



 ropes. by **ALFAcare**

User
Manual

**ROPES
ROLLER
BOARD**



Ropes Roller Board er et rullebrett med lett rullemotstand for ulike treningsformer.

Produktet kan brukes sammen med strikker eller for seg selv for styrketrening, koordinasjonstrening og mobilisering av ledd.

Den konkave konstruksjonen gjør at det til enhver tid vil være enkelt å sentrere den aktuelle ekstremiteten på rullebrettet.

Ropes Roller Board leveres med en matte formet som rullebrettet for å øke komforten ved enkelte øvelser, som for



Ropes Roller Board är en rullbräda med lätt rullmotstånd för olika träningsformer.

Den kan användas tillsammans med elastiska band eller i sig för att bygga upp muskeltonus, koordination och mobilisering av leder.

Den konkava konstruktionen kommer att göra det lättare att centrera själva extremiteten på rullbrädan.

eksempel når knærne er på ankerpunktet.

Med sin lette vekt, smarte design og størrelse er Ropes Roller Board ypperlig å ha med på reise.

**Se
video-
veiledning**



Ropes Roller Board kommer med en matta i form av rullbrädan för att öka komforten vid enkla övningar.

Med sin lätta vikt, smarta design och storlek är Ropes Roller Board lätt att ta med sig på dina resor.

**Se
video-
handledning**





Ropes Roller Board er et rullebræt med let rullemodstand til forskellige former for øvelser.

Den kan bruges sammen med elastik eller i sig selv til opbygning af muskeltonus, koordination og mobilisering af led.

Den konkave konstruktion vil gøre det nemmere at centrere ekstremiteterne på rullebrættet.

Ropes Roller Board kommer med en måtte i form af



Ropes Roller Board is a roller board with a light rolling resistance for different forms of exercises.

It can be used along with elastic bands or in itself for building muscle tone, coordination and mobilization of joints.

The concave construction will make it easier to center the actual extremity on the roller board.

Ropes Roller Board comes with a mat in the shape of the roller

bræt for at øge komforten til simple øvelser.

Med sin lette vægt, smarte design og størrelse er Ropes Roller Board let at tage med på dine rejser.

**Se
video-
vejledning**



board to increase the comfort for simple exercises.

With its light weight, smart design and size the Ropes Roller Board is easy to take with you on your travels.

**Video
tutorials
here**





ALFACare

AlfaCare AS
Heddalsveien 11
Building 140
3674 Notodden
Norway

E-mail: post@alfacare.no
Phone: +47 35 02 95 95

www.alfacare.no
www.alfacare.se
www.alfacare.dk
www.ropes.no
www.alfacareinternational.com