

ENG

SE

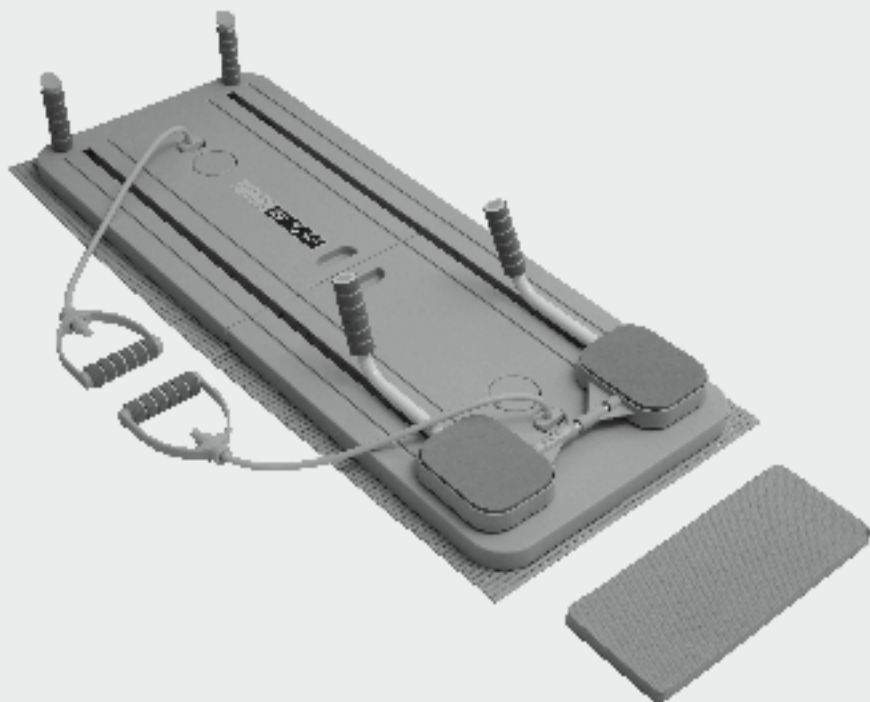
NO

DE

FI

Pilates board

751015000101





Thank you for choosing to purchase a product from Rusta!



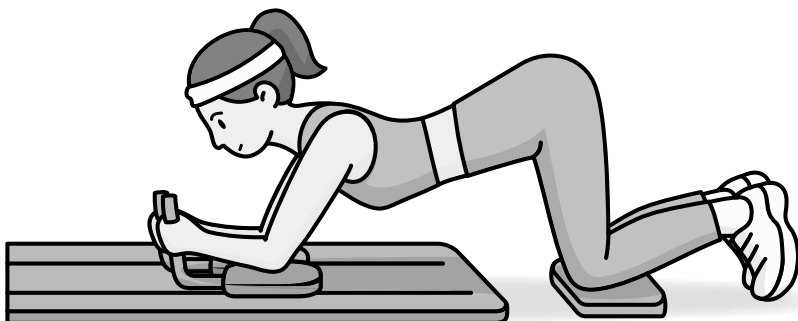
Read through the entire manual before installation and use!

Pilates board

TRAINING TIPS

CORE TRAINING

Support your elbows on the elbow support, kneel on the foam pad, use your abdominal force to stretch your torso forward and backward to exercise your abdominal muscles.



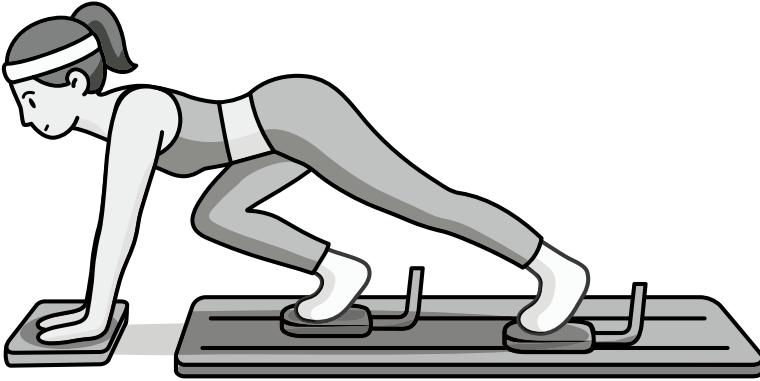
HIP TRAINING

Bend your body, press your palms against the elbow supports, straighten your legs, stand on tiptoes, and use your hips to stretch your torso forward and backward to exercise your hips.



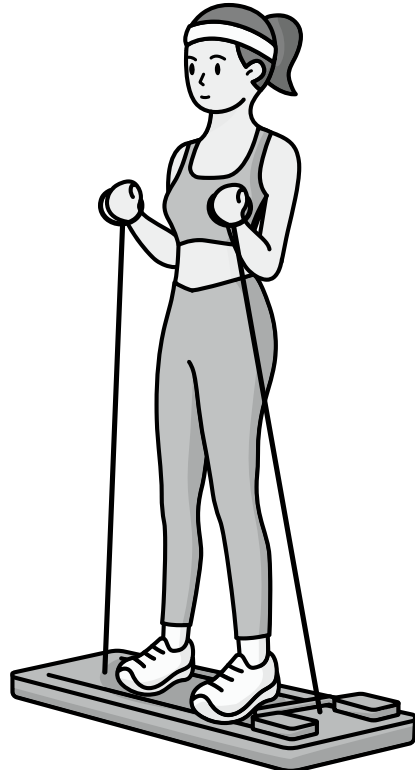
WAIST & ABDOMEN TRAINING

Put your hands on the foam pad, step on the elbow supports with both feet, and push your legs back and forth. Use the waist and abdomen to exert force, which can train the strength of the waist and abdomen.



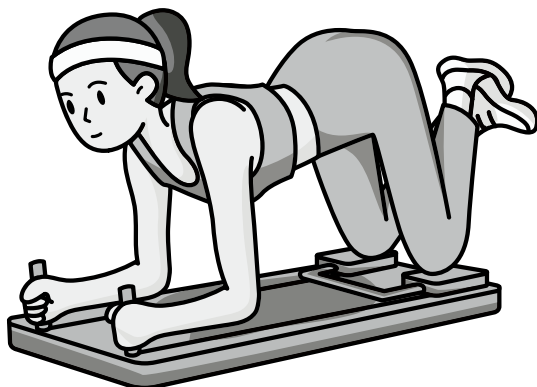
RESISTANCE BAND TRAINING

Use the included resistance bands to exercise your arms and shoulders, help warm up your body, and do some stretching.



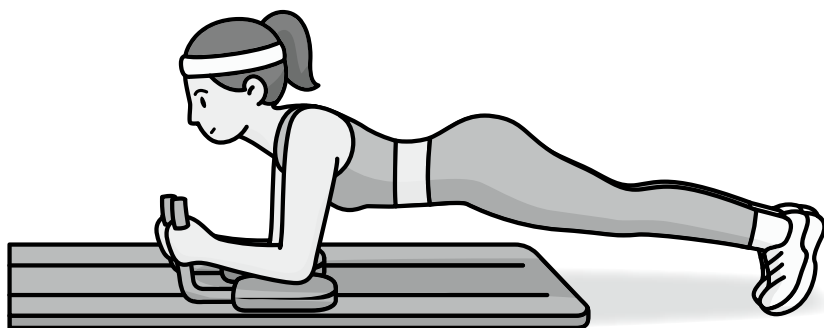
PRONE CRUNCH

Put away the handle of the elbow support, install the equipped straight handle, grasp the straight handle with both hands, kneel on the elbow support, use the power of the abdomen to curl up and stretch the body and move repeatedly, which can strengthen the abdomen.



PLANK TRAINING

Lean down, grasp the handle of the elbow support with both hands, support your elbows on the elbow support, look up and look ahead, keep your back and waist in a straight line, push the elbow support forward appropriately to increase the difficulty, and keep the body from shaking until the limit, can train the core strength of the body.



BALANCE STRETCH TRAINING

Bend over with one hand on the elbow support, raise the other arm and stretch it horizontally, kneel on one knee on the foampad, raise and straighten the leg opposite to the raised hand, keep the body balanced, continue to the limit, then switch to the other hand and the other leg to continue training, which can exercise the body's balance.



NOTE: More training exercises are available on YouTube.

RIGHT OF COMPLAINT

By law the product must be returned to the place of purchase along with the original receipt in the event of a complaint. The user is liable for any damage to the product that is caused by not using the product for its intended purpose or by not following this user manual correctly. The right of complaint will not apply in these instances.



Tack för att du valt att köpa
en produkt från Rusta!



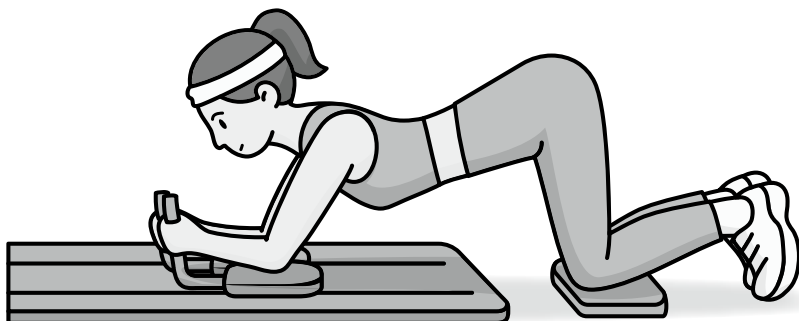
Läs igenom hela bruksanvisningen
innan montering och användning!

Pilatesbräda

TRÄNINGSTIPS

CORE-TRÄNING

Stöd armbågarna på armbågsstödet, knäböj på skumplattan, använd magstyrkan för att sträcka överkroppen framåt och bakåt för att träna magmusklerna.



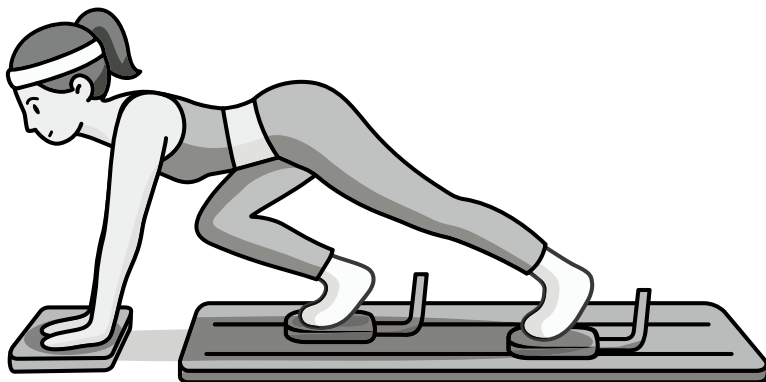
HÖFTTRÄNING

Böj dig framåt, tryck handflatorna mot armbågsstöden, sträck på benen, ställ dig på tå och använd höfterna för att sträcka överkroppen framåt och bakåt för att träna höfterna.



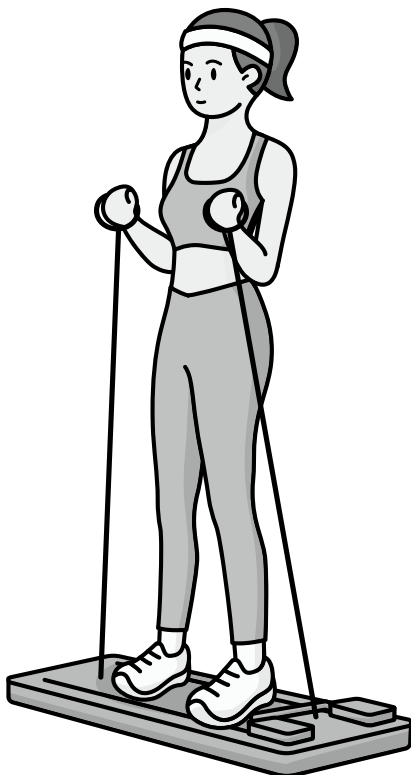
MIDJE- OCH BÅLTRÄNING

Sätt händerna på skumplattan, stig på armbågsstöden med båda fötterna och skjut benen fram och tillbaka. Använd styrkan i midjan och bålén. Övningen tränar upp styrkan i midjan och bålén.



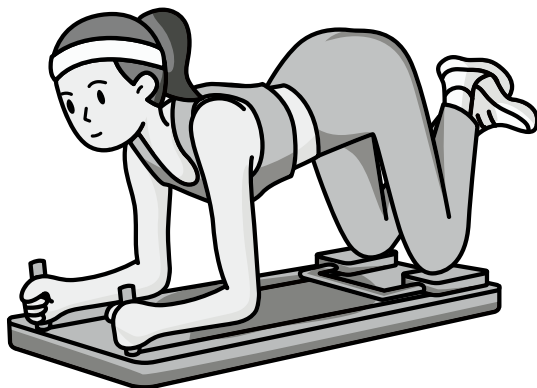
TRÄNING MED MOTSTÅNDSBAND

Använd de medföljande motståndsbanden för att träna armar och axlar, värma upp kroppen och göra lite stretching.



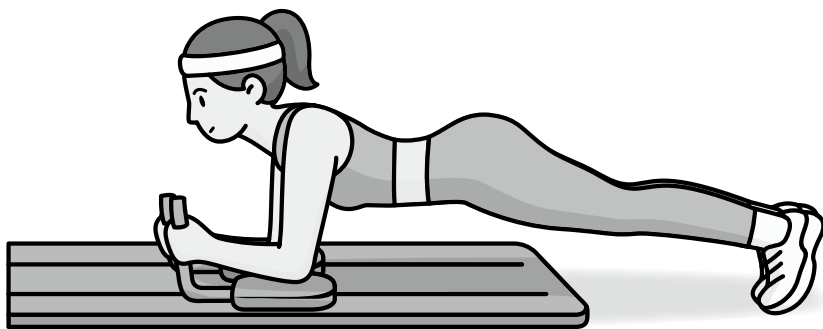
LIGGANDE CRUNCH

Ta bort handtaget på armbågsstödet, installera det medföljande raka handtaget, greppa om det raka handtaget med båda händerna, knäböj på armbågsstödet, använd bålstyrkan för att rulla upp och sträcka på kroppen, upprepa; övningen stärker bålstrukturen.



PLANKAN

Lägg dig ner raklång på underlaget, ta tag i handtaget på armbågsstödet med båda händerna, stöd armbågarna mot armbågsstödet, titta upp och titta framåt, håll ryggen och midjan i en rak linje, skjut armbågsstödet framåt på lämpligt sätt för att öka svårighetsgraden och förhindra att kroppen skakar till gränsen; övningen tränar bålstyrkan.



BALANS-STRETCHTRÄNING

Böj dig framåt med en hand på armbågsstödet, lyft den andra armen och sträck ut den horisontellt, placera ett knä på skumplattan, lyft och sträck på benet på motsatt sida av den uppsträckta handen, håll kroppen balanserad, fortsätt till gränsen och växla sedan till den andra handen och det andra benet för att fortsätta träna; övningen tränar balansen.



NOTERA: Fler övningar finns att se på Youtube.

REKLAMATIONSRÄTT

Enligt gällande lag ska produkten vid reklamation lämnas in på inköpsstället och originalkvitto bifogas. Användaren är ansvarig för eventuella skador på produkten om produkten använts till ändamål den inte är avsedd för eller om bruksanvisningen inte följts. Reklamationsrätten gäller i sådant fall inte.



Takk for at du valgte å kjøpe
et produkt fra Rusta!



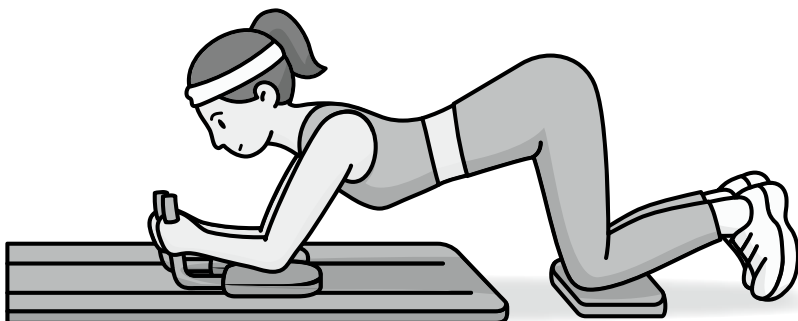
Les gjennom hele bruksanvisningen
før installasjon og bruk!

Pilatesbrett

TRENINGSTIPS

KJERNETRENING

Støtt albueene på albuestøtten, knel på skumputen og bruk magen til å strekke overkroppen fremover og bakover for å trene magemusklene.



HOFTETRENING

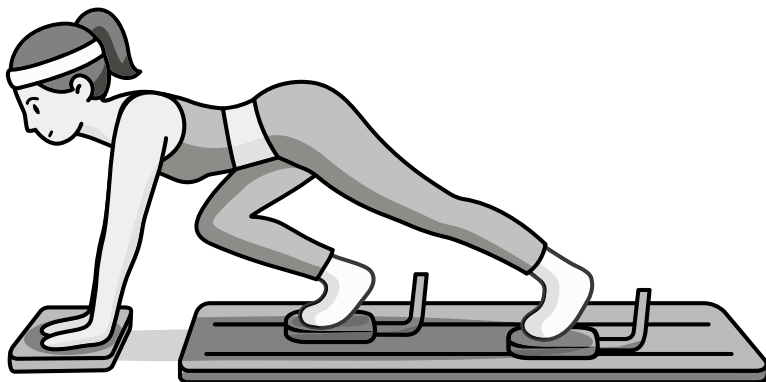
Bøy kroppen, trykk håndflatene mot albuestøtten, rett ut beina, stå på tørne og bruk hoftene til å strekke overkroppen fremover og bakover for å trene hoftene.



TRENING AV MIDJE OG MAGE

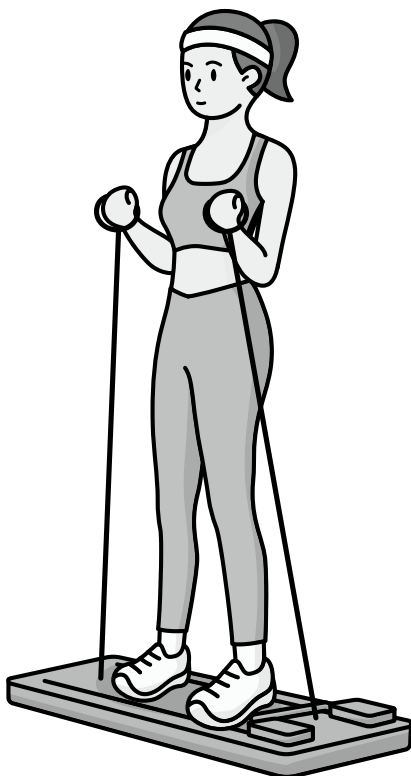
Legg hendene på skumputen, stå på albuestøttene med begge føtter, og skyv beina bakover og fremover. Bruk midjen og magen til å utøve kraft for å trene opp styrken i midjen og magen.

NO



TRENING MED MOTSTANDSBÅND

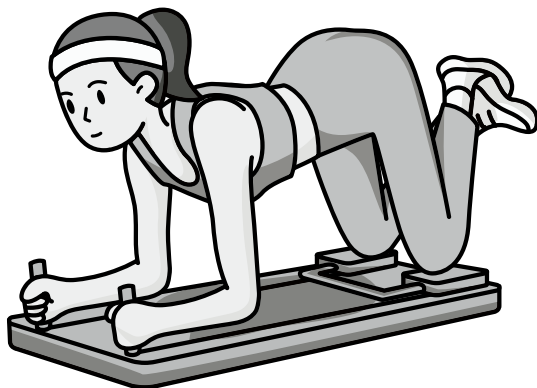
Bruk motstandsbåndene som medfølger, til å trene armer og skuldre, varme opp kroppen og tøy.



PRONE CRUNCH

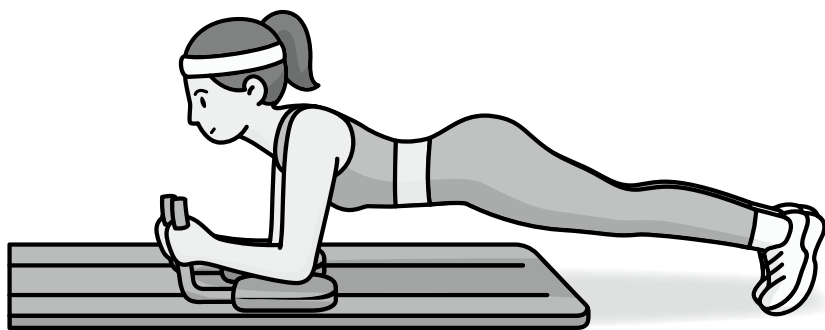
Legg bort håndtaket på albuestøtten, fest det rette håndtaket, ta tak i det rette håndtaket med begge hender, knel på albuestøtten, og bruk magemusklene til å føre kroppen sammen og strekke den ut for å styrke magen.

NO



PLANKETRENING

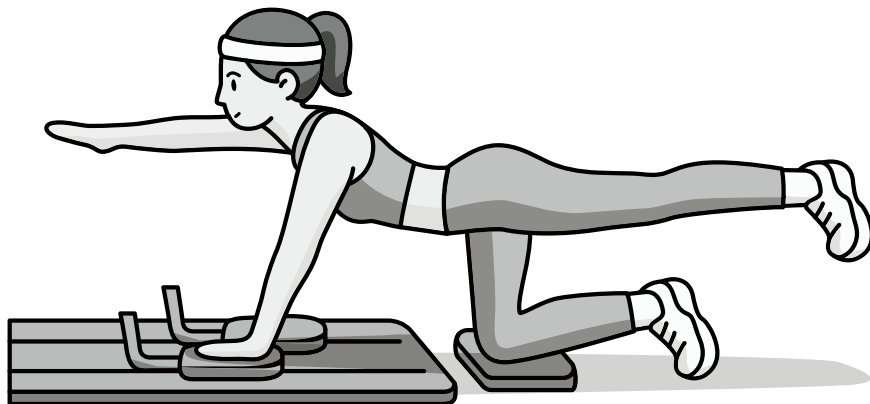
Len deg ned, ta tak i håndtaket på albuestøtten med begge hender, støtt albueene på albuestøtten, se opp og frem, hold ryggen og midjen på linje, skyv albuestøtten fremover for å øke vanskelighetsgraden, og forhindre at kroppen rister frem til tiden er ute. Kan styrke kjernemuskulaturen.



BALANSETRENING OG TØYING

Bøy deg med den ene hånden på albuestøtten, hevd den andre armen og strekk den horisontalt, knel på skumputen med det ene kneet, hevd og rett ut beine på motsatt side av hånden som er hevet, hold balansen, fortsett til grensen, og bytt deretter il den andre hånden og det andre beinet for å trene balansen.

NO



NOTERA: Du kan se flere øvelser på YouTube.

REKLAMASJONSRETT

I henhold til gjeldende lov skal produktet ved reklamasjon leveres inn på kjøpsstedet med maskinstemplet kvittering vedlagt. Brukeren er ansvarlig for eventuelle skader på produktet dersom produktet brukes til noe annet enn det som er tiltenkt, eller dersom bruksanvisningen ikke følges. I slike tilfeller bortfaller reklamasjonsretten.



Danke, dass du dich für den Kauf eines Produktes von Rusta entschieden hast!



Vor der Montage und Benutzung die gesamte Gebrauchsanleitung durchlesen!

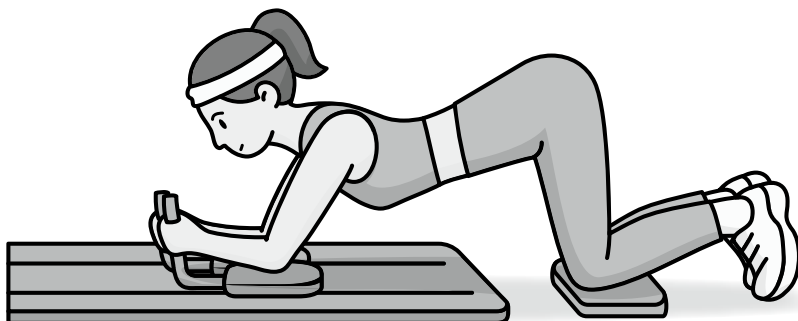
DE

Pilates-Brett

TRAININGSTIPPS

CORE-TRAINING

Stütze dich mit den Ellbogen auf der Ellbogenauflage ab, knie dich auf das Schaumstoffpolster und beuge den Oberkörper mithilfe deiner Bauchmuskulatur nach vorne und nach hinten, um deine Bauchmuskulatur zu trainieren.



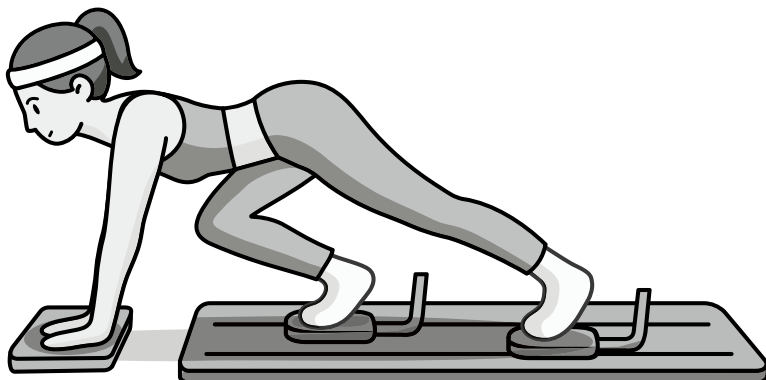
HÜFTTRAINING

Nach vorne beugen, die Handflächen auf den Ellbogenstützen abstützen, die Beine strecken, auf die Zehenspitzen stellen und den Oberkörper mit den Hüften nach vorne und nach hinten strecken, um die Hüften zu trainieren.



TAILLEN- UND BAUCHTRAINING

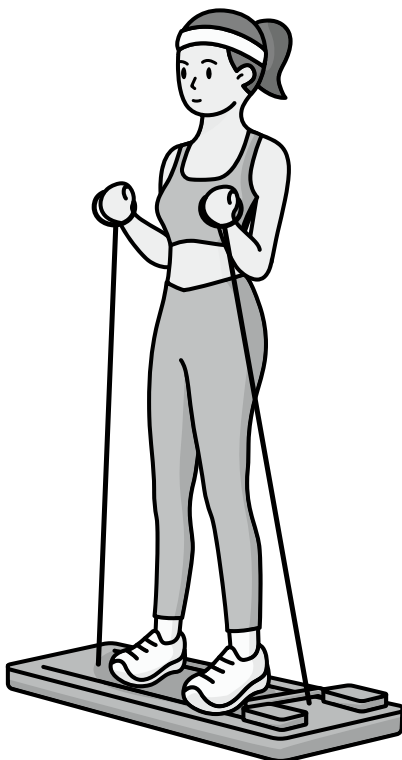
Setze die Hände auf das Schaumstoffpolster, stell dich mit beiden Füßen auf die Ellbogenauflagen und schiebe die Beine hin und her. Verwende Taille und Bauch, um Kraft auszuüben. Hierdurch kann die Kraft von Taille und Bauch trainiert werden.



DE

TRAINING MIT DEM TRAININGSBAND

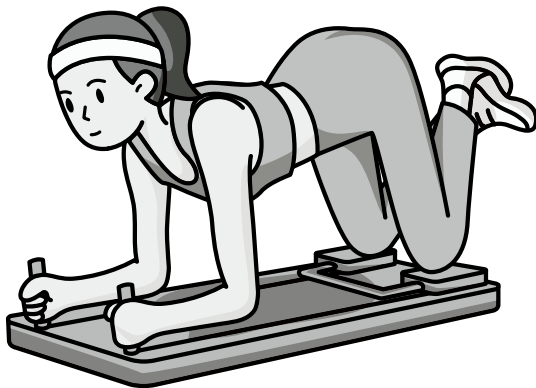
Mit den mitgelieferten Trainingsbändern kannst du deine Arme und Schultern trainieren, deinen Körper aufwärmen und Dehnübungen machen.



PRONE CRUNCH

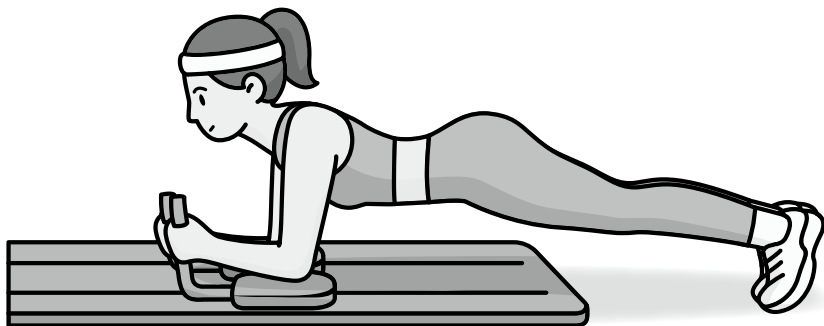
Entferne den Griff der Ellbogenauflage, installiere den mitgelieferten geraden Griff, fasse den geraden Griff mit beiden Händen, knie dich auf die Ellbogenauflage, nutze deine Bauchkraft, um den Körper einzurollen und durchzustrecken. Führe diese Bewegung wiederholt aus, um den Bauch zu stärken.

DE



UNTERARMSTÜTZ

Beuge dich vor, fasse den Griff der Ellbogenauflage mit beiden Händen, stütze deine Ellbogen auf der Ellbogenauflage ab, schaue nach oben und nach vorne, achte darauf, dass dein Rücken und deine Taille in einer Linie sind, schiebe die Ellbogenauflage ein kleines Stück nach vorne, um die Übung schwieriger zu machen, und halte den Körper bis zum Limit vom Zittern ab. Kann die Core-Stärke des Körpers trainieren.



GLEICHGEWICHTS- UND DEHNÜBUNGEN

Stütze dich mit einer Hand auf der Ellbogenauflage vor, heb den anderen Arm und streck ihn waagrecht aus, knie dich mit einem Knie auf die Schaumstoffunterlage, heb das Bein auf der entgegengesetzten Seite der erhobenen Hand und streck es aus, halt den Körper im Gleichgewicht, geh bis ans Limit, wechsle dann zur anderen Hand und zum anderen Bein, um das Training fortzusetzen. So trainierst du dein Gleichgewicht.

DE



TIPP: Weitere Übungen findest du auf YouTube.

REKLAMATIONSRECHT

Nach geltendem Recht wird das Gerät bei Reklamation in die Verkaufsstelle zurückgebracht. Der Originalbeleg muss beigelegt werden. Für Schäden, die durch nicht bestimmungs- und unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind, ist der Käufer verantwortlich. In diesen Fällen verliert das Reklamationsrecht seine Gültigkeit.



Kiitos Rusta-tuotteen
ostamisesta!



Lue koko käyttöohje ennen
kokoamista ja käyttämistä!

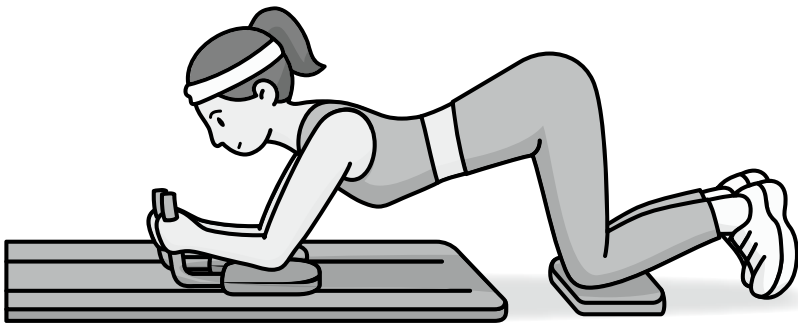
Pilates-lauta

FI

HARJOITUSVINKKEJÄ

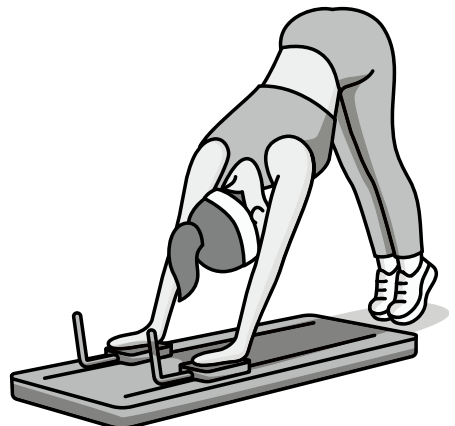
KESKIVARTALOHARJOITUKSET

Tue kyynärpäät kyynärpäätukeen ja asetu polvillesi vaahtomuovityynylle. Käytä vatsalihasten voimaa vartalon viemiseen eteen- ja taaksepäin vatsalihasten harjoittamiseksi.



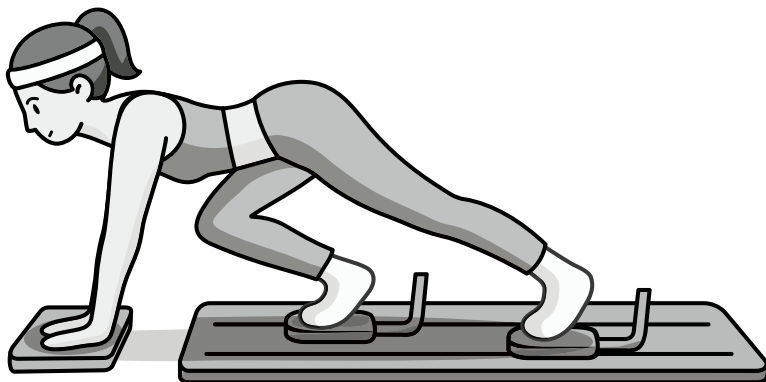
LANTIOHARJOITUKSET

Kumarru eteenpäin, paina kämmenet kyynärnojia vasten, ojenna jalat, seiso varpaillasi ja vie lantiota käyttämällä ylävartaloa eteen- ja taaksepäin lantion harjoittamiseksi.



VYÖTÄRÖ- JA VATSAHARJOITUKSET

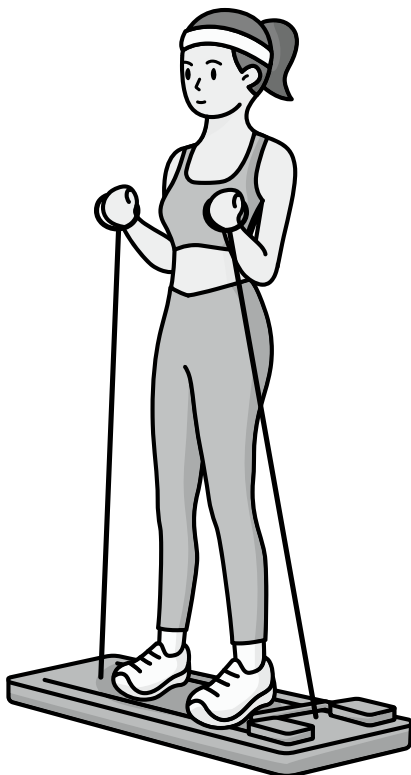
Laita kätesi vaahtomuovityynyille, astu kyynärpäätukien päälle molemmilla jaloilla ja työnnä jalkojasi eteen- ja taaksepäin. Käytä voimaa vyötäröstä ja vatsasta. Tämä harjoittaa vyötärön ja vatsan lihaksia.



FI

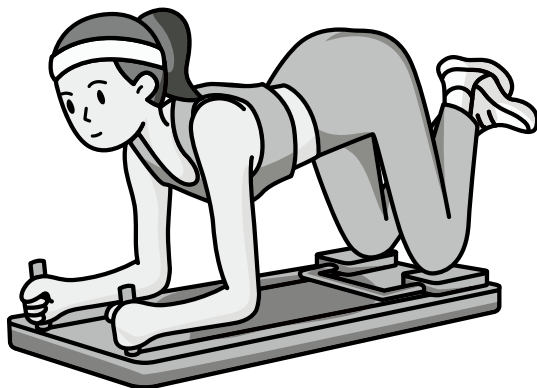
VASTUSKUMINAUHA- HARJOITTELU

Käytä mukana tulevia vastuskuminauhoja käsien ja hartioiden harjoittamiseen, kehon lämmittämiseen ja venyttelyyn.



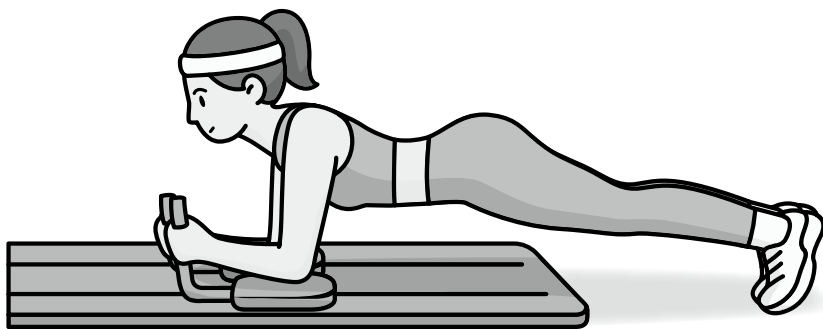
SELKÄRUTISTUS

Irrota kyynärpäätuen kahva, asenna mukana tuleva suora kahva, tartu suoraan kahvaan molemmilla käsillä ja asetu polvillesi kyynärpäätuen päälle. Vie vartaloa kippuraan ja suoraksi vatsalihasten avulla toistuvien liikkein. Tämä vahvistaa vatsalihaksia.



LANKKU

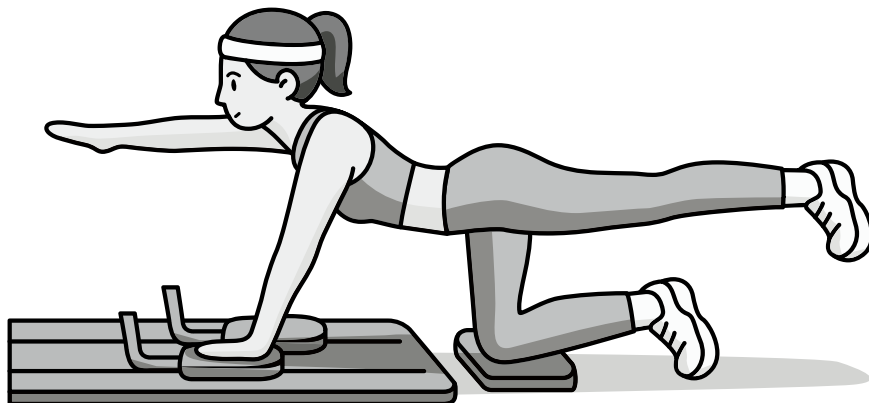
Nojaa alas, tartu kyynärpäätuen kahvaan molemmilla käsillä, tue kyynärpäät kyynärpäätukeen, katso ylös ja eteenpäin sekä pidä selkäsi ja vyötärösi suorassa linjassa. Työnnä kyynärpäätukea eteenpäin sopivassa määrin vaikeuden lisäämiseksi ja vartalon värinän vähentämiseksi. Tämä harjoittaa keskivartalon voimaa.



TASAPAINOHARJOITTELU JA VENYTTELY

Kumarru toinen käsi kyynärpäätuen päällä, nosta toinen käsi ja vie se vaakasuoraan, asetu toisen polven varaan vaahtomuovityynylle, nosta ja suorista ylös nostetun käden vastakkainen jalka, pidä keho tasapainossa ja jatka niin kauan kuin jaksat. Vaihda sitten toinen käsi ja jalka.

Tämä harjoittaa tasapainoa.



FI

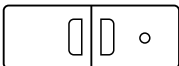
HUOMAA: Lisää harjoituksia on nähtävänä YouTubessa.

REKLAMAATIO-OIKEUS

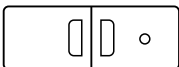
Voimassaolevan lainsäädännön mukaan reklamaatio on tehtävä toimittamalla tuote ostopaikkaan. Alkuperäinen kuitti on esitettävä. Jos tuotetta on käytetty muuhun kuin sen käyttötarkoitukseen tai käyttöohjetta ei ole noudatettu, käyttäjä on vastuussa mahdollisista vahingoista. Tällöin reklamaatio-oikeus ei ole voimassa.

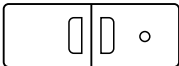
USE / ANVÄNDNING/ BRUK / GEBRAUCH / KÄYTTÖ

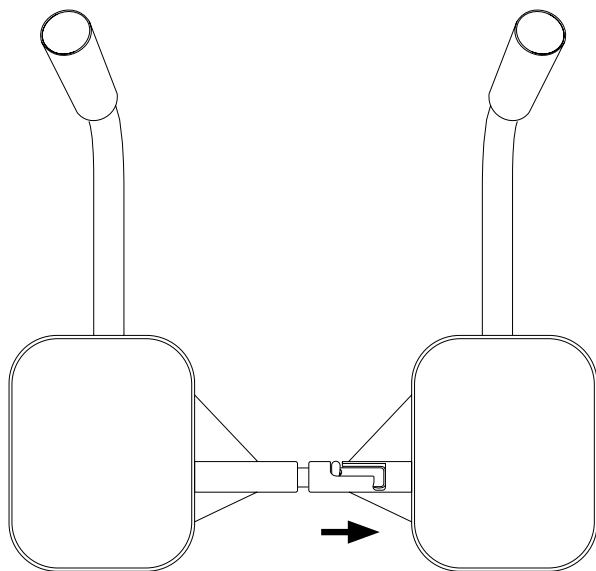
ENG	 HANDLE SLOT AS CARRY HANDLE; PICK UP AND FOLD	 UNFOLDED	 FOLDED
-----	---	---	---

SE	 HANDTAG INFASNINGEN FUNGERAR SOM BÄRHANDTAG; LYFT OCH VIK	 UTFÄLLD	 HOPFÄLLD
----	---	--	---

NO	 HÅNDTAK INNFAISINGEN FUNGERER SOM BÆREHÅNDTAK – LØFT OG BRETT	 FELT UT	 FELT SAMMEN
----	---	--	--

DE	 GRIFF DIE MULDE FUNGIERET ALS GRIFF: ANHEBEN UND FALTEN	 AUSEINANDERGEKLAPPT	 ZUSAMMENGEKLAPPT
----	--	--	--

FI	 KAHVA SYVENNYS TOIMII KANTOKAHVANA; NOSTA JA TAITA	 AVATTUNA	 KOKOONTAITETTUNA
----	--	---	---



NOTE! To separate the elbow supports, pull the knob to the right and down into the slot. Make sure the knob is secured and the cylinder has completely come out.

OBS! För att separera armbågsstöden, dra handtaget åt höger och ner i spåret. Se till att handtaget är låst och att cylindern har kommit ut helt.

MERK! For å dele albuestøtten drar du håndtaket mot høyre og ned i sporet. Kontroller at håndtaket er låst, og at sylindern har kommet helt ut.

HINWEIS! Um die Ellbogenstützen zu trennen, den Griff nach rechts und nach unten in die Nut ziehen. Sicherstellen, dass der Griff verriegelt und der Zylinder vollständig ausgefahren ist.

HUOM.! Kun haluat irrottaa kyynärnojat, vedä kahvaa oikealle ja alas uraan. Varmista, että kahva on lukittu ja sylinteri on täysin ulkona.



Consumer contact: Rusta Customer Service, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com

Konsumentkontakt: Rusta Kundtjänst, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
Hemsida: www.rusta.com
E-post: customerservice@rusta.com

Forbrukerkontakt: Rusta Kundetjeneste, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SVERIGE
Hjemmeside: www.rusta.com
E-post: customerservice@rusta.com

Kundenkontakt: Kundenservice Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, SCHWEDEN
Website: www.rusta.com
E-mail: customerservice@rusta.com

Kuluttajapalvelu: Kuluttajapalvelu Rusta, Box 5064, 194 05 Upplands Väsby, RUOTSI
Sivusto: www.rusta.com
Sähköposti: customerservice@rusta.com