

Foldable pilates board

Art.no 10-1-575 Model MF-2501

Safety

- This product is not a toy. Keep out of reach of children.
- This product poses a risk of pinching; take extra care when unfolding the product and when using the resistance band-loaded sliding plates.

Product description

- Resistance band with handles
- Removable handles (×4)
- Foldable Pilates board
- Attachment for resistance bands
- Knee pad
- Elastic band-loaded sliding plates

Example excercises

- A) **Standing elastic band exercise** - Secure the resistance bands in the attachments. **Note:** Ensure they lock securely in place. Use the resistance bands to train your upper body, for example.
- B) **Core/balance exercise** - Place your left hand on the left sliding plate and push it forwards. Place your right knee on the Pilates board and lift your right arm and left leg.
- C) **Core exercise 1** - Unscrew the front handles. Place your forearms on the sliding plates and hold the handles. Place your knees outside the pilates board, e.g. on the knee mat. Push the sliding plates forwards and resist when they are pulled backwards.
- D) **Core exercise 2** - Unscrew the handles from the sliding plates. Place your knees on the sliding plates and hold the front handles firmly. Pull the sliding plates forwards and resist when they move backwards.
- E) **Plank** - Unscrew the front handles. Place your forearms on the slinding plates and hold the handles. Hold a plank position whilst pushing the sliding plates forwards.
- F) **Hip exercise** - Unscrew the front handles. Place your hands on the sliding plates and your feet outside the pilates board. Push the sliding plates forwards and resist when they move backwards.

Responsible disposal

Follow local ordinances when disposing of this product. If you are unsure about how to dispose of this product contact your municipality.

Specifications

Max weight 100 kg

Ihopfällbar pilatesbräda

Art.nr 10-1-575 Modell MF-2501

Säkerhet

- Produkten är inte en leksak. Förvara utom räckhåll för barn.
- Produkten utgör en klämrisk, var extra uppmärksam när produkten fälls ut samt när de gummibands-belastade glidplattorna används.

Produktbeskrivning

- Gummiband med handtag
- Avtagbara handtag (×4)
- Ihopfällbar pilatesbräda
- Anslutning för gummiband
- Knämatta
- Gummibandsbelastade glidplattor

Exempelövningar

- A) **Stående gummibandsövning** - Vrid fast gummibanden i anslutningarna. **Obs!** Se till att de låser fast ordentligt. Använd gummibanden för att träna t.ex. överkroppen.
- B) **Bål/balansövning** - Placera den vänstra handen på den vänstra glidplattan och tryck den framåt. Placera det högra knät på pilatesbrädan och lyft höger arm + vänster ben.
- C) **Bålövning 1** - Vrid loss de främre handtagen. Placera underarmarna på glidplattorna och håll i handtagen. Placera knäna utanför pilatesbrädan, t.ex. på knämattan. Tryck glidplattorna framåt och håll emot när de dras bakåt.
- D) **Bålövning 2** - Vrid loss glidplattornas handtag. Placera knäna på glidplattorna och håll stadigt i de främre handtagen. Dra glidplattorna framåt och håll emot när de åker bakåt.
- E) **Planka** - Vrid loss de främre handtagen. Placera underarmarna på glidplattorna och håll i handtagen. Stå i en planka samtidigt som glidplattorna tryck framåt.
- F) **Höftövning** - Vrid loss de främre handtagen. Placera händerna på glidplattorna och fötterna utanför pilatesbrädan. Tryck glidplattorna framåt och håll emot när de åker bakåt.

Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Maxvikt 100 kg

Sammenleggbart pilatesbrett

Art.nr 10-1-575 Modell MF-2501

Sikkerhet

- Produktet er ikke et leketøy. Oppbevares utilgjengelig for barn.
- Produktet utgjør en klemfare; vær ekstra oppmerk-som når produktet foldes ut og når glideplatene med gummibånd brukes.

Produktbeskrivelse

- Gummibånd med håndtak
- Avtagbare håndtak (×4)
- Sammenleggbart pilatesbrett
- Festepunkter for gummibånd
- Knematte
- Strikkbelastede glideplater

Eksempler på øvelser

- A) **Stående gummibåndsovelse** – Fest gummi-båndene i festepunktene. **Obs!** Sørg for at de låses ordentlig fast. Bruk gummibåndene til å trene f.eks. overkroppen.
- B) **Kjerne-/balanseøvelse** – Plasser venstre hånd på den venstre glideplaten og skyv den fremover. Plasser høyre kne på pilatesbrettet og løft høyre arm + venstre ben.
- C) **Kjerneøvelse 1** – Skru løs de fremre håndtakene. Plasser underarmene på glideplatene og hold fast i håndtakene. Plasser knærne utenfor pilatesbrettet, f.eks. på kneputen. Skyv glideplatene fremover og hold imot når de trekkes bakover.
- D) **Kjerneøvelse 2** – Skru løs håndtakene på glideplatene. Plasser knærne på glideplatene og hold godt fast i de fremre håndtakene. Trekk glideplatene fremover og hold imot når de glir bakover.
- E) **Planke** – Skru av de fremre håndtakene. Plasser underarmene på glideplatene og hold fast i håndtakene. Stå i en planke samtidig som du skyver glideplatene fremover.
- F) **Hofteøvelse** – Skru av de fremre håndtakene. Plasser hendene på glideplatene og føttene utenfor pilatesbrettet. Skyv glideplatene fremover og hold imot når de glir bakover.

Avfallshåndtering

Når du skal kvitte deg med produktet, skal dette skje i henhold til lokale forskrifter. Er du usikker på hvordan du går fram, ta kontakt med lokale myndigheter.

Specifikasjoner

Maksvekt 100 kg

Kokoontaitettava pilateslauta

Tuotenro 10-1-575 Malli MF-2501

Turvallisuus

- Tuote ei ole lelu. Säilytä lasten ulottumattomissa.
- Tuote aiheuttaa puristumisvaaran, joten ole erityisen varovainen, kun tuotetta avataan ja kun kuminau-hoilla varustettuja liukulevyjä käytetään.

Tuotekuvaus

- Kuminauha kahvoilla
- Irrotettavat kahvat (4 kpl)
- Kokoontaitettava pilateslauta
- Kuminauhojen kiinnityskohdat
- Polvialusta
- Kuminauhoilla varustetut liukulevyt

Esimerkkejä harjoituksista

- A) **Seisoma-asennossa tehtävä kuminauhaharjoitus** – Kiinnitä kuminauhat kiinnityskohtiin. **Huom.!** Varmista, että ne lukittuvat kunnolla. Käytä kuminauhoja esimerkiksi ylävartalon harjoittamiseen.
- B) **Vartalo-/tasapainoharjoitus** – Aseta vasen käsi vasemmalle liukulevyille ja paina sitä eteenpäin. Aseta oikea polvi pilateslaudalle ja nosta oikea käsi + vasen jalka.
- C) **Vartaloharjoitus 1** – Irrota etummaisiet kahvat. Aseta kyynärvarret liukulevyille ja pidä kiinni kahvoista. Aseta polvet pilateslaudan ulkopuolelle, esim. polvialustalle. Työnnä liukulevyjä eteenpäin ja vastusta, kun niitä vedetään taaksepäin.
- D) **Vartaloharjoitus 2** – Kierrä liukulevyjen kahvat irti. Aseta polvet liukulevyille ja pidä tukevasti kiinni etukahvoista. Vedä liukulevyjä eteenpäin ja vastusta, kun ne liukuvat taaksepäin.
- E) **Lankku** - Irrota etummaisiet kahvat. Aseta kyynärvarret liukulevyille ja pidä kiinni kahvoista. Pysy lankkuasennossa samalla, kun työnnät liukulevyjä eteenpäin.
- F) **Lantion harjoitus** – Irrota etummaisiet kahvat. Aseta kätesi liukulevyille ja jalat pilateslaudan ulkopuolelle. Työnnä liukulevyjä eteenpäin ja pidä niitä paikallaan, kun ne liukuvat taaksepäin.

Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.

Tekniset tiedot

Enimmäispaino 100 kg

Sammenklappelig pilatesbræt

Art.nr 10-1-575 Model MF-2501

Sikkerhed

- Produktet er ikke et legetøj. Opbevares utilgængeligt for børn.
- Produktet udgør en klemfare; vær særlig opmærksom, når produktet klappes ud, samt når de elastikbelastede glideplader anvendes.

Produktbeskrivelse

- Elastik med håndtag
- Aftagelige håndtag (×4)
- Sammenklappelig pilatesbræt
- Fastgørelse til elastikker
- Knæunderlag
- Elastikbelastede glideplader

Eksempeløvelser

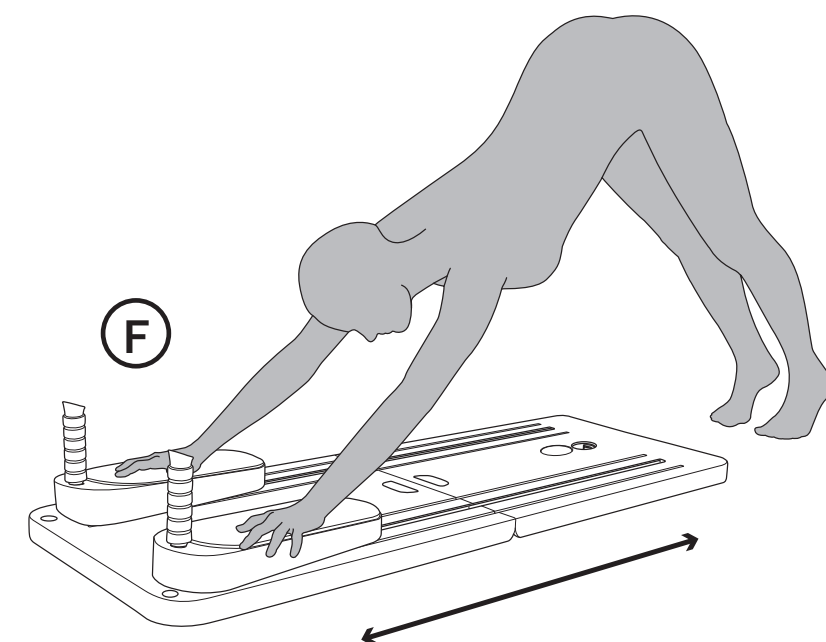
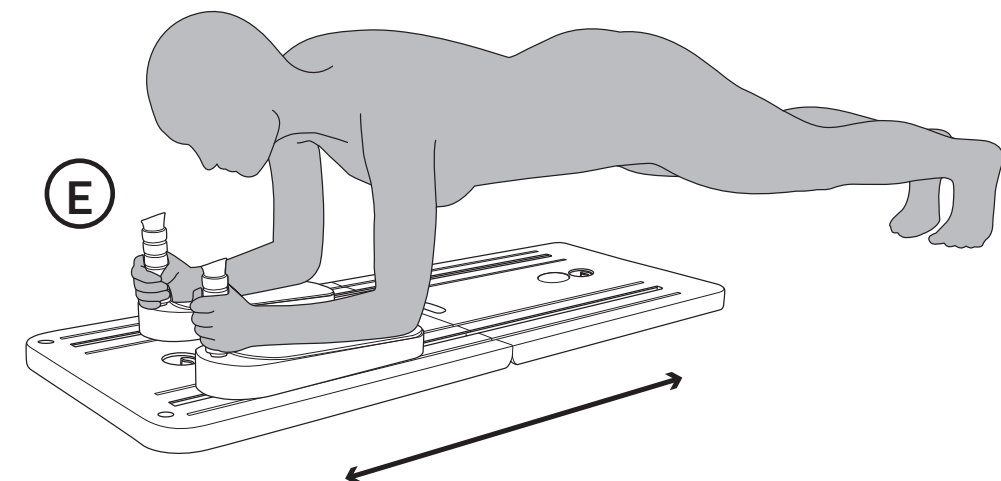
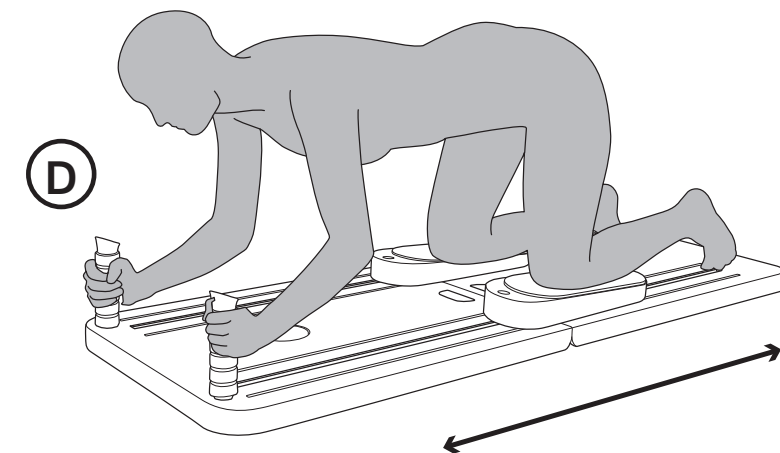
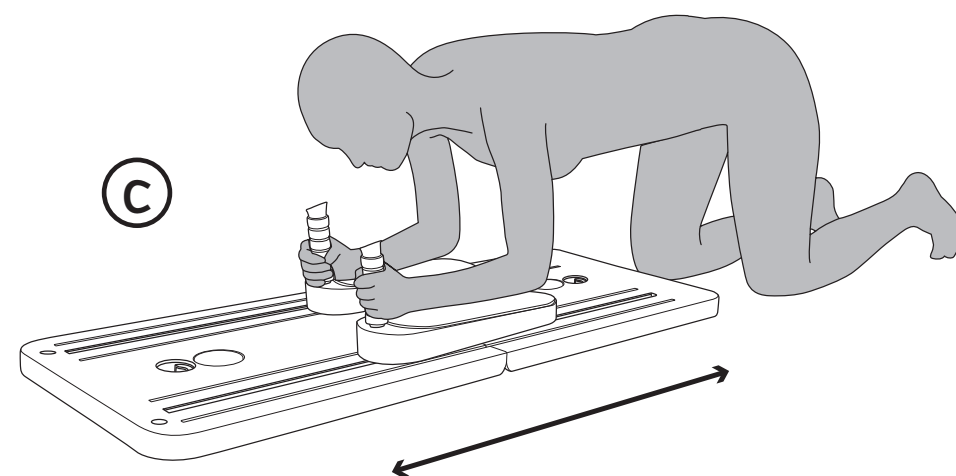
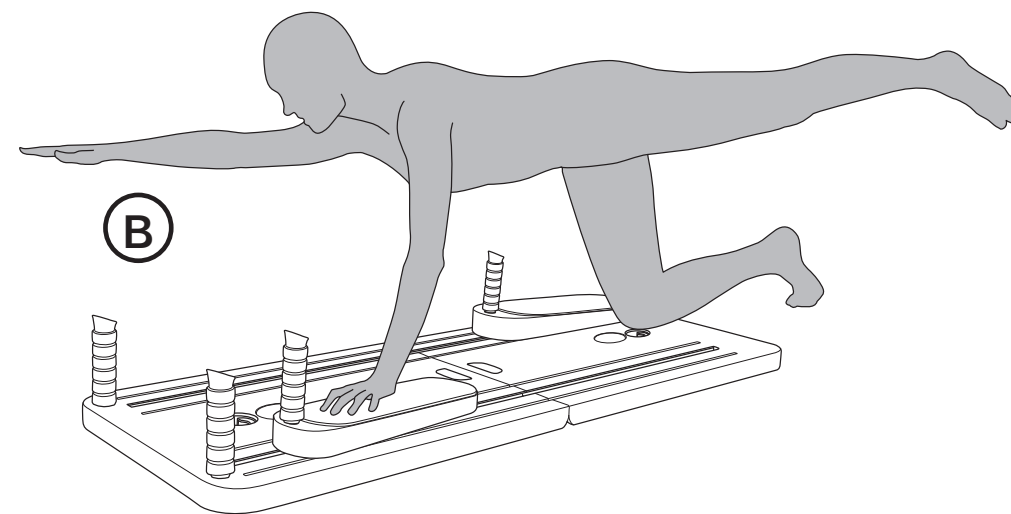
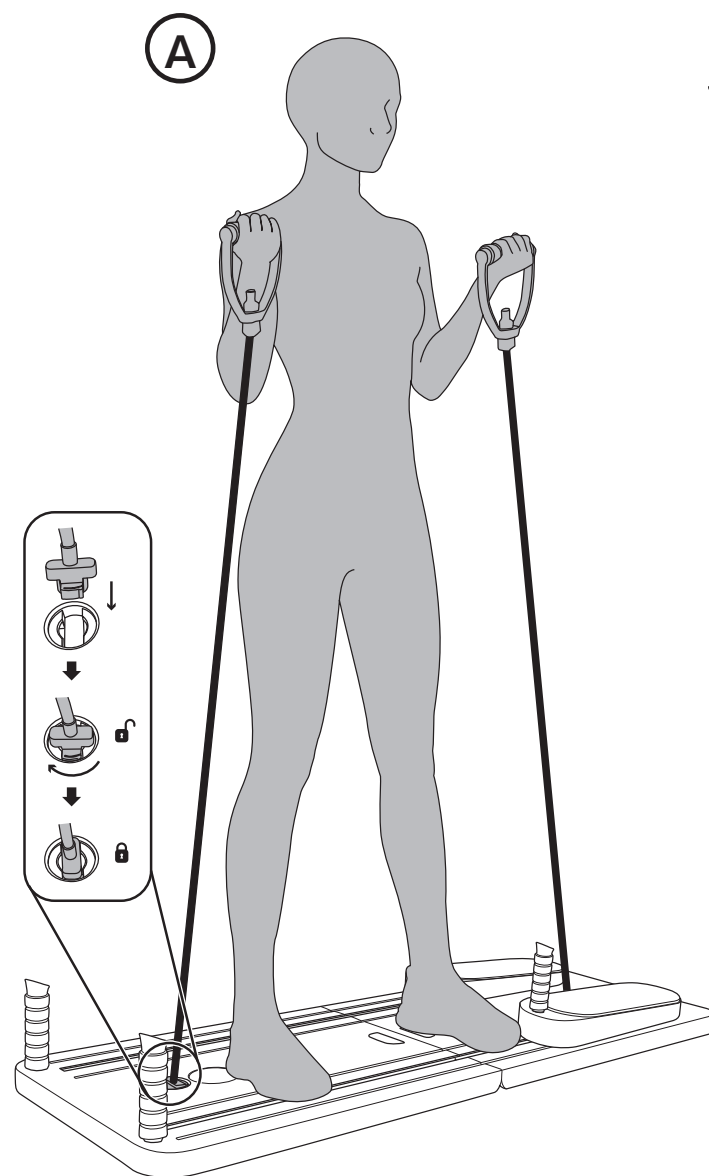
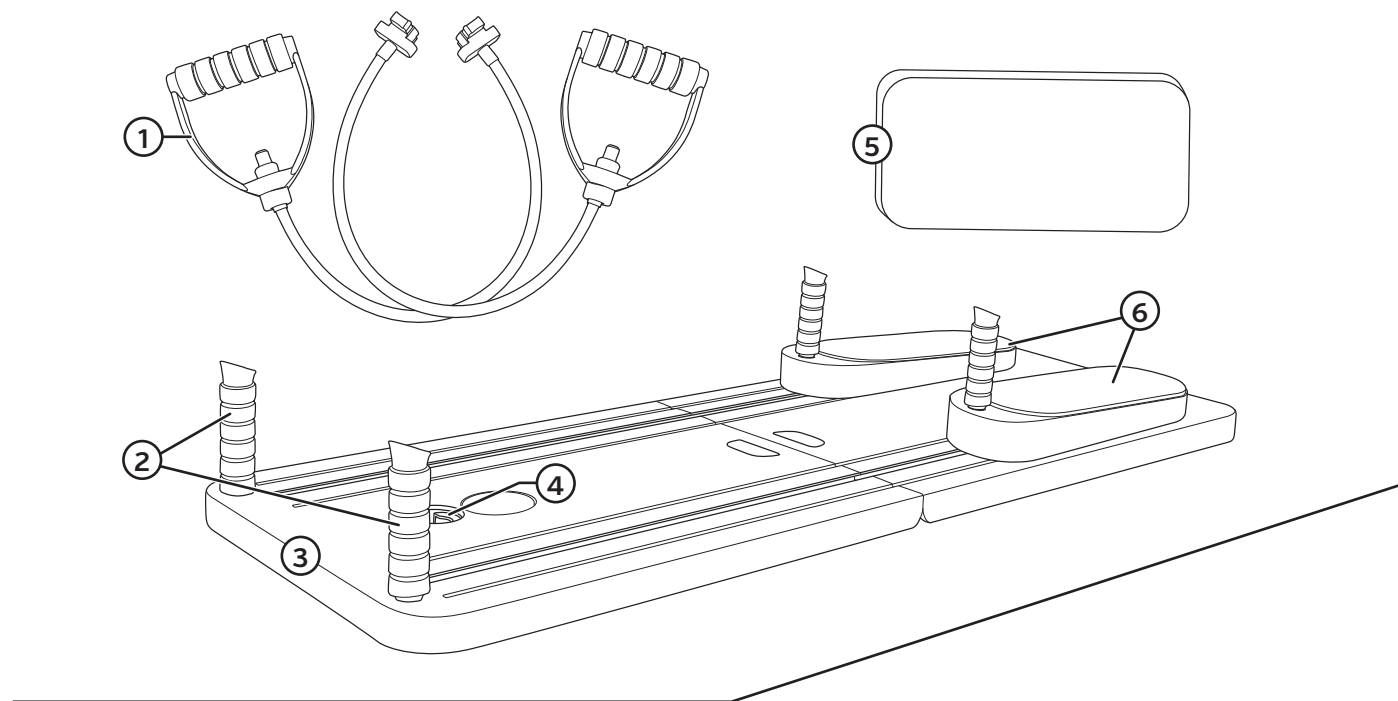
- A) **Stående elastikøvelse** – Fastgør elastikkerne i fastgørelserne. **Obs!** Sørg for, at de låser ordentligt fast. Brug elastikkerne til at træne f.eks. overkroppen.
- B) **Krops-/balanceøvelse** – Placer venstre hånd på den venstre glideplade og skub den fremad. Placer højre knæ på pilatesbrættet og løft højre arm + venstre ben.
- C) **Kropsøvelse 1** – Skru de forreste håndtag løs. Placer underarmene på glidepladerne og hold fast i håndtagene. Placer knæene uden for pilatesbrættet, f.eks. på knæmåtten. Skub glidepladerne fremad og hold imod, når de trækkes bagud.
- D) **Kropsøvelse 2** – Skru håndtagene på glidepladerne af. Placer knæene på glidepladerne og hold fast i de forreste håndtag. Træk glidepladerne fremad og hold imod, når de glider bagud.
- E) **Planken** – Skru de forreste håndtag af. Placer underarmene på glidepladerne og hold fast i håndtagene. Stå i en planke, mens du skubber glidepladerne fremad.
- F) **Hofteøvelse** – Skru de forreste håndtag af. Placer hænderne på glidepladerne og fødderne uden for pilatesbrættet. Skub glidepladerne fremad og hold imod, når de glider bagud.

Avfaldshåndtering

Når du bortskaffer produktet, skal du gøre det i overensstemmelse med de lokale bestemmelser. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig, skal du kontakte din kommune.

Specifikationer

Maksvekt 100 kg



CAPERE