

Resistance bands

Training tips/Träningsstips/Treningstips/Trainingstipps/
Harjoitusvinkkejä



ENG

SE

NO

DE

FI





Eng: Shoulder lift sideways

Trains shoulder muscles.

Grasp the ends of the Pilates band and place the feet in the middle of the band. Then lift the arms upwards, out from the sides of the body with slightly bent elbows. Stop when your arms come up to shoulder height. Remember to keep your wrists straight during the exercise and the knuckles facing up towards the ceiling.

Sv: Axellyft åt sidan

Tränar främst axelmuskler.

Ta tag i pilatesbandets ändar och ställ fötterna på mitten av bandet. Lyft sedan armarna uppåt, ut från kroppens sidor med lätt böjda armbågar. Stanna när armarna kommer upp i axelhöjd. Tänk på att hålla handleden rak under utförandet och knogarna vända upp mot taket.

No: Skulderløft til siden

Trener fremre skuldermuskler.

Ta tak i endene av pilatesbåndet og sett føttene på midten av båndet. Løft deretter armene oppover, ut fra kroppen med lett

bøyde albuer. Stopp når armene kommer opp i skulderhøyde. Konsentrer deg om å holde håndleddene rette under løftet og at knokene peker mot taket.

De: Schulternheben zur Seite

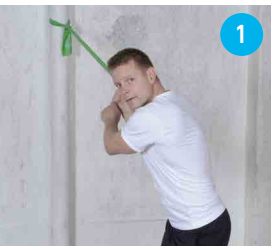
Trainiert in erster Linie die Schultermuskulatur.

Fassen Sie die Enden des Pilatesbandes an und stellen Sie die Füße in die Mitte des Bandes. Heben Sie dann die Arme seitlich nach oben mit leicht gebeugten Ellenbogen. Stoppen Sie, wenn die Arme auf Schulterhöhe kommen. Achten Sie darauf, während der Übung die Handgelenke gerade zu halten und die Knöchel sind Richtung Decke gewandt.

Fi: Hartianosto sivulle

Harjoittaa ensisijaisesti hartialihaksia.

Tartu pilatesnauhaan sen päädyistä ja aseta jalat keskelle nauhaa. Nosta sitten käsiä ylöspäin vartalon sivulla kyynärpäät hieman koukistettuina. Pysähdy, kun kädet ovat hartioiden korkeudella. Muista pitää ranne suorana harjoituksen aikana ja rystyset kattoa kohti.



1

Eng: Golf swing

Trains shoulders, back and torso as well as hip muscles.

1. Attach the rubber band to a fixed object slightly up. Try to simulate a golf swing. Grasp the rubber band as if it was a golf club.
2. Then do an easy, swinging movement upwards and downwards with straight arms. Tense the torso during the performance. Remember to train in both directions so that you get an even training effect.



2

Sv: Golfsving

Tränar axlar, rygg och bål samt höftmuskler.

1. Fäst gummibandet en bit upp i ett fast föremål. Försök att simulera en golfsving. Fatta gummibandet som om det vore en golfklubba.
2. Gör därefter en lugn, svingande rörelse uppifrån och ned med raka armar. Spänn bålen under utförandet. Kom ihåg att träna åt båda hållen så att du får en jämn träningseffekt.

No: Golfsving

Trener skuldre, rygg og muskulatur i hofter og overkropp.

1. Fest gummibåndet et stykke opp i en fast gjenstand. Forsøk å simulere en golfsving. Hold i gummibåndet som om det skulle være en golfkølle.
2. Gjør deretter en rolig, svingende bevegelse ovenfra og ned med strake armer. Spenn overkroppen under utføringen. Husk å trene til begge sider slik at du får en jevn treningseffekt.

De: Golfschwung

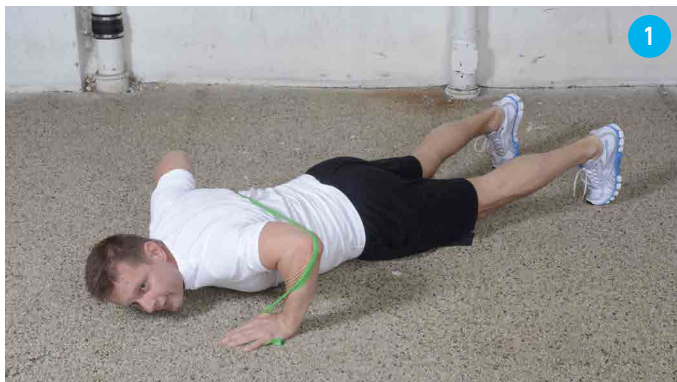
Trainiert Schultern, Rücken und Rumpf sowie die Hüftmuskulatur.

1. Befestigen Sie das Gummiband ein Stück an einem festen Gegenstand. Versuchen Sie einen Golfschwung zu simulieren. Fassen Sie das Gummiband so an, also ob es ein Golfschläger wäre.
2. Dann führen Sie eine ruhige Schwungbewegung von oben nach unten mit gestreckten Armen aus. Spannen Sie während der Ausführung den Rumpf an. Denken Sie daran, in beide Richtungen zu trainieren, sodass Sie einen gleichmäßigen Trainingseffekt erzielen.

Fi: Golflyönti

Harjoittaa hartioita, selkää ja keskivartaloa sekä lonkkalihaksia.

1. Kiinnitä kuminauha itseäsi hieman ylemmäs kiinteään esineeseen. Yritä jäljitellä golflyöntiä. Tartu kuminauhaan kuten golfmailaan.
2. Tee sitten rauhallinen, kiertävä liike ylhäältä alas pitämällä kädet suorina. Jännitä keskivartaloa suorituksen aikana. Muista harjoitella molempiin suuntiin, jotta saat tasaisen harjoitustuloksen.



Eng: Press-up

Trains chest musculature, triceps, front shoulders and static strength of torso.

1. Grasp the band in your hands and let it run around the upper part of your back.
2. Perform a push-up. As the pilates band stretches out the higher up you move, it increases in resistance.

Tips! The exercise can be performed with your knees on the floor.

Se: Armhävning

Tränar bröstmuskulatur, triceps, framsida axel samt statisk styrka för bål.

1. Fatta bandet i händerna och låt det löpa runt övre delen på ryggen.
2. Utför en armhävning. Pilatesbandet sträcks ut ju högre upp du kommer i rörelsen vilket ökar motståndet.

Tips! Övningen går att utföra med knäna i golvet.

No: Armheving

Trener brystmuskler, triceps, forsiden av skuldrene samt statisk styrke i overkroppen.

1. Hold båndet i hendene og la det løpe rundt øvre del av ryggen.
2. Utfør en armheving. Pilatesbåndet strekkes ut desto høyere opp du kommer og dermed øker motstanden.

Tips! Øvelsen kan også utføres med knærne i gulvet.

De: Liegestütze

Trainiert die Brustmuskulatur, den Trizeps, die vorderen Schultern sowie die statische Rumpfkraft.

1. Umfassen Sie das Band mit den Händen und lassen Sie es um den oberen Teil des Rückens führen.
2. Führen Sie einen Liegestütz aus. Das Pilatesband wird gestreckt, je höher sie in der Bewegung kommen, was den Widerstand erhöht.

Tips! Sie können die Übung auch mit den Knien auf dem Boden ausführen.

Fi: Punnerrus

Harjoittaa rintalihaksia, ojentalihaksia, hartioiden etuosaa ja keskivartalon staattista voimaa.

1. Tartu nauhaan molemmin käsin ja vie se yläselän yli.
2. Tee punnerrus. Pilatesnauha venyy mitä korkeammalle nousee ja lisää vastusta.

Vinkki! Harjoitus voidaan tehdä polvet lattialla.



Eng: Lion training for the neck

Trains the neck musculature.

1. Place the clean rubber band far back on your mouth, bite it with the back teeth. Then grab hold of the ends and stand on all fours, make sure your whole spine is as straight as possible, avoid dropping your head.
2. Then press the body back to the original position. Maintain hip width between the feet during performance.

Hint! Do not rotate to the maximum in the beginning but be content with approximately 45 degrees in each direction. Bear in mind that the exercise is tough for the neck's small, rotating muscles. Increase the resistance successively, as you become stronger.

Sv: Lejonträning för nacken

Tränar nackmuskulatur.

1. Placera det rena gummibandet långt bak i munnen, bit ihop det med kindtänderna. Ta sedan tag i ändarna och ställ dig "på alla fyra", se till att hålla hela ryggraden så rak som möjligt, undvik falla ner med huvudet.
2. Tryck sedan tillbaka kroppen till ursprungsposition. Bibehåll höftbredd mellan fötterna under utförandet.

Tips! Roterar inte maximalt i början utan nöj dig med ca 45 grader åt varje håll. Tänk på att övningen är tuff för nackens små, roterande muskler. Öka motståndet successivt, allt eftersom du blir starkare.

No: Løvetrening for nakken

Trener nakkemuskulaturen.

1. Plasser det rene gummibåndet langt bak i munnen, bit sammen og hold det med jekslene. Ta deretter tak i endene og still deg på "alle fire", pass på å holde hele ryggraden så rett som mulig, unngå å falle ned med hodet.
2. Press deretter kroppen tilbake til utgangsposisjonen. Hold hoftebredde mellom føttene under utføringen.

Tips! Ikke vri hodet maksimalt i begynnelsen, men nøy deg med ca. 45 grader til hver side. Husk at øvelsen er hard for nackens små, roterende muskler. Øk motstanden etter hvert, -ettersom du blir sterkere.

De: Löwentraining für den Hals

Trainiert die Halsmuskulatur.

1. Legen Sie das saubere Gummiband weit hinten in den Mund. Beißen Sie es mit den Backenzähnen zusammen. Fassen Sie dann die Enden an und stellen Sie sich „auf alle vieren“. Achten Sie darauf, den gesamten Rücken so gerade wie möglich zu halten. Vermeiden Sie, mit dem Kopf nach unten zu fallen.
2. Drücken Sie dann den Körper in die Ausgangsposition. Halten Sie während der Übung die Füße hüftbreit.

Tips! Drehen Sie sich zu Beginn nicht maximal, sondern geben Sie sich mit ca. 45° in jede Richtung zufrieden. Denken Sie daran, dass die Übung für die kleinen, rotierenden Muskeln des Halses anstrengend ist. Erhöhen Sie den Widerstand allmählich, je nachdem, wie Sie kräftiger werden.

Fi: Leijonaharjoitus niskalle

Harjoittaa niskalihaksia.

1. Aseta puhdas kuminauha suun takaosaan ja pure sitä poskihampailla. Tartu sitten nauhan päädyistä ja asetu konttausasentoon. Varmista, että selkä on mahdollisimman suorassa ja että pää ei pääse laskeutumaan alaspäin.
2. Työnnä vartalo sitten takaisin alkuasentoon. Pidä jalat lantion leveydellä suorituksen aikana.

Vinkki! Älä kierrä niskaa alussa ääriasentoon, noin 45 astetta kumpaankin suuntaan riittää. Muista, että harjoitus kohdistuu erityisesti niskan pieniin ja kiertyviin lihaksiin. Lisää vastusta vähitellen, kun lihakset vahvistuvat.

Customer Service Rusta: Tel. +46 (0)771 28 10 10
Consumer contact: Rusta Customer Service, Box 5064,
194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com