

GYMSTICK™ PowerSLIDER

MOST EFFECTIVE CARDIO WORKOUT



1.

ENG - SIDE TOUCH SKATING FROM SIDE TO SIDE / Core, Thighs, Glutes, Cardio

FIN - SIVUKOSKETUS LIU'UTTAEN PUOLELTA TOISELLE / Keskivartalo, Reidet, Pakarat, Sydän

SWE - SIDO BERÖRING SKRINNADES FRÅN SIDA TILL SIDA / Bälen, Lår, Sättesmuskel, Hjärta

GER - SEITSCHRITT NACH LINKS UND RECHTS / Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf



2.

ENG - SLOW SKATING FROM END TO END / Core, Thighs, Glutes, Cardio

FIN - HIDAS LUISTELU / Keskivartalo, Reidet, Pakarat, Sydän

SWE - LÅNGSAM SKRINNING / Bälen, Lår, Sättesmuskel, Hjärta

GER - SKATING / Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf



3.

ENG - CROSS COUNTRY SKIING + LUNGE / Thighs, Glutes, Cardio

FIN - VUOROHIIHTO + ASKELKYYKKY / Reidet, Pakarat, Sydän

SWE - SKIDNING + UTFALLSTEG / Lår, Sättesmuskel, Hjärta

GER - LANGLAUF + AUSFALLSCHRITT / Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf



4.

ENG - ABDUCTION + ADDUCTION / Abductors, Adductors

FIN - LOITONNUS + LÄHENNYS / Loitontajat, Lähentäjät

SWE - ABDUKTION + ADDUKTION / Abduktors, Adduktors

GER - ABDUKTION UND ADDUKTION / Abduktoren, Adduktoren



5.

ENG - SLIDING LUNGE BACKWARDS / Core, Thighs, Glutes

FIN - ASKELKYYKKY TAAKSE / Keskivartalo, Reidet, Pakarat

SWE - UTFALLSTEG BAKÅT / Bälen, Lår, Sättesmuskel

GER - AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN / Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Gesäßmuskulatur



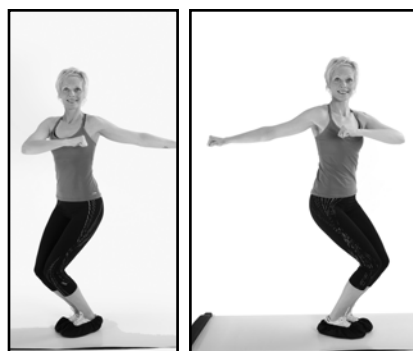
6.

ENG - CROSS COUNTRY SKIING / Thighs, Glutes, Cardio

FIN - VUOROHIIHTO / Reidet, Pakarat, Sydän

SWE - SKIDNING / Lår, Sättesmuskel, Hjärta

GER - LANGLAUF + AUSFALLSCHRITT / Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Herz-Kreislauf



7.

ENG - PLANK + KNEE TO THE CHEST / Core

FIN - KYYNÄRNOJA + POLVENVETO RINTAAN / Keskivartalo

SWE - STÅ PÅ ARMBÄGARN + KNÄRULLNING MOT BRÖSTET / Bälen

GER - KÖRPERROTATION / Rumpfmuskulatur



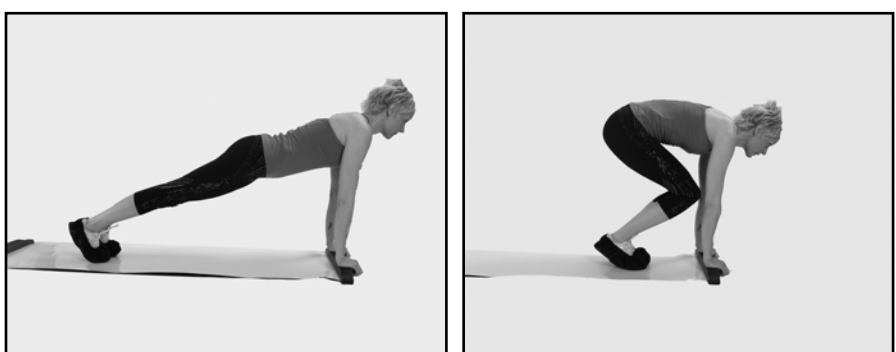
8.

ENG - PLANK + KNEE TO THE CHEST / Core

FIN - KYYNÄRNOJA + POLVENVETO RINTAAN / Keskivartalo

SWE - STÅ PÅ ARMBÄGARN + KNÄRULLNING MOT BRÖSTET / Bälen

GER - UNTERARMSTÜTZ + KNIE ZUR BRUST / Rumpfmuskulatur



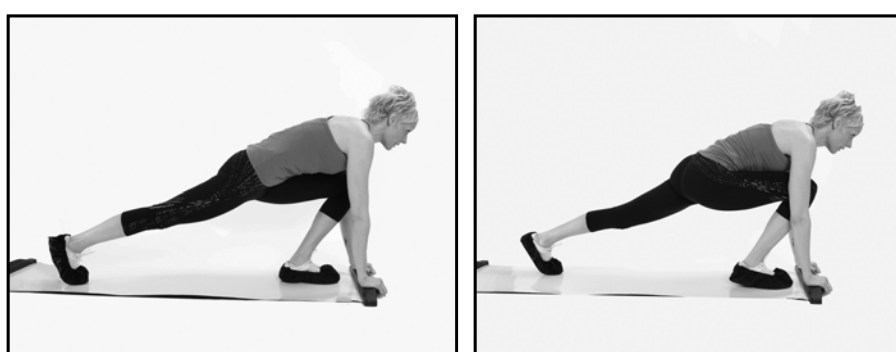
9.

ENG - PUSH UP POSITION + KNEES TO THE CHEST / Core, Chest

FIN - KÄSINOJA + POLVENVETO RINTAAN / Keskivartalo, Rinta

SWE - PUSH UP POSITION + KNÄRULLNING MOT BRÖSTET / Bälen, Bröstmuskel

GER - LIEGESTÜTZ + BEIDE BEINE ANZIEHEN / Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur



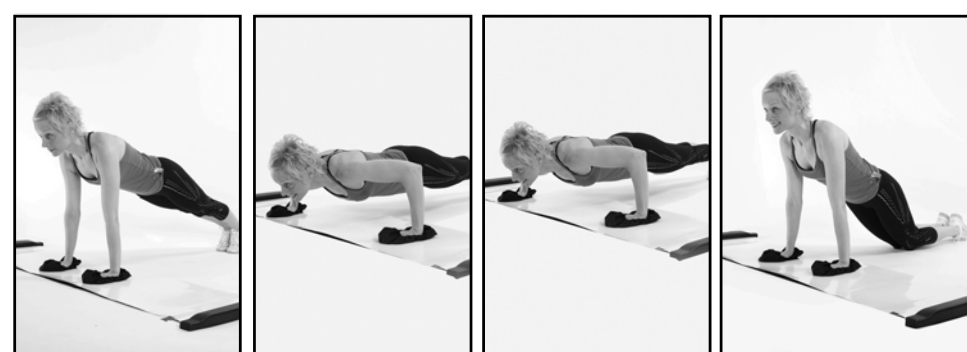
10.

ENG - PUSH UP POSITION + CROSS SLIDING / Core, Chest

FIN - KÄSINOJA + VUOROLIU'UTUS / Keskivartalo, Rinta

SWE - PUSH UP POSITION + TUR GLID / Bälen, Bröstmuskel

GER - LIEGESTÜTZ + WECHSELSCHRITT / Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur



11.

ENG - PUSH UP + ARM ABDUCTION/ADDUCTION / Chest, Shoulders, Triceps

FIN - PUNNERRUS + KÄSIEN LOITONNUS JA LÄHENNYS / Rinta, Hartia, Ojentaja

SWE - PUSH UPS + ARMARNAS ABDUKTION/ADDUKTION / Bröstmuskel, Axlar, Triceps

GER - LIEGESTÜTZ + ABDUKTION UND ADDUKTION DER ARME / Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps



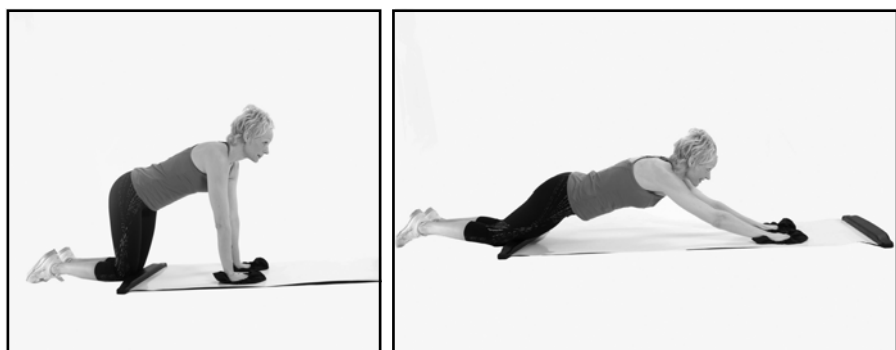
12.

ENG - BODY EXTENSION + CROSS COUNTRY SKIING WITH HANDS / Chest, Back, Abdominals

FIN - VARTALONOJENNUS + KOUKISTUS LIU'ULLA VUOROKÄSIN / Rinta, Selkä, Vatsa

SWE - KROPPENS UTSTRÄCKNING + HÄNDERNAS BÖJNING TURVIS MED GLID / Bröstmuskel, Rygg, Mage

GER - VIERFÜßLERSTAND + HÄNDE IM WECHSEL NACH VORNE SCHIEBEN / Brustmuskulatur, Rücken, Bauchmuskulatur



13.

ENG - BODY EXTENSION + SLIDING WITH BOTH HANDS AT THE SAME TIME / Chest, Back, Abdominals

FIN - VARTALONOJENNUS + KOUKISTUS KÄSILIU'ULLA / Rinta, Selkä, Vatsa

SWE - KROPPENS UTSTRÄCKNING + HÄNDERNAS BÖJNING MED GLID / Bröstmuskel, Rygg, Mage

GER - VIERFÜßLERSTAND + HÄNDE GLEICHZEITIG NACH VORNE SCHIEBEN / Brustmuskulatur, Rücken, Bauchmuskulatur



14.

ENG - ON ALL FOURS + HAND CROSS UNDER THE BODY / Shoulders, Core

FIN - NELINKONTIN + KÄDEN VIENTI RISTIPUOLELLE KAINALOON / Hartia, Keskivartalo

SWE - PÅ ALLA FYRA + HÄNDEN KÖRSVIST MOT ARMHÄLAN / Axlar, Bälen

GER - VIERFÜßLERSTAND + OBERKÖRPERROTATION / Schultern, Rumpfmuskulatur



15.

ENG - LAYING ON BACK + SLIDING FEET AT THE SAME TIME / Hamstring, Glutes

FIN - SELINMAKUULLA + LIUKU MOLEMMILLA JALOILLA YHTÄIKAA / Takareisi, Pakara

SWE - RYGGLIGGÅNDES + GLID MED BÅDA FÖTTER SAMTIDIGT / Baklår, Sättesmuskel

GER - RÜCKENLAGE + BEINE ANZIEHEN UND STRECKEN / Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskulatur

ENG- ALL GYMSTICK WORKOUT VIDEOS CAN BE FOUND AT
FIN- KAIKKI GYMSTICK HARJOITUSVIDEOT LÖYTYVÄT OSOITTEESTA
SWE- ALLA GYMSTICK TRÄNINGS VIDEOKLIPPER FINNS PÅ
GER- ALLE GYMSTICK TRAININGSVIDEOS FINDEN SIE UNTER



GYMSTICK.COM

GYMSTICK™ PowerSLIDER

MOST EFFECTIVE CARDIO WORKOUT

USER GUIDE



ENG - INSTRUCTIONS AND WARNING FOR POWERSLIDER

Thank you for purchasing Gymstick Power Slider. Power Slider improves the quick and explosive power that athletes need in their sports on the field, court or ice. This versatile training tool offers a platform for a variety of effective and challenging total body workouts. Training with the Power Slider will also improve flexibility, agility, balance and endurance. Great for all levels of athletes.

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

BEFORE YOU BEGIN:

- Make sure that the surface on which you intend to use this product is flat.
- Do not use on slippery surfaces!
- Only one person at time is allowed to use Power Slider.
- A proper warm-up of muscle, tendons, ligaments and joints is necessary before every workout.
- Before every workout please make sure that the surface of the board and the shoe-sleeves are clean.
- Do not wear the shoe-sleeves on any other surface than on the Power Slider.
- To avoid any accident or injury, do not step on the Power Slider when not in use.
- Please store the product (both board and shoe-sleeves) immediately after finished your workout.

NOTE:

The recommended allocated time for using Power Slider will depend on your physical condition. Start exercising slowly and stop when you feel fatigued. Your overall fitness will gradually increase and you will be able to exercise for a longer duration. There is no need to slide fast – slide with at steady tempo.

SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE:

- Before you begin training with Power Slider consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- Power Slider is not a toy, use Power Slider only as training or fitness tool.
- It is important to check that the product is in good condition on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- If needed to make the Power Slider more slippery, it is recommended to use silicone spray or furniture polish.
- Applying the silicon or furniture polish first to a soft cloth will allow you to dress the slide board with much more control than if applying the polish directly to it. Go easy, very little is needed! Do not use too much silicon or polish as it can easily transmit from surface to bottom when Power Slider is rolled back for storage. This can make the flooring under the board dangerously slippery when product is used again. You may use the cover veil top of the sliding surface when the board is rolled back for storage. This protects sliding surface and bottom surface not to contact each other when stored in a roll.
- If silicone spray is used, make sure to spray outdoors ONLY! (DO NOT SPRAY INDOORS!)

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.

SWE - INSTRUKTION OCH VARNING FÖR POWERSLIDER

Tack för att du köpt Gymstick Power Slider. Power Slider är ett mångsidigt träningsredskap för att träna effektivt både uthållighet och snabbhet. Du kan göra övningar som motsvarar skridskoåkning eller skidning men endast med skor på. Du använder dig av samma rörelsebanor och muskelgrupper som i de ovanstående grenarna. Dessutom kan du göra tiotals olika muskelkonditionsövningar som utvecklar rörlighet, balans och uthållighet oberoende på konditionsnivån.

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

INNAN DU BÖRJAR:

- Försäkra att den tänkta användnings ytan är jämn.
- Använd inte produkten på hala ytor.
- Endast en person åt gången får vara på brädan.
- Uppvärm och uppmjuka dina muskler och led alltid före du börjar träna.
- Kontrollera varje gång du börjar träna att både brädan och glidstrumporna är rena.
- Använd inte glidstrumporna någon annanstans än på brädan.
- Stig inte på brädan då du inte tränar med den, för att undvika skada.
- Lyft produkten (både brädan och glidstrumporna) bort från golvet då du avslutat träningen.

OBSERVERA:

Hur länge du klarar av att använda Power Slider bestäms av ditt fysiska tillstånd. Börja träna försiktigt och avsluta träningen när du känner att det är dags. Din kondition kommer gradvis att öka och du kommer att vara kapabel till att träna längre och längre för varje träningspass. Det finns ingen anledning att öka snabbt – öka istället med ett stadigt tempo.

SÄKERHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL:

- Innan du börjar träna med Power Slider bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig snurrig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Power Slider är inte en leksak. Produkten 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 med solljus.
- Ifall du vill göra brädan ytterligare halare, rekommenderar vi att du använder silikon- spray.
- Spruta först silikon på ren hushållspapper eller trasa, inte direkt på brädan. Bred silikon tunt från brädans ena ända till andra. Använd inte för mycket silikon, eftersom de fastnar lätt på brädans botten, då produkten rullas för förvaring. Detta kan i fortsättningen göra golvet under träningsbrädan väldigt hal, så använd silikon måttligt. Då du förvarar produkten i fortsättningen kan du använda skyddet på glidytan, som kommer med i förpackningen. Det hindrar glidytan och botten från att röra varandra.
- Ifall silikon-spray används, bespruta endast ute. (BESPRUTA INTE INOMHUS!)

ANSVARSBEFRIELSE:

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

FIN - TREENILAUDAN KÄYTTÖOHJEET JA VAROITUKSET

Kiitos Gymstick Power Slider -Treenilaudan hankkimisesta. Treenilauta on erinomainen kuntoiluväline, jolla harjoittelu kehittää tehokkaasti lihaskestävyttää ja -voimaa. Treenilaudalla voit tehdä harjoitteita aivan kuten luistelisit jäällä tai hiihtäisit vapaan hiihtotyylin tekniikalla, mutta vain kengät jalassa. Työskentelet samoilla liikeradoilla ja lihasryhmillä kuten edellä mainituissa lajeissa. Voit tehdä myös kymmeniä tehokkaita lihaskuntoliikkeitä, jotka kehittävät liikkuvuutta, tasapainoa, kestävyyttä kuntotasoon katsomatta.

OMAN TURVALLISUUTESI VUOKSI LUE TÄMÄ KÄYTTÖOHJE HUOLELLA LÄPI ENNEN HARJOITTELUN ALOITTAMISTA!

ENNEN KUIN ALOITAT:

- Varmista, että käytät Treenilautaa vain tasaisella alustalla.
- Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla.
- Laudan päällä on sallittua olla vain yksi henkilö kerrallaan.
- Lämmittele kehoasi lihaksesi ja nivelet jokainen kerta ennen harjoittelun aloittamista.
- Varmista ennen jokaisen harjoittelukerran aloittamista, että sekä lauta että liukusukat ovat puhtaat.
- Älä käytä liukusukkia muualla kuin laudan päällä ollessasi.
- Vältä ääksesi tapaturman tai loukkaantumisen, älä astu laudan päälle kun sillä ei harjoitella.
- Ota tuote (sekä lauta että liukusukat) pois lattialta heti harjoittelun päätyttyä.

HUOM:

Harjoittelu aika riippuu fyysisestä kunnostasi. Aloita harjoittelu rauhallisesti ja keskeytä harjoittelu, mikäli sinusta tuntuu siltä. Kuntosi kohoa vähitellen ja voit näin ollen harjoitella pidempiä aikoja kerrallaan. Älä harjoittele liian nopeasti - harjoittele tasaisella tahdilla.

TURVALLISUUSOHJEET JA VÄLINEEN SÄILYTYS:

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun Treenilaudalla.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Treenilauta ei ole lelu. Käytä Treenilautaa ainoastaan kuntoilu- tai urheiluvälineenä.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- Jos laudasta haluaa tehdä liukkaamman, suosittelemme käyttämään silikonisprayta.
- Suihkuta silikonilla ensin puhtaalle talouspaperille tai rätile alle suoraan laudalle. Levitä silikonilla hyvin kevyesti laudan pästä päähän. Älä käytä silikonilla liikaa sillä se tarttuu helposti myös Treenilaudan pohjaan, kun tuote rullataan käytön jälkeen kantokassiin säilytykseen. Tämä voi jatkossa tehdä myös tuotteen alla olevasta lattiasta vaarallisen liukkaan, joten käytä silikonilla kohtuudella. Voit halutessasi käyttää tuotteen mukana tulevaa suojajahasoa liukupinnan päällä kun rullaat sen säilytykseen. Se estää liukupinnan ja pohjapinnan kosketuksen toisiinsa.
- Mikäli silikonisprayta käytetään, suihkuta ainoastaan ulkona. (ÄLÄ SUIHKUTA SPRAYTA SISÄTILOISSA!)

TIEDOKSIANTO:

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

GER - ANLEITUNG UND HINWEISE FÜR DEN POWERSLIDER

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Kauf eines Power-Slider entschieden haben! Der Power-Slider verbessert Schnelligkeit und Leistungskraft, die Athleten für ihre Leistung auf dem Spielfeld oder auf dem Eis brauchen. Dieses vielseitige Trainingsgerät bietet eine Plattform für eine Vielzahl von effektiven und herausfordernden Workouts für den ganzen Körper. Das Training verbessert die Flexibilität, Agilität, Balance, und Ausdauer. Ein ideales Fitnessgerät für Athleten aller Ebenen.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND AUFBEWAHRUNG! Bitte lesen sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor sie mit den Training beginnen!

VOR TRAININGSBEGINN:

- Versichern Sie sich, dass die Oberfläche, auf der mit Produkt trainiert wird, flach ist.
- das Produkt darf nicht auf glatter Oberflächen verwendet werden!
- Nur eine Person darf zum gleichen Zeitpunkt auf dem den Power-Slider gleiten.
- Ein korrektes Warm-up der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke ist vor jedem Training unbedingt notwendig.
- Versichern Sie sich bitte vor jedem Training, dass die Oberfläche des Power Sliders und die Überziehschuhe gereinigt sind.
- Benutzen Sie die Überziehschuhe nur auf dem Power -Slider.
- Um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich bitte nicht auf den Slider, wenn nicht trainiert wird.
- Bitte packen Sie das Produkt (Slider und Überziehschuhe) unmittelbar nach dem Training wieder ein.

HINWEIS:

Die Trainingszeit mit dem Power Slider hängt von der individuellen körperlichen Verfassung ab. Beginnen Sie zuerst langsam mit dem Training. Sobald Sie Erschöpfung spüren, brechen Sie bitte mit dem Training ab. Ihre Kondition wird sich nach und nach verbessern, und Sie werden in der Lage sein, für einen immer längeren Zeitraum zu trainieren. Es ist nicht notwendig die Übungen in einem schnellen Tempo auszuüben, das wichtigste ist, das Tempo gleichmäßig zu halten.

SICHERHEITSMASSNAHMEN UND WARTUNG:

- Vor Beginn des Trainings, sollten Sie einen Physiotherapeuten oder einen lizenzierten Arzt konsultieren.
- Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings schwach oder schwindlig fühlen oder körperliche Beschwerden beginnen, sollte das Training sofort abgebrochen werden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur als Training oder Fitness-Tool. Der Power –Slider ist kein Spielzeug!
- Es ist wichtig, die Funktionalität des Artikel vor jedem Training zu überprüfen.
- Der Artikel darf nur drinnen und an einem trockenen Ort gelagert werden. Ausserdem sollte der Artikel vor Sonnenlicht geschützt werden.
- Verwenden Sie den Artikel NICHT auf rutschigen Oberflächen.
- Um die Oberfläche bei Bedarf glatter zu machen, empfehlen wir die Anwendung von Silikonspray.
- Bevor das Gleitbrett mit Silikonspray behandelt wird, sprühen Sie das Silikon bitte nicht direkt auf den PowerSlider sondern zuerst auf ein sauberes Blatt Küchenpapier oder Lappen. Verteilen Sie danach das Silikon sorgfältig auf die ganze Oberfläche und achten Sie drauf, dass Sie nicht zu viel Silikon auf die Gleitfläche sprühen, damit kein Silikon auf die Unterfläche kommt nachdem das Brett wieder aufgerollt wird. Wenn die Unterfläche des Brettes mit Silikon in Berührung kommt, kann es vorkommen, dass der Boden auf dem Sie trainieren, sehr glatt wird. Daher empfehlen wir, den dünnen Schutzstoff nach dem Training wieder zwischen die Ober- und Unterfläche zu legen und das Gleitbrett erst dann wieder aufzurollen.
- Bei Anwendung von Silikonspray, bitte die Gleitfläche nur im Freien besprühen und auf keinen Fall drinnen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Der Hersteller, seine Mitarbeiter und Geschäftspartner übernehmen keinerlei Verantwortung und haften nicht für Folgen unsachgemässiger Behandlung am Gerät, Verlust oder Zerstörung oder für körperliche Folgen an einer Person, die durch Wirkung des Gerätes entstanden ist.