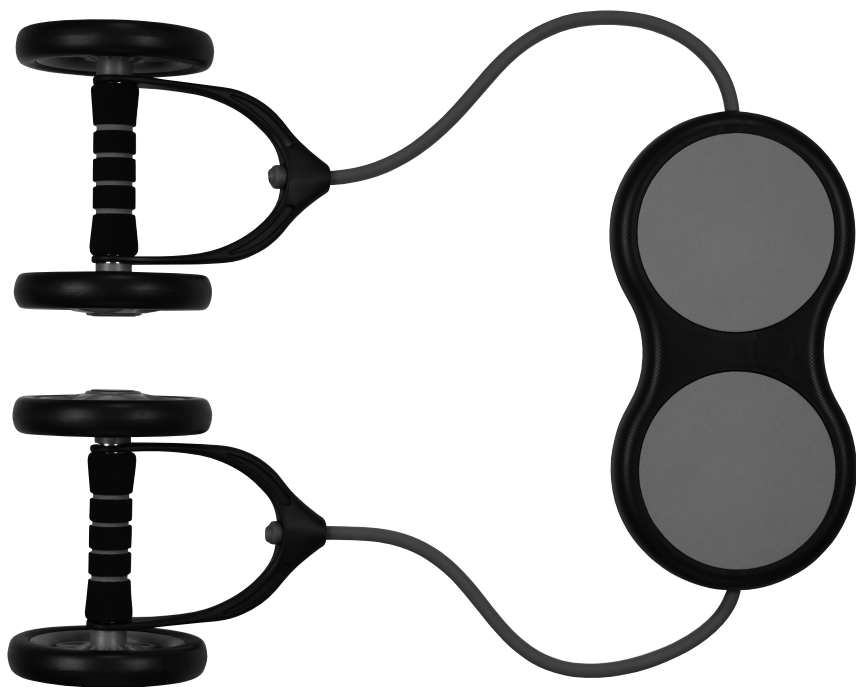


Multifunctional Body Trainer

Multiträningsredskap
Multitreningsapparat
Multitrainer



Art.no

34-9434

Ver. 201012

English

Svenska

Norsk

Suomi

clas ohlson

Multifunctional Body Trainer

Art.no 34-9434

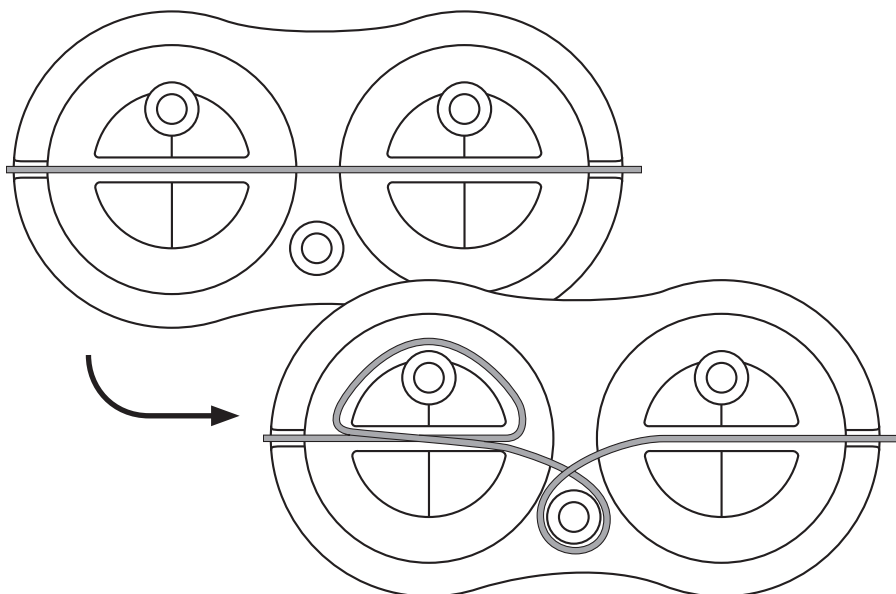
Please read the entire instruction manual before use and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and for making any necessary technical changes to this document. If you should have any questions concerning technical problems please contact our Customer Services.

Safety

- This product must not be used by anyone (including children) suffering from physical or mental impairment. This product should not be used by anyone who does not have the proper experience or knowledge of the product unless they have been instructed in its use by someone who takes responsibility for their safety.
- Never let children play with the product.
- Consult your doctor before commencing any strenuous physical exercise if you are taking any medicine or suffering from a serious illness.
- Do not engage in any physical activity if you are feeling unwell or nauseous.

Product description

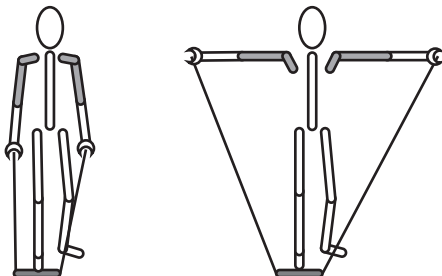
Multifunctional training device for the entire body. Adjust resistance level by changing the elastic band setup through the knee-/footplate.



Operation

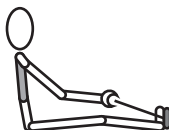
Shoulders

Stand with one foot on the plate. Grip the handles and raise your arms outwards. Lower your arms in a controlled manner. Repetitions: 3 x 10.



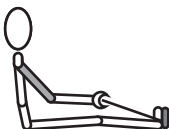
Chest

Sit on a soft surface and place your feet against the plate. Grip the handles and pull them toward you and out to the sides. Release the tension on the band in a controlled manner. Repetitions: 3 x 10.



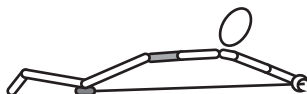
Biceps

Sit on a soft surface with your feet placed against the plate and legs outstretched. Grip the handles. Lock your elbows in close to your sides and lift your forearms. Release the tension on the band in a controlled manner. Repetitions: 3 x 10.



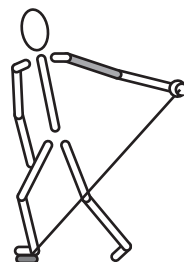
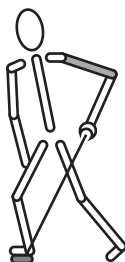
Abdomen

Place your knees on the plate. Grip the handles and roll back to a horizontal position as far as you can. Return to the start position in a controlled manner. Repetitions: 3 x 10.



Triceps

Place one foot on the plate and the other behind it on the floor. Grip one of the handles and raise your elbow toward your shoulder and hold. Extend your arm out straight behind you and then lower it to the starting position in a controlled manner. Repetitions: 3 x 10.



Disposal

Follow local ordinances when disposing of this product. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

Multiträningsredskap

Art.nr 34-9434

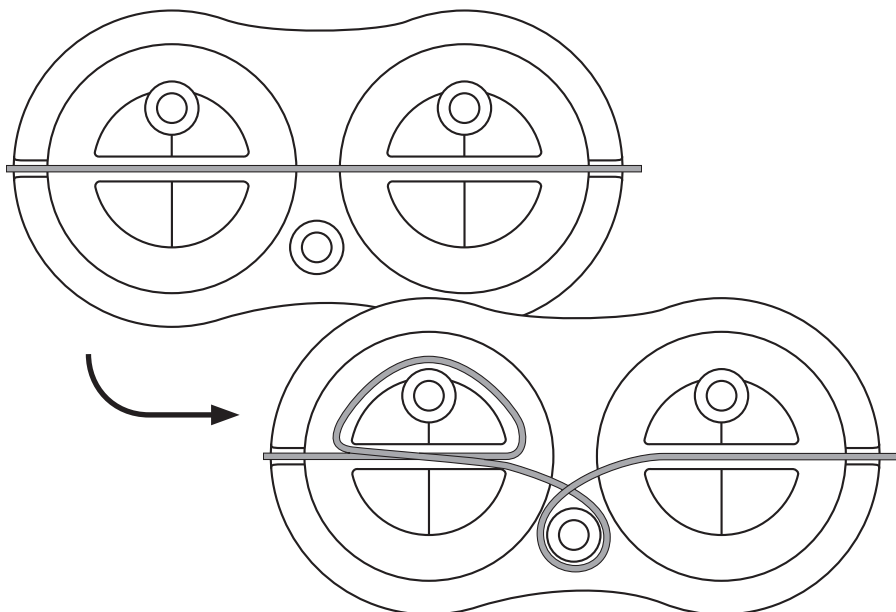
Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adress-uppgifter på baksidan).

Säkerhet

- Produkten får ej användas av personer (inklusive barn) med begränsad fysisk eller mental förmåga. Den får ej heller användas av personer utan tillräcklig erfarenhet och kunskap om de inte har fått instruktioner om användningen av någon som ansvarar för deras säkerhet.
- Låt aldrig barn leka med produkten.
- Rådfråga din läkare innan träning sker om du äter medicin eller har en allvarlig sjukdom.
- Träna inte om du är sjuk eller känner dig illamående.

Produktbeskrivning

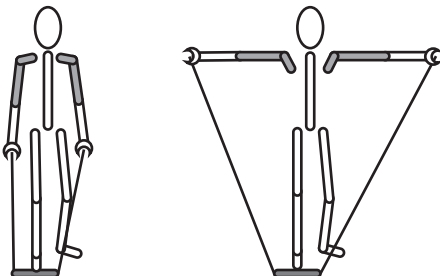
Mångsidigt redskap som används för att träna hela kroppen. Variera motståndet genom att ändra gummibandets bana genom knä-/fotplattan.



Användning

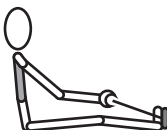
Axlar

Ställ dig med ena foten på plattan.
Greppa handtagen och lyft armarna utåt, sänk sedan kontrollerat.
Repetitioner: 3 x 10.



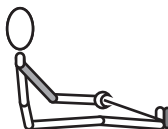
Bröst

Sitt ned på ett mjukt underlag med fötterna placerade mot plattan.
Greppa handtagen och dra mot dig och ut mot sidorna, för sedan tillbaka kontrollerat. Repetitioner: 3 x 10.



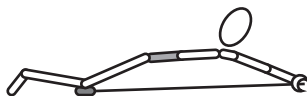
Biceps

Sitt ned på ett mjukt underlag med fötterna placerade mot plattan och med raka ben.
Greppa handtagen. Fixera armbågen och lyft underarmarna uppåt.
För sedan tillbaka kontrollerat.
Repetitioner: 3 x 10.



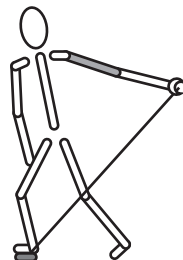
Mage

Placera dina knän på plattan.
Greppa handtagen och rulla så långt ut du orkar mot horisontellt läge. Återgå kontrollerat tillbaka till ursprungligt läge. Repetitioner: 3 x 10.



Triceps

Placera en fot på plattan och den andra bakom på golvet. Greppa ett av handtagen och höj armbågen mot axeln och fixera. För sedan armen bakåt till rakt läge och sedan kontrollerat tillbaka till ursprungligt läge. Repetitioner: 3 x 10.



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.

Multitreningsapparat

Art.nr. 34-9434

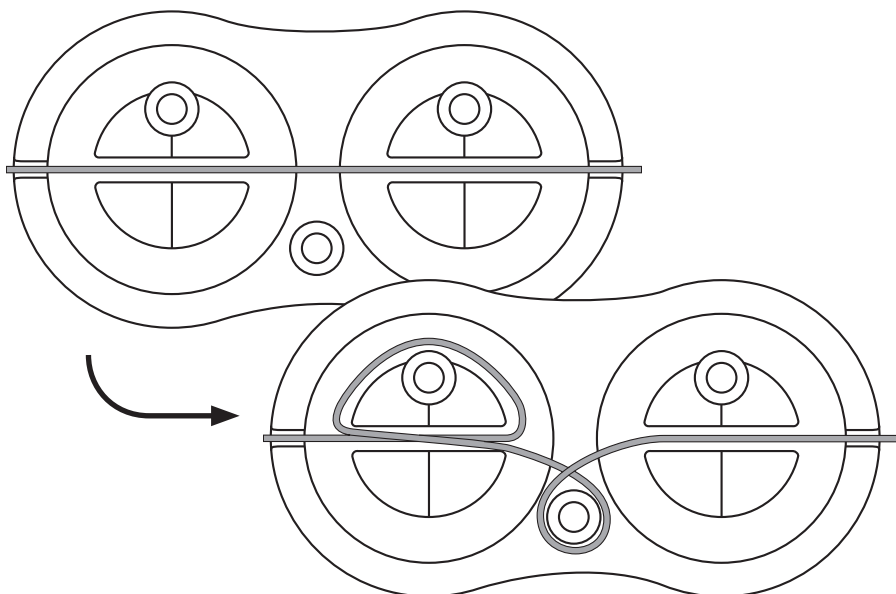
Les nøye igjennom hele bruksanvisningen og ta vare på den til senere bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller andre spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter (se opplysninger på baksiden).

Sikkerhet

- Produktet må ikke benyttes av personer (inkl. barn) med begrensede fysiske eller mentale ferdigheter. Det skal heller ikke brukes av personer som ikke har tilstrekkelig erfaring og kunnskap, dersom de ikke har fått instruksjoner om bruken av noen som har ansvaret for deres sikkerhet.
- La aldri barn leke med produktet.
- Hvis du lider av en alvorlig sykdom eller er avhengig av medisiner bør du rådføre deg med din lege før trening.
- Ikke tren dersom du føler deg dårlig eller er syk.

Produktbeskrivelse

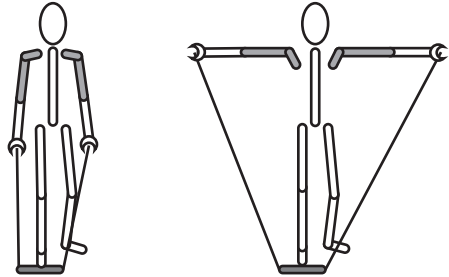
Apparat som brukes til å trene hele kroppen. Varier motstanden ved å forandre gummibåndets bane gjennom kne-/fotplaten.



Bruk

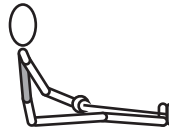
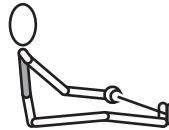
Skuldre

Stå med den ene foten på platen.
Ta tak i håndtakene og løft armene
utover. Senk dem deretter kontrollert.
Repetisjoner: 3 x 10.



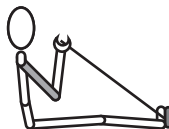
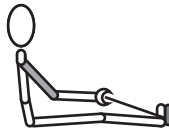
Bryst

Sett deg på et mykt underlag
med føttene plassert mot platen.
Ta tak i håndtakene og trekk mot
deg og ut mot sidene, og før
deretter armene kontrollert tilbake.
Repetisjoner: 3 x 10.



Biceps

Sett deg på et mykt underlag med
føttene plassert mot platen og
rette bein. Ta tak i håndtakene.
Hold armene som vist og løft
underarmene oppover. Før dem
deretter tilbake kontrollert.
Repetisjoner: 3 x 10.



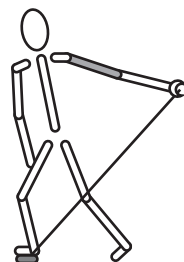
Mage

Plasser knærne på platen.
Ta tak i håndtakene og
rull så langt ut du kan
mot en horisontal stilling.
Beveg deg kontrollert
tilbake til utgangsstillingen.
Repetisjoner: 3 x 10.



Triceps

Stå med den ene foten på platen
og den andre på gulvet bak
platen. Ta tak i ett av håndtakene
og hev albuen mot skuldrene.
Før deretter armene bakover til
rett stilling og deretter kontrollert
tilbake til utgangsstillingen.
Repetisjoner: 3 x 10.



Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter.
Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

Multitrainer

Tuotenro 34-9434

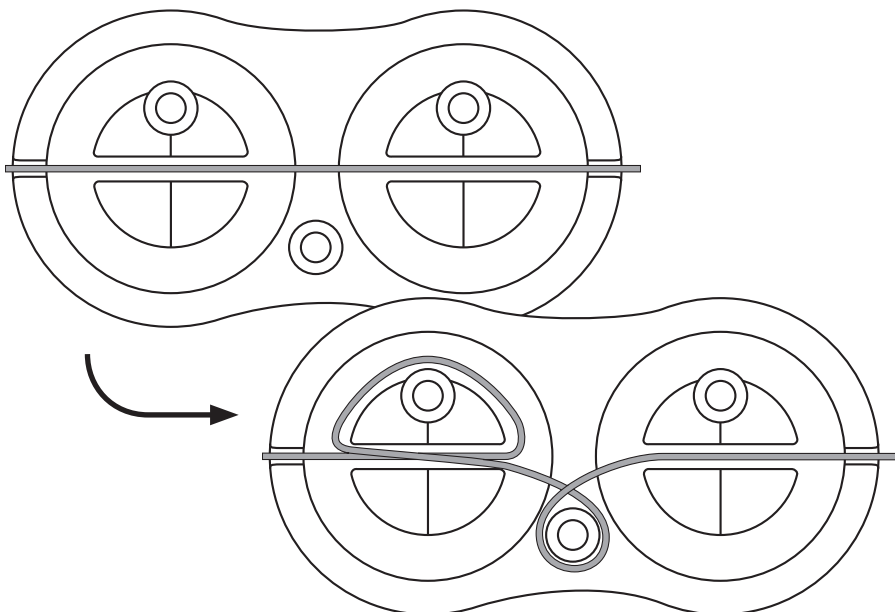
Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

Turvallisuus

- Tuotetta saavat käyttää aikuiset, joilla ei ole fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita. Henkilöt, joilla ei ole riittävästi kokemusta ja taitoja, eivät saa käyttää tuotetta ilman turvallisuudesta vastaavan henkilön antamia ohjeita.
- Älä anna lasten leikkiä tuotteella.
- Kysy neuvoa lääkäriltäsi ennen tuotteen käyttöä, jos käytät lääkkeitä tai jos sinulla on vakava sairaus.
- Älä käytä tuotetta, jos olet sairas tai huonovointinen.

Tuotekuvaus

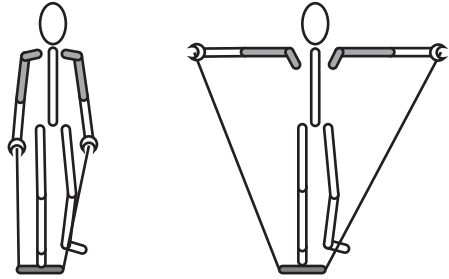
Monipuolinen väline koko kehon treenaamiseen. Vaihtele vastusta muuttamalla kuminauhan rataa polvi-/jalkalevyllä.



Käyttö

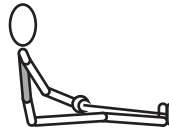
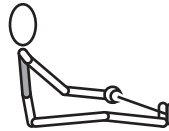
Hartiat

Aseta toinen jalka levyllle.
Ota kiinni kahvoista ja
nosta käsivarsia ulospäin.
Laske käsivarret hallitusti
alas. Toistot: 3 x 10.



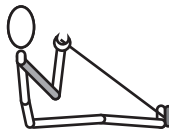
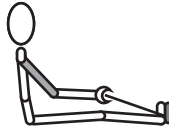
Rinta

Istu pehmeälle alustalle ja aseta
jalat levyä vasten. Ota kiinni
kahvoista ja vedä niitä itseäsi
kohti ja sivuille. Tee palautusliike
hallitusti. Toistot: 3 x 10.



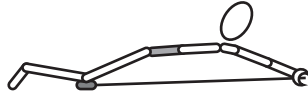
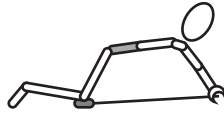
Hauikset

Istu pehmeälle alustalle ja aseta
jalat levyä vasten, pidä jalat
suorina. Ota kiinni kahvoista.
Pidä kyynärpäitä kuvan
mukaisesti ja nosta kyynärvarsia
ylöspäin. Tee palautusliike
hallitusti. Toistot: 3 x 10.



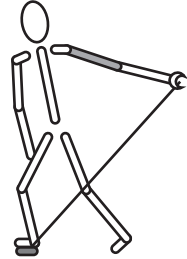
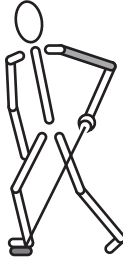
Vatsa

Polvistu levyllä. Ota kiinni kahvoista ja rullaa kohti vaakasuoraa asentoa niin pitkälle kuin jaksat. Palaa hallitusti takaisin lähtöasentoon. Toistot: 3 x 10.



Ojentajat

Aseta toinen jalka levyllä ja toinen jalka taakse lattialle. Ota kiinni toisesta kahvasta ja nosta kyynärvarsi olkapäätä vasten. Suorista käsivarsi taaksepäin ja palauta sitten hallitusti takaisin lähtöasentoon. Toistot: 3 x 10.



Kierrätys

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

Sverige

Kundtjänst Tel: 0247/445 00
 Fax: 0247/445 09
 E-post: kundtjanst@clasohlson.se

Internet www.clasohlson.se

Post Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

Norge

Kundesenter Tlf.: 23 21 40 00
 Faks: 23 21 40 80
 E-post: kundesenter@clasohlson.no

Internett www.clasohlson.no

Post Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

Suomi

Asiakaspalvelu Puh.: 020 111 2222
 Sähköposti: info@clasohlson.fi

Internet www.clasohlson.fi

Osoite Clas Ohlson Oy, Annankatu 34–36 A, 00100 HELSINKI

Great Britain

For consumer contact, please visit
www.clasohlson.co.uk and click on
customer service.

Internet www.clasohlson.co.uk

clas ohlson