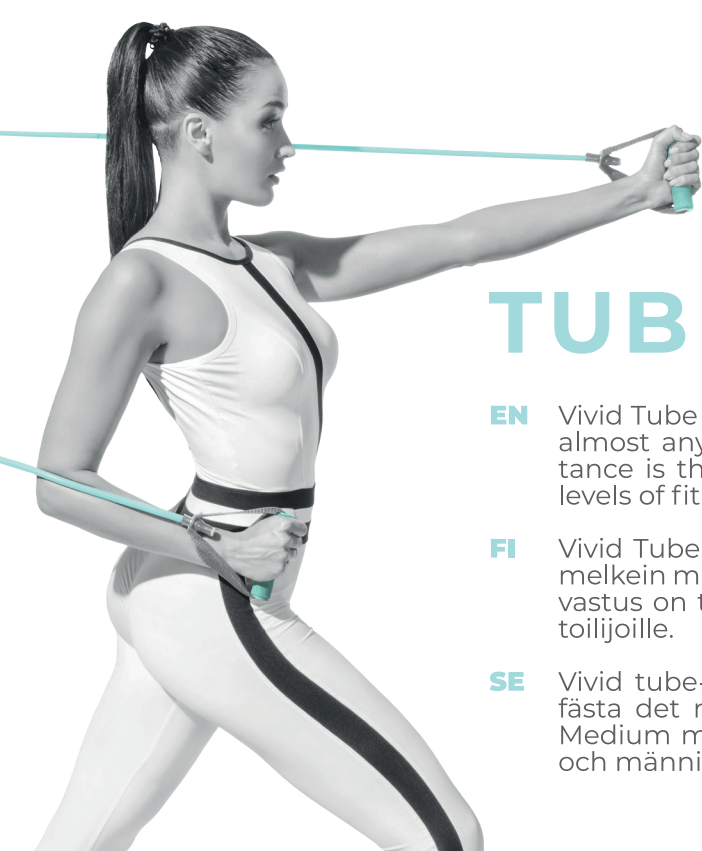




vivid.
by GYMSTICK™



TUBE TRAINER

- EN** Vivid Tube Trainer comes with a door anchor, so you can easily attach it almost anywhere to do pushing and pulling exercises. Medium resistance is the perfect all-rounder for most exercises and people at any levels of fitness.
- FI** Vivid Tube Trainer on varustettu oviankkurilla, joten voit kiinnittää sen melkein mihin tahansa tehdäksesi työntö- ja vetoharjoituksia. Keskisuuri vastus on täydellinen useimmille harjoituksille ja kaiken tasoisille kuntoilijoille.
- SE** Vivid tube-tränare levereras med ett dörrankare så att du enkelt kan fästa det nästan var som helst för att göra tryck- och dragövningar. Medium motstånd är den perfekta allroundaren för de flesta övningar och människor på alla nivåer av kondition.



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

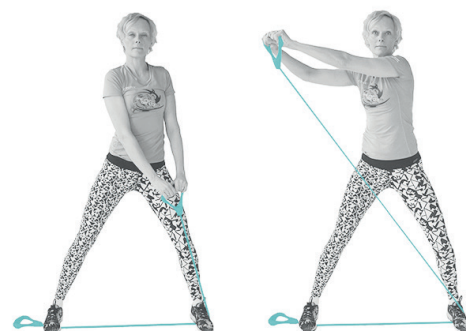
- EN** The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.
- FI** Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.
- SE** Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.



Shoulder Press



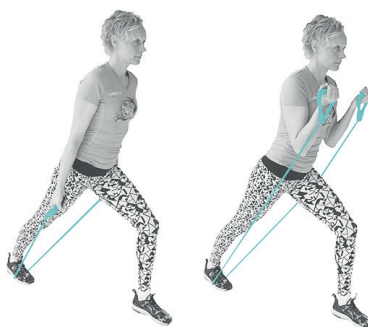
Bent Over Row



Reverse Wood Chop



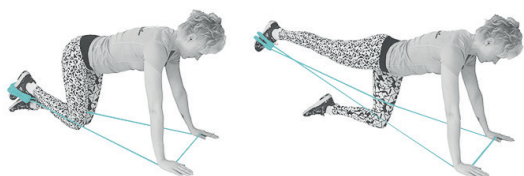
Triceps Extension



Biceps Curl



Lunge



Donkey Kicks



Squat



Ab Crunches