

GYMSTICK™

PERFORMANCE BOARD



Thank you for choosing Gymstick Performance Board. Challenge yourself, build strength, increase balance and stability with this high quality balance board. Adjust the height of the board as your ability improves or when you need to create more difficulty for your workout. Durable board with non-slip surface provides safe usage even in high-duty training. Training improves balance, coordination and core muscle strength.

FOR YOUR SAFETY PLEASE READ CAREFULLY FOLLOWING INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS PRODUCT!

BEFORE GETTING STARTED

- Make sure that the surface on which you intend to use the board is flat.
- Do not use on slippery surfaces.
- Note that you can adjust the height of the board by rotating the black screw below the board.
- The time for using Body Ball depends on your physical condition. Exercise slowly and stop when you feel so.

EXERCISES

1. BALANCE



2. TORSO ROTATION



3. FORWARD & BACK



4. SQUATS



5. LEG BALANCE



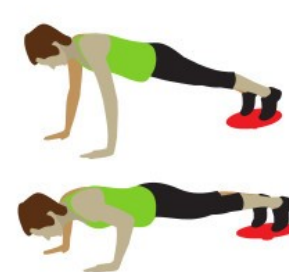
6. REAR LUNGE



7. HIGH & DEEP



8. PUSH UP 1



EXERCISES

9. PUSH UP 2



10. BOARD CLIMBER



11. SITTING SEESAW



12. TORSO ROTATION



13. BRIDGE STABILIZATION



14. TRICEP DIP



15. FREE RIDE



16. LYING LEG LIFT



SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE

- Before beginning training with Performance Board 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 Performance Board only as training or fitness tool.
- It is important to check that the products are in good shape on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- Maximum weight load for the board is 100kg.

DISCLAIMER

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.

GYMSTICK™

PERFORMANCE BOARD



Kiitos kun valitsit Gymstick Performance -tasapainolaudan. Performance -tasapainolauta on laadukas ja haastava tasapainolauta, jolla kehität tehokkaasti voimaa ja tasapainoa. Kykyjesi kehittyessä voit säätää portaattomasti laudan korkeutta ja tehdä näin laudasta haastavamman. Kestävä lauta pitävällä pinnalla takaa turvallisen harjoitteluhetken kovassakin käytössä. Harjoittelu kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa.

OMAN TURVALLISUUTESI VUOKSI LUE TÄMÄ KÄYTTÖOHJE HUOLELLA ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÄMISTÄ!

ENNEN KUIN ALOITAT

- Varmista, että käytät tasapainolautaa vain tasaisella alustalla.
- Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla.
- Harjoittelu-aika riippuu fyysisestä kunnostasi. Aloita rauhallisesti ja keskeytä harjoittelu, mikäli sinusta tuntuu siltä.
- Huomaathan, että voit säätää laudan korkeutta laudan alla olevaa mustaa säätöosaa kääntämällä.

HARJOITUSOHJEET

1. TASAPAINOTTELU



2. VARTALON KIERTO



3. LAUDAN KALLISTUS



4. KYKKY



5. YHDEN JALAN SEISONTA



6. ASKELKYKKY



7. ALHAALTA YLÖS



8. PUNNERRUS 1



HARJOITUSOHJEET

9. PUNNERRUS 2



10. POLVI RINTAAN



11. SELÄN PYÖRISTYS



12. VARTALON KIERTO



13. LANTION NOSTO



14. OJENTAJAPUNNERRUS



15. TASAPAINOTTELU



16. JALAN NOSTO



TURVALLISUUSOHJEET JA SÄILYTTÄMINEN

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tasapainolaudalla.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Käytä tasapainolautaa ainoastaan kuntoilu- tai urheiluvälineenä.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- Maksimikäyttäjätaino 100kg.

TIEDOKSIANTO

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.

GYMSTICK™

PERFORMANCE BOARD



Tack för att du köpt Gymstick Performance balansbrädan. Du kan träna effektivt både styrka och balans. Genom att variera höjden på brädan kan du justera den till en utmaningsnivå som passar dig. En hållbar bräda med solid yta garanterar en säker träning även vid hård träning. Träning med Performance balansbrädan utvecklar balans, koordination och muskelkondition.

FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA INSTRUKTION NOGGRANT INNAN DU ANVÄNDER PRODUKTEN!

INNAN DU BÖRJAR

- Försäkra att den tänkta användningsytan för balansbrädan är jämn.
- Använd inte produkten på hala ytor.
- Hur länge du klarar av att använda Bodybollen bestäms av ditt fysiska tillstånd. Börja träna försiktigt och avsluta träningen när du känner att det är dags.
- Observera, att du kan justera höjden på brädan, genom att vrida på den svarta justeringsdelen under brädan.

TRÄNINGSTRUKTIONER

1. BALANSERING



2. KROPPENS ROTATION



3. BREDANS LUTNING



4. KNÄBÖJ



5. EN FOT BALANSERING



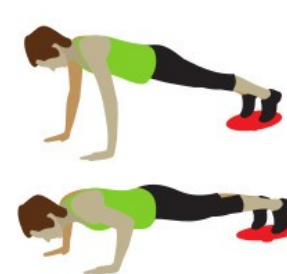
6. KNÄBÖJ MED STEG



7. NERIFRÅN UPP



8. ARMHÄVNING 1



TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

9. ARMHÄVNING 2



10. KNÄET MOT BRÖSTET



11. RYGGENS RUNDANDE



12. KROPPENS ROTATION



13. HÖFTLYFT



14. TRICEPS ARMHÄVNING



15. BALANSERING



16. FOTLYFT



FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL

- Innan du börjar träna med balansbrädan 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.
- Balansbrädan bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.
- Användarvikten bör inte överskrida 100 kilo.

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.