiasi persona od entità per qualsiasi danno che possa derivare direttamente o i te dall'utilizzo di questo prodotto.

## Précautions de sécurité et de maintenance:

ATTENTION! Vous pouvez vous blesser sérieusement ainsi que d'autres personnes si vous ne suivez pas les instructions de sécurité expliquées dans ce manuel NE PAS UTILISER PAR DES ENFANTS AGES DE MOINS DE 14 ANS

Avant de commencer un programme d'entrainement ou un exercice, consultez un entraineur physique ou un médecin du sport. Ces derniers vous indiqueront vos limites physiques et vous Si pendant n'importe quel exercice ou programme d'entrainement vous inintes physiques et vous conseilleront comment utiliser cet equipement en fonction de votre état physique. Si pendant n'importe quel exercice ou programme d'entrainement vous présentez un malaise ou une douleur un éssoufl ement... arretez immédiatement et consultez un médecin. Employez le Gymstick exclusivement comme outil de fi tness

N'utilisez pas le Gymstick de manière a causer des coups à la tête et a risquer de blesser les Ne pas étirer les résistances tubes plus de 4 fois par rapport à leurs longuers initiales Ne pas enrouler les resistances tubes sur le foam grip qui assure le maintien des mains (tou jours s'arreter avant)

Ajustez toujours la résistance en fonction de votre état de condition physique, augmentez ou diminuez la résistance Examinez avant chaque cession d'entrainement l'état des résistances tubes. A la moindre fi ssure ou déterioration ces derniers peuvent casser. Si vous avez le moindre hésitation rempla-cez le résistance tube défectueux. Il y'a la possibilité de s'en procurer séparement Rangez votre Gymstick dans sa housse d'origine à l'abri de l'air et du soleil Vérifi ez que les sangles de fi xations au stick et celles des pieds soient en bon états et correc

tements fi xées Suivez le guide d'entrainement lors de l'usage du Gymstick Précaution: certaines mouvements, pendant une cessions d'entrainement, peuvent vous déséquilibrer, veuillez a toujours commencer doucement en controlant vos appuis Précaution: ce produit contient du caoutchouc et du latex naturel qui peuvent causer des réac-

Le fabricant ainsi que leurs associés et partenaires ne sont en aucun cas responsables directement ou indirectement de n'importe quelles consequences (accident, déterioration..) qui pourraient survenir suite à l'usage de ce produit.

## lak efektywnie używać GYMSTICK:

 Upewnij się czy pasy mocujące na drążku oraz te pod twoimi stopami są bezy przymocowane. · Postępuj według wskazówek treningowych podczas wykonywania ćwiczeń z GYMSTICK. Podczas ćwiczeń nie wolno rozciągać gum bardziej niż ich czterokrotna normalna długość.

 Nie nawijaj gum wokół uchwytów piankowych (w przeciwnym razie gumy zniszcza te • Wykonuj tylko tyle powtórzeń na ile ci pozwala twoja aktualna kondycja oraz zmieniaj opór

dane ćwiczenie jest zbyt trudne lub za łatwe dla ciebie.

• Wykonaj jedno ćwiczenie, a potem przejdź do następnego według ponumerowanej Powinieneś wykonać wszystkie ćwiczenia w 2-3 seriach

• Wykonuj 10-20 powtórzeń każdego cyklu ruchów w danym ćwiczeniu i dodaj trochę więcej oporu na początku każdej nowej serii, nawijając gumy wokół drążka. Zwiększaj opór na podstawie własnego samopoczucia podczas wykonywania ćwiczeń. Zaczynaj od niskiego

GYMSTICK został zaprojektowany jako przybór do treningu całego ciała. Słuchaj swojego ciała. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, jeśli przechodziłeś ostatnio operację lub miałeś kontuzie, cierpisz na chorobe serca lub nie ćwiczyłeś fizycznie regularnie przez ostatnie 2 miesiące. Jeśli czujesz zawroty głowy lub doświadczasz nietypowych objawów lub jakiegoś

bólu podczas wykonywania ćwiczeń, odpocznij przez parę minut, a gdy te objawy nie ustąpią, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Postępuj zgodnie ze wskazówkami treningowymi podczas ćwiczeń. Producent, Viremestarit Inc., i jego wspólnicy a także partnerzy i dystrybutorzy nie ponoszą

#### żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek wypadki lub urazy, które mogą wystąpić podczas ćwiczenia za pomoca GYMSTICK.

Przechowywanie Kiedy nie używasz GYMSTICK, przechowuj ten sprzęt w torbie GYMSTICK, lub w innym szczelnym pojemniku, gdzie gumy nie będą wystawione na działanie powietrza i światła słonecznego. Stosując się do powyższych zasad, trwałość GYMSTICK jest znacząco przedłużona. Stosuj GYMSTICK tylko jako przybór fitness.

# Dzieci poniżej 14 roku życia nie mogą ćwiczyć na tym przyborze

Waarschuwing: u kunt uzelf of anderen fl ink verwonden als u zich niet aan on

Neem contact op met een erkende arts of therapeut, voordat u begint met dit of ieder ander oe-fenprogramma. Uw arts kan u helpen bij het vaststellen van eventuele fysieke beperkingen die een risico voor de gezondheid kunnen vormen, of voorkomen dat u de Gymstick op een verkeer-

Zoals hij jedere training dient up als u tijdens een gefening onwel of duizelig wordt of lichamelij. ke klachten krijgt, onmiddellijk te stoppen en een arts te raadplegen.
De GYMSTICK NIET op een zodanige manier gebruiken dat deze in de richting van het hoofd kan schieten en zo u of anderen letsel kan toeberngen. Zorg ervoor dat u genoeg ruimte rondom u heeft tijdens een training met de GYMSTICK. Dzieci ponižej 14 roku życia nie mogą ćwiczyć na tym

Gebruik de GYMSTICK alleen voor fitness.

De oefenband tijdens de oefening niet meer dan vier keer zijn originele lengte uitrekken.

Draai de oefenband niet om de schuimrubber handgrepen (de schuimrubber handgrepen verslij-Doe zoveel oefeningen als uw lichamelijke conditie toelaat en pas de weerstand aan als de oefe-

onderzoek voor ieder gebruik de GYMSTICK oefenband op inkervingen, kleine scheurtjes of gaatjes, waardoor de oefenband kapot zou kunnen gaan. Gebruik de band niet meer als u ook naar één zwakke plek vindt maar vervang hem door een nieuwe GYMSTICK band. Bewaar de oefenbanden in een tas of in een doos zodat ze niet aan lucht of zonlicht worden

Diodigesteid. Zorg ervoor dat de verbindingsriemen op de stick en onder uw voeten goed en veilig vastzitten. Volg de trainingsrichtlijnen tijdens het oefenen met de GYMSTICK. Opgelet: sommige GYMSTICK oefeningen kunnen uw evenwicht verstoren. Begin daarom lang-Opgelet: dit product bevat natuurlijk rubber latex. Dit kan een allergische reactie veroorzaken.

#### De fabrikant, zijn compagnons en partners zijn niet aansprakelijk, hebben geen verplichtingen of verantwoordelijkheid ten opzichte van personen of entiteit voor verlies, beschadiging of nadelige gevolgen waarvan geclaimd wordt dat het direct of indirect een gevolg is van dit product.

¡ATENCIÓN! Si éstas instrucciones no se cumplen, puede provocar daños graves los niños de menos de 14 años no pueden utilizar esta herramienta

• Se debe realizar un reconocimiento medico antes de empezar a entrenar con su Gymstick. En el reconocimiento pueden aparecer probables limitaciones. Es importante saber si hay algo que debe de tener en cuenta para que su entrenamiento sea seguro. Si nota mareos o se encuentras mal durante el entrenamiento hay que parar inmediatamente y consultar el medico antes de seguir.
Use el Gymstick de una manera que no pueda golpear su cabeza o la de otra persona- asegurese de que tiene el espacio sufi ciente alrededor suya. El Gymstick no es un juguete. Si el Gymstick es usado de un niño hay que haber un adulto vigilando en todo momento.

Use el Gymstick únicamente para entrenamiento físico. No estire las gomas más de cuatro veces su longitud normal cuando hace los movimientos. No gires las gomas en los puños. (Las gomas destruyen los puños.) Repita y aumente la residencia según su propio nivel. Antes de entrenar, siempre mire que las gomas no están dañadas. Si están dañadas hay que

sustituirlas por nuevas. (siempre tenga nuevas por si a caso) Siempre cuando no esa el Gimstick, quárdelo en su bolso para protegerlo del sol. Antes de empezar, asegurese de que las cintas están bien encajados en el palo y en el centro ¡Siga las instrucciones

¿Atención!: Algunos ejercicios puede provocar el balance, por lo tanto hay un riesgo de caerse. piece el entrenamiento con cuidado y siga tranquilamente. ención!: Está maquina contiene goma natural (látex) y puede provocar reacciones alérgicas. Empiece el entrenami

# Biztonsági előírások és az eszköz tárolása

FIGYELMEZTETÉS: A szabályok betartatásanak elhanyagolása komoly sérülése ragazzi sotto i 14 anni non sono autorizzati ad utilizzare questo attrezzo

Ajánlatos elözetes orvosi vizsgálatra menni a Gymstick- gyakorláshoz kapcsolódó kockázatok elkerülése miatt. erseluése miad. S Szédűlés vagy rossz közérzet esetén fejezze be a gyakorlatokat és menjen orvosi vizsgálatra, mielött újra hozzákezdene a gyakorláshoz. Úgyeljen arra, hogy a Gymstick rúd vagy a gumizsinór ne érintse meg saját fejét vagy a köze-lében lévő embereket. Biztosítson elegendő helyet maga körül. A Gymstick nem játékszer. A felnőtteknek mindig fel kell ügyelniük gyermekük Gymstick-gyakorlását. Használja a Gymstick-et csak testgyakorlási eszközként.

nd szinálja a Gyinstick-et csak testgyákorlási eszközkent. A gumizsinárókat nem szabad kinyújtani több, mint a négyszeres hosszúságukra Ne tekerje a gumizsinórokat a párnázott részekre, mert azok tönkremennek. Ellenörizze a gumizsinórokat mindig a gyakorlatok megkezdése elött. Ha repedéseket, hasa dásokat vagy más hibákat észlel, cserélje ki azokat új Gymstick gumizsinórokra. Tárolja a Gymstick-et a saját zacskójában napfénytől védett helyen. Gyakorlás közben ügyeljen arra, hogy a szövetgyűrűk erősen a rúd mindkét végéhez vannak rögzítve, ugzanóigz ellenőriyye saját lábainál is a gumik biytonsóagos illeszkedését. Tartsa be a szabályfüzetben leírt gyakorlási instrukciókat. FICYELMEZTETÉS: valamely Gymstick-mozdulatok megingatják az egyensúlyt és esési veszélyt idézhetnek elö. Kezdje óvatosan a gyakorlatokat FIGYELMEZTETÉS: a termék latex-gumit tartalmaz és allergiás tüneteket okozhat

## A termék gyártója és annak együttműködő partnerei nem vonhatók felelősségre a termék hasz-

γίες ασφαλείας και Συντήρηση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ- Μπορεί να τραυματίσετε τον εαυτό σας ή άλλους σοβαρά αν δεν ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες ασφάλειας

 Πριν ξεκινήσετε το συγκεκριμένο ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα γυμναστικής συμβουλευθείτε ένα φυσιοθεραπευτή ή κάποιον αναγνωρισμένο επαγγελματία από το χώρο της ιατρικής. Θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε αν υπάρχει κάποιος περιορισμός στη φυσική σας ικανότητα που θα μπορούσε να επιφέρει κίνδυνο για την υγεία σας ή να εμποδίσει τη σωστή χρήση αυτού του εξοπλισμού.

σωστή χρήση αυτού του εξονικομούς. Όπως και με κάθε άλλο πρόγραμμα γυμναστικής, αν κατά τη διάρκειά του νιώσετε τάση λιποθυμίας, ζαλάδα ή φυσική αδυναμία θα πρέπει να σταματήσετε αμέσως και να συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Mn γρησιμοποιήσετε το Gymstick με τρόπο που θα μπορούσε να προκαλέσει τραμματισμό στο

κεφάλι σας ή σε άλλους. Βεβαιωθείτε πως έχετε αρκετό χώρο γύρω σας κατά τη διάρκεια της άσκησης με Gymstick. Το Gymstick δεν είναι παιχνίδι. Απαγορεύεται η χρήση σε παιδιά κάτω των 14 ετών. Χρησιμοποιήστε το Gymstick μόνο ως εργαλείο fitness.

Μην τεντώνετε τα λάστιχα πάνω από τέσσερις φορές του αρχικού τους μήκους κατά την

Μην τυλίγετε τα λάστιχα πάνω στο αφρώδες υλικό της μπάρας (φθείρουν τη λαβή ) Εκτελέστε όσες επαναλήψεις σας επιτρέπει η φυσική σας κατάσταση και αυξομειώσ επιβάρυνση ανάλογα με το επίπεδο ευκολίας ή δυσκολίας. επιτριρύντη υταλογό με το επιπεύο εύκολιας η σύκολολας.
Πάντα να εξετάζετε τα λάστιχα πριν από την άσκηση για τυχόν κοψίματα ή σκισίματα που μπορεί να προκαλέσουν το σπάσιμό τους. Αν βρείτε κάποιο ελάττωμα, αλλάξτε το λάστιχο με τα ανταλλακτικά λάστιχα Gymstick πριν ξεκινήσετε την άσκηση.

Αποθηκεύστε το Gymstick στη θήκη του, όπου τα λάστιχα δε θα είναι εκτεθειμένα.

Να είστε σίγουροι ότι οι θηλιές πάνω στην μπάρα αλλά και κάτω από τα πόδια σας είναι

περασμένες με ασφάλεια. Ακολουθείτε τις οδηγίες προπόνησης όταν ασκείστε με το Gymstick απολούσειτε τις οσηγιες προπονήσης όταν ασκείστε με το Gymstick. Προσοχή: Κάποιες κινήσεις με το Gymstick χρειάζονται ισορροπία. Ξεκινήστε αργά και προχωρήστε σταδιακά. Προσοχή:Το προϊόν περιέχει φυσικό Latex που μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις,

Ο κατασκευαστής και οι συνεργάτες δε φέρουν καμία ευθύνη ή υποχρέωση σε κανέναν για οποιαδήποτε καταστροφή, απώλεια ή δυσμενή συνέπεια που θεωρείται πως έχει άμεσα ή έμμεσα προκληθεί από το προϊόν.

#### 安全についてのご注意と保管法

⚠ ご注意

安全にジムスティックをお使いいただくため 以下の点にご注意下さい。

運動を始める前には、お「者」や健康管理のプロの方にご相談下さい。 ・運動の途中でめまいや いつもと違う 態になった場合は、すぐに運動を中止してお ・ご自分あるいは他の方の頭にあててけがが生じるような使い方をしないで下さい。

ジムスティックトレ<sub>「</sub>ニングをなさる場合は、周<sub>「</sub>に充分なスペ<sub>「</sub>スがあることをご 確認下さい。ジムスティックはおもちゃではありません。<sub>「</sub>未<sub>「</sub>のお子<sub>「</sub>は、<sub>「</sub>用具を ング以外の目的ではご使用にならないで下さい ・運動の際、チュ $_{\Gamma}$ ブを元の長さの四倍以上に伸ばさないで下さい。 ・フォ $_{\Gamma}$ ムラバ $_{\Gamma}$ グリップの上にはチュ $_{\Gamma}$ ブを $_{\Gamma}$ きつけないで下さい。(フォ $_{\Gamma}$ ムラバ $_{\Gamma}$ が

傷みます)

・ご自分の体調に合わせてトレ「ニングを行い、また負荷を調整してください。
・ご使用の前には常にチュ「ブに傷」ひび割れや「色などの異常がないことをご確認下さい。 万一 異常があった場合は、チューブを交換してからご使用下さい。
・ご使用にならないときは、「用のバッグにいれ太陽光線や外」に「れないよう保管し ・ご使用になる場合、チュ「ブの輪がきちんとスティックに入っていること また足

こしっかりとまっていることをご確認下さい。 シムスティック運動をなさる場合は、ガイドライン(運動の仕方)に「ってください。 シムスティック運動の中には、バランスがとりにくいものもあります。ゆっくり「 • 天然ゴムラテックスを使用していますので、アレルギ 「のある方はご注意下さい。

この商品を不適切な方法でご使用になった結果生じたいかなる損失「損害に「して、製

造者および販「者は一切の責任を負うものでありません

**GYMSTICK-KUNTOILUVÄLINE** 

## Vastuksen säätö:

Liikkeitä suorittaessasi aloita aina siten, että kuminauha on lähtöpituudessaan suoristunut, mutta ei venytetty. Vastuksen lisääminen tapahtuu kiertämällä kuminauhaa tangon ympärille ja vastusta pienennetään päästämällä kuminauhaa vapaaksi tangon ympäriltä. Kun olet säätänyt vastuksen, pidä tankoa rennossa puristusotteessa estääksesi kuminauhaa pääsemästä vapaaksi. Voit kiertää kuminauhaa aina otegripin reunaan asti lisätäksesi vastusta, mutta huom! ei otegripin päälle.Mitä lyhempi kuminauha, sitä suurempi vastus, mutta kuminauhaa ei saa venyttää yli nelinkertaiseksi lähtöpituudestaan missään vaiheessa. Näin vältetään kuminauhan liiallinen rasitus ja mahdolli-

#### **GYMSTICK:**in yleiset harjoitusvaikutukset: Parantaa lihaskuntoa ja -voimaa kehittää koordinaatiokykyä

kehittää tasapainoa ja liikkuvuutta kehittää hapenkuljetus- ja verenkiertoelimistön kuntoa polttaa rasvaa ja kiinteyttää

# Harjoitusohjeet:

Gymstick on koko kehon kuntouttaja. Aloita harjoittelu varovasti ja säädä vastusta oman kuntotasosi mukaan!

Kuntopiiri (liikkeet 1-18 esitelty ohjekirjan lopussa): Aloita ensimmäisestä liikkeestä, tee 10-20 toistoa, siirry liikkeeseen nro 2 ja tee taas 10-20 toistoa jne. kunnes olet suorittanut kaikki liikkeet kertaalleen. Lisää vastusta kiertämällä kuminauhoja tangon ympärille ja aloita kuntopiirin toinen kierros taas liikkeestä nro 1. Kuntosi mukaan tee kolmas kierros vielä suuremmalla vastuksella.

# MOTIONSREDSKAPET GYMSTICK

# Justering av motståndet:

Justering av motståndet görs snabbt och lätt: vill man öka motståndet rullar man helt enkelt gummibanden runt stången och vill man minska motståndet frigör man gummibanden som är rullade runt staven. Det är både lätt och snabbt att öka eller minska motståndet mellan övningar eller mitt i en övning. Denna ograderade justering gör tränigen extra eff ektiv. För lyckad träning och lång användningstid ska du undvika att vira gummibanden på handtagen samt se till, att gummibanden inte tänjas över fyra gånger sin ursprungslängd, det blir för stor påfrestning.

# Allmän verkan av träning med GYMSTICK:

Förbättrar muskelstyrkan och kraften

Förbättrar muskeljämvikten och hållningen

Förbättrar musklernas ämnesomsättning och blodcirkulation Förbättrar kroppskontrollen och koordinationen

# Träningsinstruktioner:

Gymstick är designad för en komplett muskelträning av hela kroppen. Börja med första rörelsen och upprepa den 10-20 gånger, byt till rörelse nummer två och gör 10-20 upprepningar, byt sen till rörelse nr. 3 och så vidare tills du har gjort alla 18 rörelser. Upprepa hela serien med lite mer motstånd och enlig din egen konditionsnivå gör en tredje omgång med ännu mer motstånd.

# **GYMSTICK-FITNESS TOOL**

#### Adjusting the resistance: When doing the movements begin so that the exercise bands are

straight but not stretched. You can increase the resistance by rolling the exercise band clockwise around the stick. You can also decrease the resistance by releasing the band loose from around the stick. When you have rolled the band around the stick, remember to grip the stick in a relaxed but firm way so that the band doesn't slip from around the stick. You can roll the exercise bands up to the foamgrips. Do not roll the resistance bands over the foamgrips. When you increase the resistance the exercise band shortens and causes the increase in resistance. A good rule of thumb is that the exercise band must not be stretched over four times its original length when doing the exercise. By doing this you prevent the band from suff ering damage and its life will be prolonged considerably.

# **Workout instructions:**

The GYMSTICK has being designed for Total Body Fitness workouts. Begin the cycle (18 diff erent movements) from the fi rst movement and then change to the next in numbered order. Do 10-20 repetitions of every movement. When you have done the cycle add some more resistance and start cycle number two from the fi rst movement again. If you feel fi t enough after the second round add some more resistance and do a third cycle.

#### The overall effects of GYMSTICK training: Improves muscular strength and endurance

Improves muscular balance and posture Improves metabolism and blood circulation Improves body control and co-ordination

## **GYMSTICK-FITNESSGERÄT**

## Regelung des Widerstandes:

Wenn Sie eine Übung beginnen, sollte das Latextube gespannt aber noch nicht ausgedehnt sein. Während des Trainings wird der Widerstand erhöht, indem Sie das Latextube um den Stock aufwickeln. Sie senken den Widerstand, indem Sie das Latextube durch Abwickeln wieder verlängern. Wenn Sie das Tube um den Stock gewickelt haben, halten Sie den Gymstick unverkrampft, aber fest genug um ein unbeabsichtigtes Abwickeln zu verhindern. Wickeln Sie das Latextube nicht auf den Griff bereich, sondern nur bis zum äußeren Rand der Griff e. Durch das Aufwickeln werden die Bänder verkürzt, woraus die Erhöhung des Widerstandes resultiert. Als Faustregel gilt, dass sich das Band nicht weiter als um das Vierfache seiner ursprünglichen Länge ausdehnen sollte. Dadurch wird das Latextube geschont, und seine Nutzdauer wesentlich verlängert.

#### Die allgemeinen Wirkungen vom Training mit dem GYMSTICK:

Verbessert die Muskelkraft und die Muskelausdauer Verbessert die Balance und die Körperhaltung Verbessert den Stoff wechsel und die Blutzirkulation in den Muskeln Verbessert die Kontrolle des Körpers und die Koordination

#### **Anleitung zum Training:**

Der Gymstick wurde zum Ganzkörper-Fitness-Training entwickelt. Absolvieren Sie den Zirkel (18 verschiedene Übungen) in nummerierter Reihenfolge, beginnend mit Nummer 1. Wiederholen Sie jede Übung 10 bis 20 mal. Nach Beenden des ersten Zirkels erhöhen Sie den Widerstand - durch Drehen des Stabes rollt sich das Band auf und starten den nächsten Zirkel wieder mit Übung Nummer 1. Wenn Sie sich nach der zweiten Runde noch fi t genug fühlen, erhöhen Sie den Widerstand noch ein bisschen und machen einen dritten Zirkel.

#### **GYMSTICK** -**INSTRUZIONI DI UTILIZZO**

#### Regolazione della resistenza dell'elastico:

Nell'iniziare le attività accertarsi che gli elastici siano dritti e simmetrici. La resistenza puo' essere aumentata ruotando la barra di esercizio in senso antiorario facendo attorcigliare gradualmente le bande elastiche attorno alla barra stessa. Nell'aumentare la resistenza elastica, accertarsi sempre che si disponga di una buona impugnatura in modo da non far srotolare le bande elastiche dalla barra. Aumentando la resistenza vi accorgerete che diminuirà la lunghezza delle bande elastiche. Una buona regola è quella di non allungare le bande elastiche per non più di 4 volte la loro lunghezza stessa. In questa maniera si preserva lo stato delle bande elastiche e dello stesso attrezzo. Non attorcigliare le bande elastiche oltre l'impugnatura.

#### Istruzioni di allenamento.

Gymstick è stato ideato per un allenamento "Total Body", quindi per tutto il corpo. Iniziare il ciclo (18 diversi movimenti) dal primo movimento per poi cambiare seguendo l'ordine prestabilito sul manuale. Eseguire 10/20 ripetizioni per ogni movimento. Quando si è terminato il ciclo aumentare gradualmente la resistenza ed iniziare il ciclo numero 2 iniziando nuovamente dal primo movimento. Se vi sentite propriamente allenati potete anche ripetere le operazioni eseguendo un terzo ciclo aumentando ancora la resistenza.

#### I benef ici di GYMSTICK:

Migliora la forza e la resistenza muscolare Migliora l'equilibrio muscolare e la postura

Migliora il metabolismo e favorisce l'ossigenazione e la circolazione del sangue Migliora il controllo e la coordinazione dei movimenti

# **GYMSTICK**

# Instellen van de weerstand:

Bij het doen van de oefeningen begint u zodanig dat de oefenbanden recht zijn maar niet gespannen. U kunt de weerstand groter maken door de oefenbanden met de klok mee op de Gymstick op te rollen. U kunt weerstand verminderen door de band van de Gymstick af te rollen. Wanneer u de band om de Gymstick heeft gerold, houdt u deze stevig maar ontspannen vast zodat de band niet van de Gymstick afglijdt. U kunt de oefenbanden oprollen tot aan de foam handgrepen. De weerstandsbanden mogen niet over deze foam handgrepen heen worden gerold. Hoe korter de oefenbanden, des te groter de weerstand. Een goede vuistregel is dat de oefenbanden tijdens de oefening niet meer dan 4 keer hun oorspronkelijke lengte mogen worden uitgerekt. Hierdoor wordt beschadiging aan de band voorkomen en de levensduur ervan aanzienlijk verlengd.

#### De algemene eff ecten van Gymstick training: Verbetert spierkracht en uithoudingsvermogen

Verbetert spierbalans en houding Verbetert stofwisseling en bloedcirculatie Verbetert lichaamscontrole en coördinatie

**Oefeninstructies:** De GYMSTICK is ontworpen voor volledige lichaamstraining. Begin de serie van 18 verschillende oefeningen met oefening 1 en ga dan door naar de volgende in de genummerde volgorde. Herhaal iedere oefening 10 tot 20 keer. Als u alle oefeningen heeft gedaan, kunt u de band een stukje oprollen waardoor u meer weerstand krijgt en bij oefening 1 opnieuw beginnen. Voelt u zich daarna nog fi t genoeg voor een derde ronde dan kunt u nogmaals de weerstand vergroten door de band nog een stukje verder op te rollen en vanaf oefening 1 de oefeningen te herhalen.

# **GYMSTICK**

# Ajustement de la résistance:

Quand vous alles commencer vos exercices, les résistances tubes doivent être en position tendus mais non étirés. Vous pouvez augmenter la résistance en enroulant les tubes autour du stick dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pouvez ainsi augmenter ou diminuer en enroulant ou en déroulant la diffi culté de votre exercice. Le stick est constitué des grips en mousse condensé, afi n de pouvoir assure une bonne prise de vos mains et d'absorber la transpiration. Cependent l'enroulage des tubes sur le stick ne peut jamais couvrir les grips de prise des mains, il faut donc toujours arreter avant et ne pas superposer. Quand vous enroulez les résistance tubes autour du stick vous augmentez donc la résistance de votre exercice, cependent il faut éviter de les étirer 4 fois plus par rapport à la position initiale. Cette prévention prolongera longuement la durée de vie des résistances tubes.

# Instruction concernant les exercices:

Le Gymstick a été concu pour des exercices de fi tness complet du corps. Commencez le cycle (18 mouvements diff érents) à partir du premier en suivant l'ordre de passage. Faites de 10-20 répétitions à chaque exercice. Quand vous aurez fi ni votre cycle, rajoutez de la résistance et commencez le deuxième cycle au premier movement, si vous vous sentez encore capable après le deuxième cycle, rajoutez encore de la resistance et commencez un troisième cycle.

#### Résultat d'un entrainement avec le Gymstick: Augmentation de la force musculaire et de l'endurance

Augmentation de l'équilibre et du maintien de corps Amélioration de la circulation sanguine et du métabolisme Amélioration du contrôle de corps et de la coordination des mou-

## **GYMSTICK-PRZYBÓR FITNESS**

## Regulowanie oporu:

Podczas wykonywania ćwiczeń zaczynaj każde z nich tak, aby gumy były wyprostowane, ale nie rozciagniete. Możesz zwiekszać opór nawijając gumy wokół drążka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Możesz także zmniejszać opór odwijając gumy w przeciwnym kierunku, rozluźniając ich naprężenie. Gdy już nawinąłeś gumę wokół drążka, pamiętaj, aby trzymać drążek w sposób swobodny, ale i pewny tak, aby gumy nie rozluźniły się wokół drążka. Możesz nawijać gumy aż do uchwytów z materiału piankowego. Nie nawijaj ich wokół tych uchwytów, gdyż można je uszkodzić! Kiedy zwiększasz opór guma skraca się i powoduje w ten sposób wzrost oporu. Dobrze jest przyjąć, że podczas ćwiczeń nie wolno rozciągać gum bardziej niż ich czterokrotna normalna długość. Postępując w ten sposób zapobiegasz uszkodzeniu gum, a ich żywotność będzie zdecydowanie przedłużona.

## Dwa sposoby korzystania z twojego GYMSTICK:

GYMSTICK składa się z dwóch oddzielnych i efektywnych przyborów fi tness, które także mogą być używane osobno. Sam drążek jest efektywnym przyborem do ćwiczeń fi tness, a guma do ćwiczeń umożliwia entuzjastom fi tness ćwiczyć wszędzie, gdziekolwiek zapragną.

#### Efekty treningu za pomocą GYMSTICK:

Poprawia siłę mięśni i ich wytrzymałość. Poprawia bilans mieśniowy i postawe ciała. Poprawia metabolizm i krażenie krwi. Poprawia koordynację ruchowa.

## **GYMSTICK**

#### Ajuste de la resistencia

Se ajusta la resistencia muy rápido y fácil: si quiere aumentar la residencia gira el palo para que las cuerdas se enrollen, y para disminuir la resistencia desenrolle las cuerdas del palo. Es una manera fácil y rápida para cambiar la residencia entre o durante un ejercicio. Éste tipo de ajuste hace el entrenamiento más efectivo. Para obtener un buen entrenamiento y mantener el material, debe evitar girar las gomas de los puños y no estirar las gomas más de cuatro veces su longitud normal.

## El efecto general del entrenamiento con Gymstick

Aumenta la fuerza muscular

Aumenta la postura y proporción muscular Aumenta el metabolismo muscular y la circulación de la sangre Aumenta el control del cuerpo y coordinación

#### Instrucciones del entrenamiento

El Gymstick está designado para un entrenamiento completo de todo el cuerpo. Empiece por el primer ejercicio y repita 10-20 veces. cambie al ejercicio no. 2 y repita 10-20 veces, luego cambie al ejercicio no. 3 etc. Hasta que haya terminado todos los 18 ejercicios. Repita toda la serie con un poco más de resistenencia y según su nivel de físico y luego una tercera vez.GYMSTICK

## **GYMSTICK** - sporteszköz

#### Ellenállás beállítása:

A mozdulatok kezdeténél a gumizsinór kiegyenesedett, de nem kinyújtott formában legyen. Több ellenállást a gumizsinór rúd köré tekerésével kapunk, kevesebbet pedig a zsinór engedésével. Amikor beállította az ellenállást, tartsa a rudat laza szorításban, hogy a gumizsinór ne szabaduljon el. A zsinórt tekerheti egészen a párnázott rész széléig, de figyelem! nem a párnázott részre. Minél rövidebb zsinór, annál nagyobb ellenállás, de nem szabad kinyújtani több mint négyszeres hosszúságra semelyik fázisban. Így elkerülhetjük a gumizsinór túlzott megterhelését és lehetséges meghibásodását.

# GYMSTICK általános gyakorlási hatása:

- Erősíti az izmokat, az erőt és a koordinációs képességet Fejleszti az egyensúlyt és a mozgáskészséget

- Javítja az oxigénellátást és a vérkeringési szervek kondícióját Égeti a zsírt, feszessé teszi a testet

Tanácsok a gyakorláshoz: A Gymstick megmozgatja az egész testet. Kezdje a gyakorlást óvatosan és állítsa be az ellenállást a saját erőnléte szerint! Gyakorlókör (mozdulatok 1-18 bemutatva az szabályfüzet végén): Kezdie az elsé mozdulatnál, ismételie 10-szer. 20-szor, folytas-

sa ugyanígy a 2. mozdulatnál, amíg az összes mozdulattal végzett.

dik kört még nagyobb ellenállással saját erénléte szerint!

# **BOOK OF THE STATE OF THE STATE**

Ρυθμίζοντας την αντίσταση: Κατά την εκτέλεση των κινήσεων ξεκινήστε έχοντας τα λάστιχα ίσια αλλά όχι τεντωμένα. Μπορείτε να αυξήσετε την αντίσταση τυλίγοντας το λάστιχο γύρω από την μπάρα. Επίσης, μπορείτε να τη μειώσετε ελευθερώνοντας το λάστιχο από τη ράβδο. Όταν έχετε το λάστιχο τυλιγμένο γύρω από τη μπάρα, θυμηθείτε να κρατάτε την μπάρα με χαλαρό αλλά ελεγχόμενο τρόπο, ώστε το λάστιχο να μη γλιστρά γύρω τη ράβδο. Μπορείτε να τυλίξετε τα λάστιχα μέχρι την αφρώδη λαβή αλλά όχι πάνω σε αυτήν. Όταν αυξάνετε την αντίσταση το λάστιχο μικραίνει σε μήκος και αυξάνει την επιβάρυνση. Ένας σημαντικός κανόνας είναι να μην τεντώνεται το λάστιχο πάνω από τέσσερις φορές του αρχικού του μήκους κατά την άσκηση. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύετε το

## λάστιχο και κερδίζετε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής του. Οδηγίες για εκγύμναση:

Το Gymstick έχει σχεδιαστεί για προπόνηση Total Body Fitness. Ξεκινήστε τον κύκλο (18 διαφορετικές ασκήσεις) από την πρώτη άσκηση και μετά συνεχίστε με την επόμενη σύμφωνα με την αριθμημένη σειρά. Κάντε 10-20 επαναλήψεις για κάθε άσκηση. Όταν έχτε τελειώσει με τον κύκλο, προσθέστε αντίσταση και ξεκινήστε το δεύτερο κύκλο πάλι από την πρώτη άσκηση. Αν νιώθετε πως είστε σε καλή φυσική κατάσταση μετά από το δεύτερο κύκλο προσθέστε επιπλέον αντίσταση και εκτελέστε και τρίτο κύκλο.

# Γενικά αποτελέσματα από την προπόνηση με GYM-

Βελτιώνει μυϊκή δύναμη και αντοχή. Βελτιώνει μυϊκή ισορροπία και στάση σώματος.

Βελτιώνει το μεταβολισμό και την κυκλοφορία του αίματος. Βελτιώνει τον έλεγχο του σώματος και το συντονισμό.

# ジムスティック

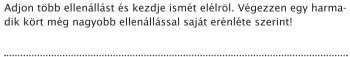
# 負荷の調整

運動開始時には チュ ブをまっすぐにし 伸びていない 態にしておいて ください。チュ「ブをスティックに「きつけて負荷を「すことができます。 逆にこれをほどけば負荷は「くなります。スティックにチュ」ブを「きつけ る際、フォ「ムラバ」のグリップ部分にチュ」ブがかからないようにご注意 下さい。また、チュ「ブを元の長さの四倍以上に伸ばさないで下さい。こ れによりジムスティックを長く、安全にお使いいただくことができます。

# 運動の仕方

ジムスティックは、全身運動用に作られています。ここには18種類の運動 をご紹介していますが、①から始めて番 「順に進めて下さい。ひとつの運 動を10回から20回行って下さい。一サイクルが終わりましたら、少し負 荷を加えてまた①から始めましょう。まだ、大丈夫でしたら もう一サイ クル。ご自分の体調に合わせて、無理のないように行って下さい。

ジムスティックトレ「ニングの全体的な「果 筋肉の「化と耐久性の改善 筋肉バランスと姿勢の改善 新陳代謝と血液循環の改善

















身体コントロールと調和の改善

# GYMSTICK ORIGINAL



Tijeras hacia atrás con bíceps curl

Lépés guggolással, bicepszemelés

 $\Pi$ ίσω προβολή με κάμψη δικεφάλου 片脚後方踏み出しをしながら二頭筋カール Tijeras hacia delante con triceps press francés

Lépés guggolással, deltaizomfeszítés

→ 片脚前方踏み出しをしながら三頭筋プレス

Προβολή με πιέσεις τρικεφάλου