

STEP BOARD

vivid.
by GYMSTICK™

EN Step Boards are definitely a must-have for any group fitness classes. They bring variety to training by giving the possibility for an elevated surface. Combine with a pump set and you got a great set for any fitness activity. Vivid Step Board has solid construction to support all exercises, and is adjustable in height (10 or 15 cm).

FI Steppilauta on ehdottomasti suositeltava apuväline jokaiselle ryhmäliikuntatunnille. Ne tuovat vaihtelua harjoitteluun antamalla mahdollisuuden korotetulle treenialustalle. Yhdistä pumppi-
settiin ja saat upean sarjan mihin tahansa kuntoiluun. Vivid Steppilauta on rakennettu kestävästi tukemaan mitä tahansa liikettä, ja sen korkeutta voi säätää (10 tai 15 cm).

SE Stegbrädor är definitivt ett måste för alla gruppträning. De ger variation i träning genom att ge möjlighet till en upphöjd yta. Kombinera med ett viktuppsättning så får du ett fantastiskt set för alla träningsaktiviteter. Vivid Stegbräda har solid konstruktion för att stödja alla övningar och är justerbar i höjd (10 eller 15 cm).



SAFETY • TURVALLISUUS • SÄKERHET

EN Before beginning training with the product 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 the product only as a training or fitness tool. The product is not a toy. Do NOT allow children to play with this product. It is important to check that the product is in good shape on a regular basis. Make sure that the surface on which you intend to use the product is flat. Do not use on slippery surfaces. Store indoors in a dry place and away from the sunlight. Maximum user weight: 100kg

FI Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä kuntoiluvälineellä. Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Käytä tuotetta ainoastaan kuntoiluvälineenä. Tuote ei ole lelu. ÄLÄ anna lasten leikkiä tuotteella. On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa. Varmista, että käytät tuotetta vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla. Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta. Maksimikäyttäjäpaino: 100kg

SE Innan du börjar träna med produkten 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. Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap. Produkten är inte en leksak. Låt INTE barn leka med produkten. Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick. Försäkra att den tänkta användningsytan för produkten är jämn. Använd inte produkten på hala ytor. Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus. Maximal användarvikt: 100kg

DISCLAIMER • TIEDOKSIANTO • ANSVARSBEFRIELSE

EN 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.

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

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



GYMSTICK.COM

1.



EN High-knee step alternating foot (2 minutes)

FI Askeellus polvennostolla jalkaa vaihdellen (2 minuuttia)

SE Hög knä steg alternerande fot (2 minuter)

2.



EN Step with a kick behind alternating foot (2 minutes)

FI Askeellus ja potku taakse jalkaa vaihdellen (2 minuuttia)

SE Steg med kicka tillbaka alternerande fot (2 minuter)

3.



EN Side step with a small jump alternating side (1 minute)

FI Sivuaskellus pienellä hypyllä puolta vaihdellen (1 minuutti)

SE Sidosteg med ett litet hopp omväxlande sida (1 minut)

EXERCISES • HARJOITUKSIA • ÖVNINGAR

EN **Triceps Dip:** Sit in front of the board with your hands behind your body on top of the board. Push your arms extending them straight so that only your feet touch the ground. Return slowly to the starting position by bending your elbows. Keep your elbows pointed straight back in the same position throughout the movement. Repeat 10 - 15 times.

FI **Ojentajapunnerrus:** Istu laudan edessä kädet takana laudan päällä. Työnnä käsillä ojentamalla ne suoraan niin, että vain jalkasi koskettavat maata. Palaa hitaasti alkuasentoon taivuttamalla kyynärpäistä. Pidä kyynärpäät suoraan taaksepäin liikkeen ajan. Toista 10-15 kertaa.

SE **Triceps Dip:** Sitt framför brädet med händerna bakom kroppen ovanpå brädet. Skjut armarna och sträck dem rakt så att bara dina fötter vidrör marken. Återgå långsamt till startpositionen genom att böja armbågarna. Håll armbågarna pekade rakt bakåt i samma position under hela rörelsen. Upprepa 10 - 15 gånger.



EN **Push-up:** Kneel on the floor with your hands on top of the board in front of you. Lower your upper body towards the board slowly, while keeping your shoulders tucked back. Bend your elbows to the side keeping them close to your body. Return to the starting position by extending your arms. Repeat 10 - 15 times.

FI **Punnerrus:** Asetu polvillesille laudan eteen ja aseta kätesi laudan päälle nojaten siihen. Laske ylävartaloasi hitaasti kohti steppilautaa koukistamalla kyynärpäitäsi sivulle ja taakse. Rintasi osuessa lautaan, palaa alkuasentoon suoristamalla kätesi. Toista 10 - 15 kertaa.

SE **Armhävning:** Knä på golvet med händerna ovanpå brädan framför dig. Sänk överkroppen långsamt mot brädet, medan axlarna hålls tillbaka. Böj armbågarna åt sidan och håll dem nära kroppen. Återgå till utgångsläget genom att sträcka ut armarna. Upprepa 10 - 15 gånger.



EN **Scissors:** Sit on the other end of the step board. Lift your feet up from the floor, knees bent and support the position by placing your hands behind your body on the board. Keep the spine in a neutral position and activate your core. Raise and lower each leg in turn. Repeat 10 - 15 times.

FI **Saksaus:** Istu steppilaudan toiseen päähän. Nosta jalat ilmaan polvet hiukan taivutettuina. Tue asentoa asettamalla kätesi taakse ottaen tukea laudasta. Pidä selkäranka neutraalissa asennossa ja aktivoi keskivartaloa. Nosta ja laske jalvoja vuorotahtiin. Toista 10 - 15 kertaa.

SE **Tryck upp:** Sitt i andra änden av stegbrädet. Lyft fötterna upp från golvet, böjda knän och stödja positionen genom att placera händerna bakom kroppen på brädet. Håll ryggraden i neutral position och aktivera din kärna. Hög och sänk varje ben i tur och ordning. Upprepa 10 - 15 gånger.

