

Qmed®
Active

ZESTAW TAŚM DO ĆWICZEŃ - PĘTLA
RESISTANCE LOOP BANDS SET
JUEGO DE BANDAS ELÁSTICAS - BUCLE
ÜBUNGSBAND-SET - SCHLAUFE
КОМПЛЕКТ ЛЕНТ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ – ПЕТЛЯ
GUMISZALAG HUROK SZETT (5DB, 50X5CM)
SADA POSILOVACÍCH GUM

mdh Sp. z o.o.
ul. Maratońska 104
94-007 Łódź, Polska (EU)
tel. +48 42 674 83 33
e-mail: port@meyragroup.com

www.qmedplus.pl



PL

Instrukcja Używania

Wydanie: AD240524

Numer katalogowy: DRQM3M

- Dla każdego poziomu zaawansowania
 - Łatwe w użyciu w domu, jak i na siłowni
 - Efektywne rozciąganie i wzmacnianie wszystkich grup mięśni górnych i dolnych
- Zestaw pięciu kolorowych taśm o różnym oporze do wszechstronnego treningu funkcjonalnego oraz do ćwiczeń oporowych. Idealny dla każdego poziomu zaawansowania, łatwy w użyciu w domu, jak i na siłowni czy na zajęciach z pilatesu. Zapewnia efektywne rozciąganie i wzmacnianie wszystkich grup mięśni, kończyn górnych i dolnych. Pomaga także zwiększyć ruchomość stawów.

Poziomy oporu:

Zółty-4,5-7kg

Czerwony -9-15,5 kg

Niebieski -13,5-20 kg

Zielony-18-27 kg

Czarny-22,5-31,5 kg

Wskazania:

- ćwiczenia rehabilitacyjne
- zwiększanie ruchomości stawów
- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- szybkie zwiększanie siły mięśniowej
- trening TRX, pilates

Przeciwwskazania:

- Nie stosować u pacjentów z zaburzeniami i czucia oraz osób ze zmianami skórными typu owrzodzenia, pęcherze, otarcia itp.
- W przypadku ćwiczeń wzmacniających po przebytych urazach należy wykonywać ćwiczenia pod nadzorem wykwalifikowanego personelu medycznego.

Uwaga! Przeprowadź rozgrzewkę przed treningiem Odpowiednio przygotuj miejsce do ćwiczeń Dopasuj opór taśmy do swoich możliwości Nie zapominaj o oddechu podczas ćwiczeń W przypadku pojawienia się bólu, zaprzestań stosowania taśm.

Konserwacja:

Myc w letniej wodzie z dodatkiem mydła. Suszyć z daleka od sztucznych źródeł ciepła. Przed ponownym użyciem posypać talkiem.

Skład: 100% naturalny latex

Wymiary: 50x5 cm

Przewidziany użytkownik:

Wyrób medyczny przeznaczony jest dla laika (użytkownika nieprofesjonalnego).

Utylizacja wyrobu medycznego:

Utylizację wyrobu należy przeprowadzić zgodnie z obowiązującymi lokalnymi przepisami ochrony środowiska.

Ostrzeżenie: Każdy poważny incydent, który wystąpił w związku z wyrobem, należy zgłosić producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego (dot. UE), w którym użytkownik i / lub pacjent ma siedzibę.

ENG

Instructions for use

Edition: AD240524

Catalogue number: DRQM3M

- Suitable for all fitness levels
- Perfect for home and gym use
- Effective stretching and strengthening of all upper and lower muscle groups

A set of five coloured bands of varying resistance for all-round functional training and resistance exercises. Perfect for all fitness levels, easy to use at home as well as in the gym or Pilates classes. It provides effective stretching and strengthening of all muscle groups of upper and lower limbs. It also helps to increase joint mobility.

Resistance levels:

Yellow - 4.5-7kg

Red - 9-15.5 kg

Blue - 13.5-20 kg

Green - 18-27 kg

Black - 22.5-31.5 kg

Indications:

- rehabilitation exercises
- increasing joint mobility
- general development exercises
- rapid increase in muscle strength
- TRX training, Pilates

Contraindications:

- Do not use in patients with sensory disorders or skin lesions such as ulcers, blisters, abrasions, etc.
- For post-injury strengthening exercises, perform the exercises under the supervision of qualified medical personnel.

Note!

Perform a warm-up before training Prepare the training area appropriately Adjust the resistance of the band to your ability Do not forget to breathe during exercise If pain occurs, discontinue use of the bands.

Maintenance:

Wash with lukewarm water with soap. Dry away from artificial heat sources. Put some talcum powder before reuse.

Composition: 100% natural latex

Size: 50x5 cm Suitable user:

The medical device is intended for the general public (a non-professional user).

Disposal of the medical device: The device must be disposed of following the applicable local environmental regulations.

Caution: Any serious incident that occurs in connection with a device must be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State (applicable to the EU) where the user and/or patient is based.

ES

Instrucciones de uso

Edición: AD240524

Número de catálogo: DRQM3M

- Para todos los niveles
- Fácil de usar en casa y en el gimnasio
- Estiramiento y fortalecimiento eficaces de todos los grupos musculares superiores e inferiores

Un juego de cinco bandas de colores de resistencia variable para realizar todo tipo de ejercicios de entrenamiento funcional y de resistencia. Ideal para todos los niveles de fitness, es fácil de usar tanto en casa como en el gimnasio o en clases de Pilates. Estiramiento y fortalecimiento eficaces de todos los grupos musculares superiores e inferiores También ayuda a aumentar la movilidad articular.

Niveles de resistencia:

Amarillo-4,5-7kg

Rojo -9-15,5 kg

Azul - 13,5-20 kg

Verde - 18-27 kg

Negro-22,5-31,5 kg

Indicaciones:

- ejercicios de rehabilitación
- aumentar la movilidad articular
- ejercicios generales de desarrollo
- rápido aumento de la fuerza muscular
- Entrenamiento TRX, Pilates

Contraindicaciones:

- No utilizar en pacientes con trastornos sensoriales y sensitivos ni en aquellos con lesiones cutáneas como úlceras, ampollas, abrasiones, etc.
- Para los ejercicios de fortalecimiento posteriores a una lesión, hágalos bajo la supervisión de personal médico cualificado.

Atención!

Realice un calentamiento antes del entrenamiento Prepare adecuadamente la zona de entrenamiento Ajuste la resistencia de la cinta a su propia capacidad No olvide respirar durante el ejercicio Si aparece dolor, interrumpa el uso de las cintas.

Mantenimiento:

Lavar con agua tibia y jabón. Secar lejos de fuentes artificiales de calor. Espolvorear con talco antes de reutilizar.

Composición: 100% látex natural.

Dimensiones: 50x5 cm

Usuario previsto:

El producto sanitario está destinado a los usuarios no profesionales.

Eliminación del producto sanitario:

La eliminación del producto debe realizarse de acuerdo con la normativa medioambiental local aplicable.

Advertencia: Todo incidente grave que se produzca en relación con el producto debe notificarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro (ref. la UE) donde se encuentra el usuario / o el paciente tiene su sede.

DE

Bedienungsanleitung

Ausgabe: AD240524

Katalognummer: DRQM3M

- Für alle Leistungsstufen
- Einfach zu Hause und im Fitnessstudio zu verwenden
- Effektive Dehnung und Stärkung aller oberen und unteren Muskelgruppen

Ein Set aus fünf bunten Bändern mit unterschiedlichem Widerstand für umfassendes Funktionstraining und Widerstandsübungen. Ideal für alle Leistungsstufen, einfach zu Hause, im Fitnessstudio oder beim Pilates-Kurs zu verwenden. Bietet effektive Dehnung und Stärkung aller Muskelgruppen sowie der oberen und unteren Gliedmaßen. Es hilft bei der Erhöhung der Gelenkbeweglichkeit.

Widerstandsstufen:

Gelb -4,5-7 kg

Rot -9-15,5 kg

Blau -13,5-20 kg

Grün -18-27 kg

Schwarz - 22,5-31,5 kg

Indikationen:

- Rehabilitationsübungen
- Erhöhung der Gelenkbeweglichkeit
- allgemeine Entwicklungsübungen
- schnelle Muskelkrafteerhöhung
- TRX-Training, Pilates

Kontraindikationen:

- Nicht bei Patienten mit Sinnesstörungen und Personen mit Hautläsionen wie Geschwüren, Blasen, Schürfwunden usw. anwenden.
- Bei Kräftigungsübungen nach einer Verletzung sollten die Übungen unter Aufsicht vom qualifizierten medizinischen Personal durchgeführt werden.

Achtung!

Wärmen Sie sich vor dem Training auf. Bereiten Sie den Übungsbereich entsprechend vor. Passen Sie den Widerstand des Bandes Ihren Fähigkeiten an. Vergessen Sie nicht, während des Trainings zu atmen. Wenn Schmerzen auftreten, beenden Sie die Bändernutzung.

Wartung:

In lauwarmem Wasser mit Seife waschen. Nicht mit künstlichen Wärmequellen trocknen. Vor der Wiederverwendung mit Talk bestreuen.

Materialien: 100% Naturlatex

Größe: 50x5 cm

Vorgesehener Benutzer:

Das medizinische Produkt ist für den Laien (nicht-professionellen Benutzer) bestimmt.

Entsorgung des medizinischen Produkts:

Die Entsorgung des Produkts muss gemäß den geltenden örtlichen Umweltschutzbestimmungen erfolgen.

Warnung: Jeder schwerwiegende Vorfall, der im Zusammenhang mit dem Produkt auftritt, muss dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats (betrifft: EU) gemeldet werden, wo der Benutzer und/oder Patient seinen Sitz hat.

RU

Инструкция по эксплуатации

Издание: AD240524

Каталожный номер: DRQM3M

• Для всех уровней физического развития
• Легко использовать дома и в тренажерном зале
• Эффективная растяжка и укрепление всех мышц верхних и нижних конечностей
Набор из пяти разноцветных лент с разным сопротивлением для комплексных функциональных тренировок и упражнений с нагрузкой. Идеально подходит для всех уровней физического развития, легко использовать дома, в тренажерном зале и на занятиях пилатесом. Обеспечивает эффективную растяжку и укрепление всех групп мышц верхних и нижних конечностей. А также помогает увеличить подвижность суставов.

Уровни сопротивления:

Жёлтый-4,5-7кг
Красный-9-15,5 кг
Синий-13,5-20 кг
Зелёный-18-27 кг
Чёрный-22,5-31,5 кг

Показания:

• реабилитационные упражнения
• увеличение подвижности суставов
• общеразвивающие упражнения
• быстрое увеличение мышечной силы
• тренировки TRX, пилатес

Противопоказания:

• Не использовать пациентам с сенсорными расстройствами и людям с повреждениями кожи, такими как язвы, волдыри, садины и т. п.
• После травм силовые упражнения следует выполнять под наблюдением квалифицированного медицинского персонала.

Внимание! Перед тренировкой проведите разминку. Подготовьте место для занятий. Выберите ленту с упругостью, соответствующей вашим возможностям. В случае появления боли прекратите использование ленты.

Обслуживание: Мыть в тёплой воде с мылом. Сушить вдали от искусственных источников тепла. Перед повторным использованием посыпать тальком.

Состав: 100% натуральный латекс

Размеры: 50x5 см

Предполагаемый пользователь:

Медицинское изделие предназначено для непрофессионального использования.

Утилизация медицинского изделия:

Утилизация изделия должна осуществляться в соответствии с применимыми местными правилами защиты окружающей среды.

Предупреждение: О любом серьёзном происшествии, связанном с эксплуатацией изделия, следует сообщать производителю и компетентному органу государства-члена ЕС (при использовании в ЕС), в котором находится пользователь и/или пациент.

HU Használati útmutató

Megjelenés: AD240524

Katalógusszám: DRQM3M

• Minden edzettségi állapothoz megfelelő

• Könnyen használható otthon és az edzőteremben

• Az összes felső és alsó izomcsoport hatékony nyújtása és megerősítése

Öt különböző ellenállású, színes hurkos szalagból álló készlet átfogó funkcionális edzéshez és ellenállási gyakorlatokhoz. Ideális minden edzettségi szint esetén, könnyedén használható otthon, az edzőteremben vagy akár pilates órákon is. Az összes felső és alsó izomcsoport hatékony nyújtását és erősítését biztosítja. Segít növelni az ízületek mozgékonyágát is.

Ellenállás mértéke:

Sárga - 4,5-7kg

Piros - 9-15,5 kg

Kék - 13,5-20 kg

Zöld - 18-27 kg

Fekete - 22,5-31,5 kg

Javallatok:

• rehabilitációs gyakorlatok
• az ízületek mobilitásának növelése
• általános fejlesztő gyakorlatok
• az izomerő gyors növelése
• TRX edzés, pilates

Ellenjavallatok:

• Nem alkalmazható érzékszervi és érzékelési rendellenességben szenvedő betegeknél, valamint olyan személyeknél, akik bélváltozásokkal, mint például fekélyek, hólyagok, horzsolások stb. rendelkeznek.
• A sérülés utáni erősítő gyakorlatokat szakképzett egészségügyi személyzet felügyelete mellett kell végezni.

Figyelem! Edzés előtt fontos a bemelegítés, az edzőterem megfelelő előkészítése, a személyes képességeknél megfelelő szalagellenállás beállítása, a folyamatos légzés figyelemmel kísérése edzés közben. Ezen kívül, ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a szalagok használatát.

Tisztítás: Langyos, szappanos vízben mosható. A terméket mesterséges hőforrásoktól távol kell szárítani. Újrahasználat előtt hintőporral szórja be.

Anyagösszetétel: 100% természetes latex

Mérete: 50x5 cm

Felhasználó: Az orvostechnikai eszköz laikusok számára készült, használata nem igényel szaktudást.

Az orvostechnikai eszköz megsemmisítése: Az eszköz megsemmisítését a vonatkozó helyi környezetvédelmi előírásoknak megfelelően kell végrehajtani.

Figyelmeztetés: A termékkel kapcsolatban bekövetkező minden súlyos eseményt jelenteni kell a gyártónak és az EU tagállam illetékes hatóságának, amelyben a felhasználó és/vagy a beteg letelepedett.

Magyarországon forgalmazza: Rehab Zrt, 2000 Szentendre, Kalászi út 3.,
Tel.: +36-26-886-288, www.Rehabzrt.hu

CS

Návod k použití

Vydání: AD240524

Katalogové číslo: DRQM3MYSETP

• Pro všechny úrovně zdatnosti.

• Snadné použití doma i v posilovně.

• Efektivní protahování a posilování všech horních a dolních svalových skupin.

Sada pěti barevných cvičebních páسů s různými úrovněmi odporu pro komplexní funkční trénink a odporová cvičení. Perfektní pro jakoukoli úroveň zdatnosti. Snadné použití doma, v tělocvičně nebo během lekcí pilates. Zajišťuje efektivní protažení a posílení všech svalových skupin horních i dolních končetin. Přispívá také ke zvýšení pohyblivosti kloubů.

Úrovně odporu:

Žlutá-4,5-7kg

Červená -9-15,5 kg

Modrá -13,5-20 kg

Zelená-18-27 kg

Černá-22,5-31,5 kg

Indikace:

• rehabilitační cvičení
• zvýšení pohyblivosti kloubů
• obecná rozvojová cvičení
• rychlé zvýšení svalové síly
• TRX trénink, pilates

Kontraindikace:

• Nepoužívejte u pacientů se smyslovými poruchami a u osob s kožními lézemi, jako jsou vředy, puchýře, odřeniny atd. v oblasti působení výrobku.
• V případě posilovacích cvičení po úrazu by měla být cvičení prováděna pod dohledem kvalifikovaného zdravotnického personálu.

Pozor! Před tréninkem se zahřejte. Vhodně připravte prostor pro cvičení. Vhodně zvolte odpor pásku vzhledem ke svým schopnostem. Při cvičení nezapomínejte na dýchání. Pokud se objeví bolest, přestaňte cvičit.

Údržba:

Omývejte ve vlažné vodě s mýdlem. Sušte mimo umělé zdroje tepla. Před opětovným použitím doporučujeme posypat mastkem (není součástí balení).

Složení: 100% přírodní latex

Rozměry: 50x5 cm

Zamýšlený uživatel:










Zdravotnický prostředek je určen pro laiky (neprofesionální uživatele).

Likvidace zdravotnického prostředku:










Likvidace výrobku musí být provedena v souladu s platnými místními předpisy na ochranu životního prostředí.

Upozornění: Jakákoli závažná událost, ke které dojde v souvislosti s používáním pomůcky, musí být nahlášena výrobcí a příslušnému úřadu (platí pro členské státy EU), ve kterém má uživatel a/nebo pacient sídlo.










Objasnienie zastosowanych symboli:

 Producent	 Kod partii	 Wyrób medyczny
 Data produkcji	 Niepowtarzalny kod identyfikacyjny wyrobu	 Zgodność z Rozporządzeniem UE 2017/745
 Ostrzeżenie	 Numer katalogowy	 Zazrzyj do instrukcji używania










Description of symbols used:

 Manufacturer	 Lot/batch number	 Medical device
 Date of manufacture	 Unique identification code of the product -type	 Compliant with Regulation (EU) 2017/745
 Warning	 Unique catalogue number	 Refer to the instructions for use










Explicación de los símbolos utilizados:

 Fabricante	 Número de serie/ lote	 Producto sanitario
 Fecha de producción	 Código único de identificación del producto	 Cumplimiento del Reglamento 2017/745 de la UE
 Advertencia	 Número único de catálogo	 Consulte las instrucciones de uso










Erläuterung der verwendeten Symbole

 Hersteller	 Serien-/Chargennummer	 Medizinisches Produkt
 Herstellungsdatum	 Individueller Produktidentifikationscode	 Konform mit der EU-Verordnung 2017/745
 Warnung	 Individuelle Katalognummer	 Siehe Bedienungsanleitung










Пояснения к используемым символам:

 Производитель	 Номер серий/партии	 Медицинское изделие
 Дата изготовления	 Уникальный идентификационный код продукта	 Соответствие Регламенту ЕС 2017/745
 Предупреждение	 Уникальный каталожный номер	 Смотрите инструкцию по эксплуатации

A használt szimbólumok magyarázata:

 Gyártó	 Gyártási tételszám	 Orvostechnikai eszköz
 Gyártás dátuma	 Egyedi termékazonosító kód	 A 2017/745 EU Rendeletnek való megfelelés
 Figyelem	 Egyedi katalógusszám	 Olvassa el a használati útmutatót

Vysvětlení použitých symbolů:

 Výrobce	 Číslo série/šarže	 Zdravotnický prostředek
 Datum výroby	 Jedinečný identifikační kód výrobku	 Splňuje nařízení EU 2017/745
 Upozornění	 Jedinečné katalogové číslo	 Přečtěte si návod k použití