



English

Svenska

Norsk

Suomi

Vibrating Dumbbell

Vibrerande hantel

Vibrerende hantel

Värisevät painot

Art.no.	Model
31-5055	KD-1007
31-5056	KD-1007

Ver. 201203

1 kg/2kg Vibrating Dumbbell

Art.no 31-5055
31-5056

Model KD-1007
KD-1007

Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

1. Safety

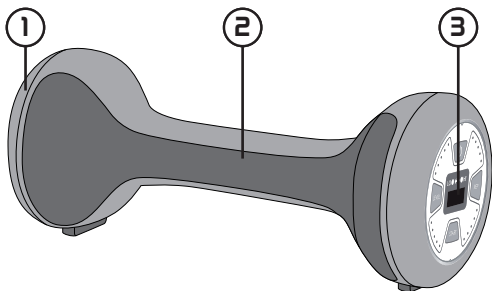
- This product is not intended to be used for medical purposes.
- This product may not be used by, on or near children or other persons suffering from physical disabilities.
- The product must only be used as instructed in this manual. The product must not be dismantled or modified in any way.
- The product must not be used by children. This product is not a toy!
- Always turn the product off when it is not in use.
- The product may not be used if it is damaged or operating incorrectly. Repairs must only be carried out by a qualified technician.
- The product must not be exposed to extreme temperatures, moisture or hot surfaces.
- The product is intended only for domestic use.

Warning: Ask your doctor or other qualified person that has adequate knowledge of similar products if you are at all unsure of its use. This is especially relevant for the following conditions:

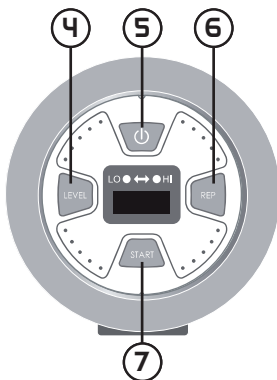
- Pregnancy
 - Diabetes
 - Possible or suspected heart disease.
 - Cancerous growth.
 - Ailments that require rest.
 - Pacemaker patients.
- **Warning:**
- Do not use this product on swollen, infected, inflamed or damaged skin.
 - In cases of persistent pain or other problems, discontinue use immediately and consult a GP.
 - Do not use this product longer than 15 minutes for any one exercise session.

2. Product description

- For an enhanced workout.
- The vibrations stimulate your muscles causing them to contract and relax and enhance your workout.
- Integrated timer and adjustable vibration strength for different training programmes.
- Training instructions included.
- Batteries: 4 × AA/LR6 (included).

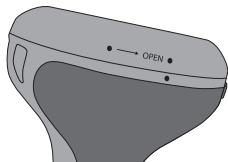


1. Battery cover
2. Dumbbell
3. Digital display
4. [LEVEL] Vibration settings.
Green for low and red for high.
5. [POWER] Power switch.
6. [REP] Timer, 3, 6 and 9 minutes.
7. [START] Starts/stops vibration motor.

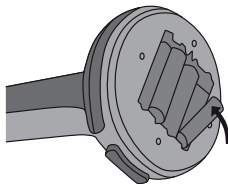


3. Inserting batteries

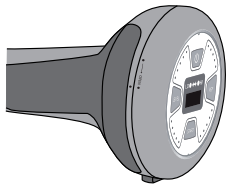
1. Twist the battery cover in the direction of the arrow.



2. Insert the batteries according to the markings in the battery compartment.



3. Refit the battery cover by lining up the dot on dumbbell to the dot on the battery cover. Twist the cover against the direction of the arrow.



- Ensure that the batteries are inserted correctly, according to the markings in the battery compartment.
- Remove the batteries from the product if it is not to be used for an extended period.
- Change the batteries when the vibration motor becomes weak.
- Make sure the product is turned off before changing the batteries.

4. Operation

This product has three timer settings, three minutes for juveniles and six or nine minutes for adults.

4.1 Training from a standing position

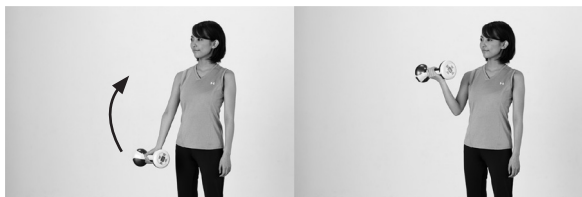
Shoulders

With your weight carrying arm hanging to your side, lift it straight-armed away from your side to shoulder height and hold for ten seconds. Repeat 15 times.



Biceps

Perform an arm curl, while holding your elbow still and hold for ten seconds. Repeat 15 times.



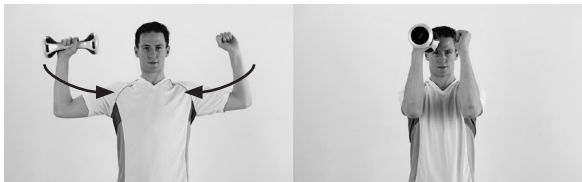
Triceps

Bend forward with your weight carrying arm bent. Straighten your arm behind you, while keeping your elbow still and hold for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.



Chest

Hold your arms to your sides with your forearms at 90°, having the weight in one hand. Swing your arms forward so that they are in front of you and hold for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.



Obliques

Have the dumbbell in one hand hanging against your side. Have your other hand touching the side of your head. Lean your body away from the dumbbell side and hold for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.



Upper back

Bend forward, letting your arms hang and with the weight in one hand. Pull your arms upwards in a straight line. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.

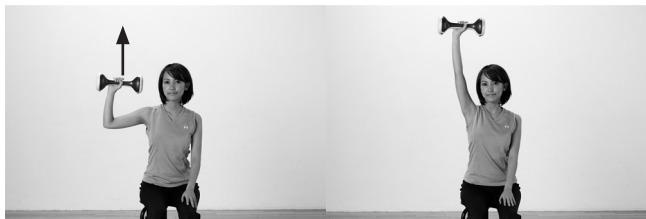


4.2 Training from a sitting position

Trapezoids and shoulders

Sit on a chair, holding the weight with your arm bent at 90°.

Then, lift your arm straight up until it is completely straight. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.



Chest

Sit on a chair with the weight in your lap, grasp it with both hands.

Lift the weight straight up to chest LEVEL. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



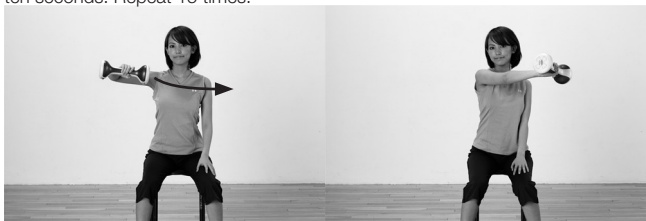
Abdomen

Sit on a chair with the weight clasped between your knees and lift your feet from the floor. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



Waist

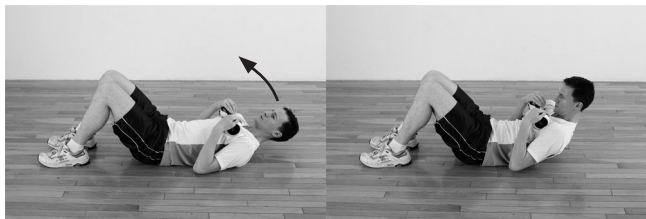
Sit on a chair, with a straight arm hold the weight directly in front of you. Swing your arm straight across your body without bending your elbow and so that the weight winds up above shoulder height. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



4.3 Training from a lying position

Abdomen

Lie on your back with your knees bent and clasp the weight to your chest with both hands. Arch your upper back upwards. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



Glutes

Lay on your back with your knees bent. Hold the weight with both hands over your stomach. Push your pelvis and lower back up off the floor. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



Chest

Lay on your back with your knees bent. Have your arms straight, directly in front of you, with the weight in one hand. Lower your arms until they are almost parallel but not touching the floor. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times with both arms.



Back and chest

Lie on your back with your knees bent, clasping the weight with both hands outstretched in front of you. Slowly lower the weight back over your head and almost touching the floor. Hold the position for ten seconds. Repeat 15 times.



5. Care and maintenance

Use a soft moist cloth to clean the product. Use a mild detergent and never use solvents and strong, abrasive cleaning agents for cleaning the product.

6. Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authority.

7. Specifications

Material	ABS plastic
Power supply	4 × AA/LR6– batteries
Size	280 × 110 mm diam.
Weight	1 kg (31-5055), 2 kg (31-5056)

Vibrerande hantel 1 kg/2 kg

Art.nr 31-5055
31-5056

Modell KD-1007
KD-1007

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 adressuppgifter på baksidan).

1. Säkerhet

- Produkten är inte avsedd för medicinsk användning.
- Produkten får inte användas av, på eller nära barn och personer med någon funktionsnedsättning.
- Produkten får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen. Den får inte demonteras eller modifieras på något sätt.
- Produkten får inte användas av barn. Den är ingen leksak!
- Stäng av produkten när den inte används.
- Produkten får inte användas om den är skadad eller inte fungerar rätt. Reparation ska utföras av kvalificerad tekniker.
- Produkten får inte utsättas för extrema temperaturer, fukt eller heta ytor.
- Produkten är avsedd för hemmabruk.

Varning! Rådgör med en läkare eller en person som har vana från användning med liknande produkter om du känner dig osäker. Detta gäller speciellt för:

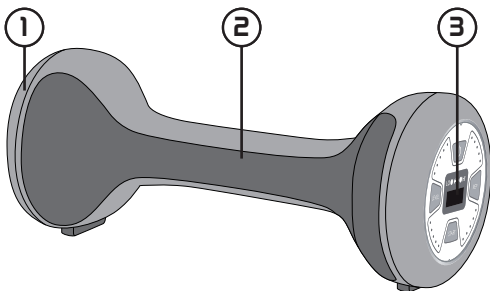
- Graviditet
- Diabetes
- Konstaterat eller misstänkt hjärtfel.
- Cancerogena förändringar.
- Åkommor som kräver vila.
- Personer som har pacemaker.

Varning!

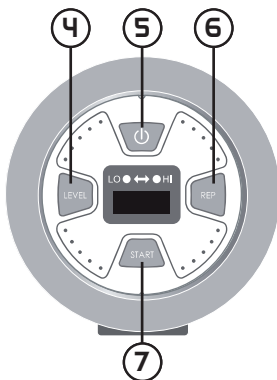
- Använd inte produkten på svullen, infekterad, inflammerad eller skadad hud.
- Vid bestående smärta eller annat problem, avbryt användningen och konsultera en läkare.
- Använd inte produkten längre än 15 minuter vid varje träningstillfälle.

2. Produktbeskrivning

- Enkel och effektiv träning.
- De intensiva vibrationerna ger upphov till muskelsammandragningar vilket gör träningen extra effektiv.
- Inbyggd timer och justerbar vibrationsstyrka för olika träningsprogram.
- Träningsinstruktioner medföljer.
- Drivs med 4 x AA/LR6-batterier (ingår).

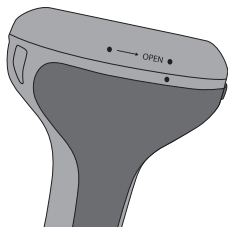


1. Batterilock
2. Handtag
3. Display
4. [LEVEL] Ställ in önskad vibration. Inställning visas på displayen, grön lampa för låg och röd för hög vibration.
5. [ON] Strömbrytare, tryck för att starta/stänga av hanteln.
6. [REP] Timer, välj 3/6/9 minuter aktiveringstid. Tiden visas på displayen.
7. [START] Tryck för att starta/stänga av vibrationer.

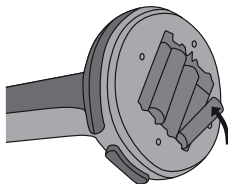


3. Sätt i batterier

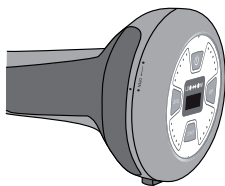
1. Vrid batterilocket i pilens riktning.



2. Sätt i batterierna enligt märkning i batterifacket.



3. Placera batterilocket så att punkten på hanteln är mitt emot punkten på batterilocket. Vrid locket mot pilens riktning.



- Kontrollera att batterierna placeras enligt märkningen i batterifacket.
- Ta ur batterierna om produkten inte ska användas under en längre tid.
- Byt batterier när vibrationen blir svag.
- Se till att produkten är avstängd innan batteribyte.

4. Användning

Produkten har 3 olika tidsinställningar. Välj 3 minuter för juniorer och 6 eller 9 minuter för seniorer. Stretcha efter träning med hanteln.

4.1 Träning stående

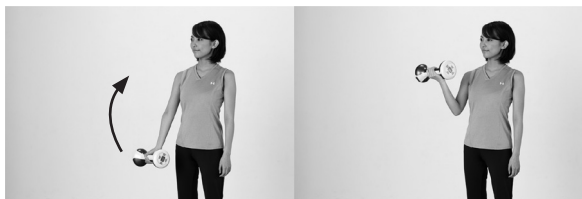
Träning för axel/skuldra

Sträck ut armen och håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för armen

Vik underarmen uppåt och håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för armens insida

Stå framåtböjd, sträck armen bakåt och håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för bröstmusklerna

Håll upp armarna i 90° vinkel och vik ut dem mot sidorna.

Vik armarna framåt och håll dem stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för musklerna på sidan av kroppen

Håll hanteln i ena handen. Peka med den andra handen mot örat. Luta kroppen åt sidan (från hanteln) och håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för ryggen

Luta dig framåt, låt armarna hänga neråt och håll hanteln i ena handen.

Lyft armarna uppåt/bakåt så att hanteln lyfts rakt upp. Håll dem stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.

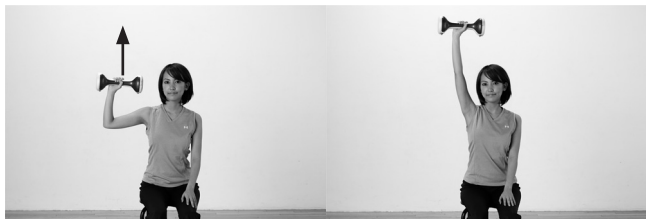


4.2 Träning sittande

Träning för arm/axel/skuldra och musklerna på sidan av kroppen

Sätt dig på en stol och håll hanteln i ena handen.

Lyft armen med hanteln uppåt så att hanteln lyfts rakt uppåt. Håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för bröstmusklerna

Sätt dig på en stol och håll hanteln i båda händerna.

Lyft hanteln rakt upp. Håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



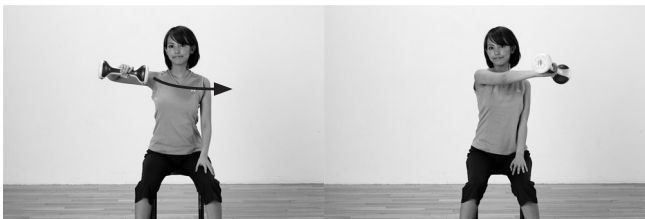
Träning för magmusklerna

Sätt dig på en stol, knip ihop låren runt hanteln och lyft upp fötterna från golvet. Håll dem stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



Träning för mellangärdets muskler

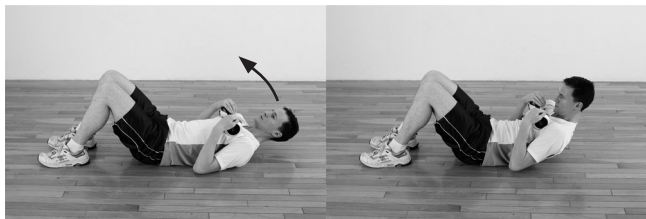
Sätt dig på en stol och sträck handen med hanteln framåt. För armen med hanteln i sidled upp över axeln. Håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



4.3 Träning liggande

Träning för magmusklerna

Lägg dig på golvet med böjda knän och håll hanteln i båda händerna över bröstet. Böj upp ryggen. Håll den stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



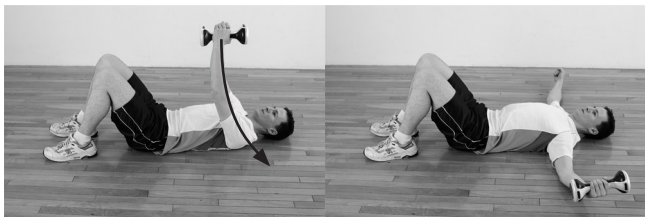
Träning för sätesmusklerna

Lägg dig på golvet med böjda knän. Håll hanteln i båda händerna över magen. Lyft upp ryggen från golvet. Håll stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



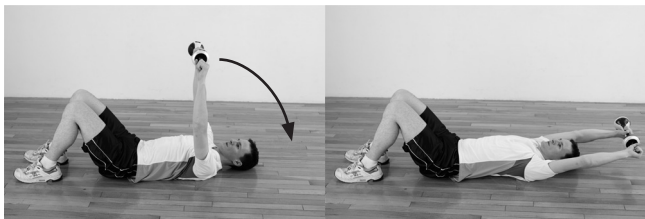
Träning för bröstmusklerna

Lägg dig på golvet med böjda knän. Håll hanteln i ena handen och sträck armarna rakt upp. Vik ner armarna så att de nästan når golvet. Håll dem stilla i 10 sekunder.



Träning för bröst- och ryggmusklerna

Lägg dig på golvet med böjda knän, sträck armarna rakt upp och håll hanteln i båda händerna. Vik armarna bakåt, över huvudet, så att de nästan når golvet. Håll dem stilla i 10 sekunder. Upprepa 15 gånger.



5. Skötsel och underhåll

Torka av produkten med en lätt fuktad, mjuk trasa. Använd ett mildt rengöringsmedel, aldrig lösningsmedel eller starka, slipande rengöringsmedel.

6. 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.

7. Specifikationer

Material	ABS-plast
Strömförsörjning	4 × AA/LR6-batterier
Mått	280 × Ø 110 mm
Vikt	1 kg (31-5055), 2 kg (31-5056)

Vibrerende hantel 1 kg/2kg

Art.nr. 31-5055
31-5056

Modell KD-1007
KD-1007

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter. (Se opplysninger om kundesenteret i denne bruksanvisningen).

1. Sikkerhet

- Produktet er ikke beregnet til bruk innen medisinsk behandling.
- Produktet må ikke brukes av, på eller nær barn eller personer med funksjonshemming.
- Produktet skal kun brukes som beskrevet i bruksanvisningen. Produktet må ikke demonteres eller endres på.
- Produktet må ikke brukes av barn. Dette er ikke noe leketøy!
- Skru av apparatet når det ikke er i bruk.
- Produktet må ikke brukes dersom det er skadet eller ikke fungerer som det skal. Reparasjoner må utføres av kvalifiser teknikker.
- Utsett ikke produktet for ekstreme temperaturer, fuktighet eller varme flater.
- Produktet er kun beregnet for bruk i hjemmet.

Advarsel! Rådfør deg med lege eller annen person med kunnskap om bruken, dersom du er usikker. Dette gjelder spesielt for:

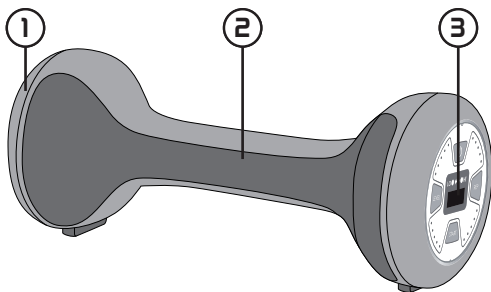
- Graviditet
- Diabetes
- Konstatert eller mistanke om hjertefeil.
- Endringer i cellestrukturer.
- Helseplager som krever hvile.
- Bruk av pacemaker.

Advarsel!

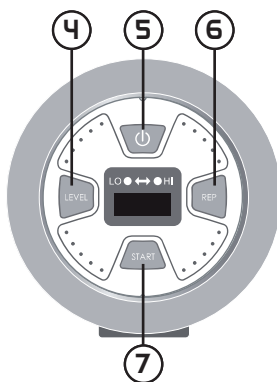
- Det må ikke utføres behandling på hoven, infisert, betent eller skadet hud.
- Ved vedvarende smerte eller andre problemer, avbryt behandling og ta kontakt med lege.
- Produktet må ikke brukes lengre enn 15 minutter ved hver trening.

2. Produktbeskrivelse

- For enkel og effektiv trening.
- De intensive vibrasjonene gir opphav til muskelsammentrekninger, noe som gjør treningen ekstra effektiv.
- Innebygd timer og justerbar vibrasjonsstyrke for forskjellige treningsprogrammer.
- Leveres med treningsinstruksjoner.
- Leveres med fire batterier av typen AA/LR6.

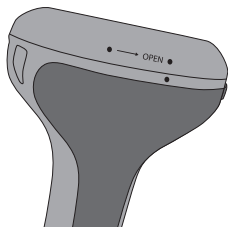


1. Batterilokk
2. Håndtak
3. Display
4. [LEVEL] Still inn ønsket vibrasjon. Innstilling vises på displayet, grønn lampe for lav og rød for høy vibrasjon.
5. [ON] Strømbryter, trykk for å starte/stenge hantelen.
6. [REP] Timer, velg mellom 3, 6 eller 9 minutters aktiveringstid. Tiden kommer opp i displayet.
7. [START] Trykk for å starte/stenge av vibrasjoner.

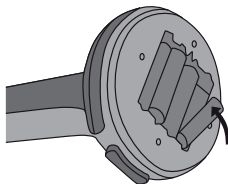


3. Sett i batterier

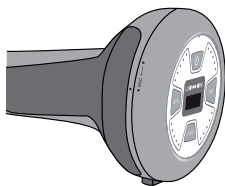
1. Drei batterilokket i pilens retning.



2. Sett batteriene i som markeringen i batterikammeret viser.



3. Plasser batterilokket slik at punktet på hantelen er rett over punktet på batterilokket. Drei lokket mot pilens retning.



- Påse at batteriene plasseres riktig. Følg merkingen i batterikammeret.
- Ta ut batteriene dersom produktet ikke skal brukes på en stund.
- Skift batterier når vibrasjonene blir svake.
- Påse at produktet er skrudd av ved skifte av batterier.

4. Bruk

Produktet har 3 forskjellige tidsinnstillinger. Velg 3 minutter for juniorer og 6 eller 9 minutter for seniorer. Strekk ut etter trening med hantelen.

4.1 Stående trening

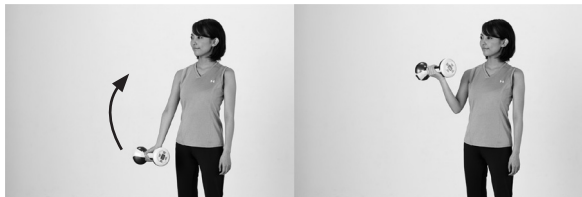
Trening for skuldre

Strekk ut armen og hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening for armer

Strekk underarmen oppover og hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av armens innside

Stå framoverbøyd, strekk armen bakover og hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av brystmuskler

Hold armene i 90° vinkel og strekk dem ut sideveis.

Strekk armene framover og hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av sidemuskler

Hold hantelen i den ene hånden. Pek med den andre hånden mot øret.

Bøy kroppen til siden (fra hantelen) og hold den stille i 10 sekunder.

Gjenta 15 ganger.

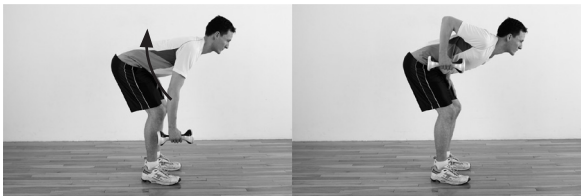


Trening av rygg

Bøy deg framover, la armene henge nedover og hold hantelen i den ene hånden.

Løft armene oppover/bakover slik at hantelen løftes rett opp.

Hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



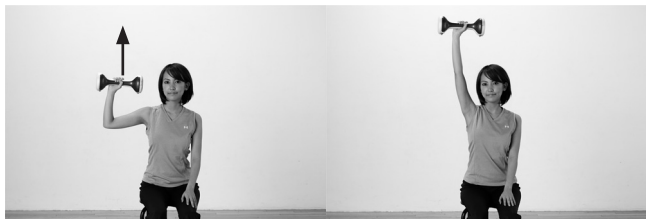
4.2 Sittende trening

Trening av arm, skuldre og musklene på siden av kroppen

Sett deg på en stol og hold hantelen i den ene hånden.

Løft armen med hantelen i oppover slik at hantelen løftes rett oppover.

Hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av brystmuskler

Sett deg på en stol og hold hantelene i begge hendene.

Løft den rett opp Hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av magemuskler

Sett deg på en stol og knip lårene sammen rundt hantelen. Løft føttene opp fra gulvet. Hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av muskler i mellomgulvet

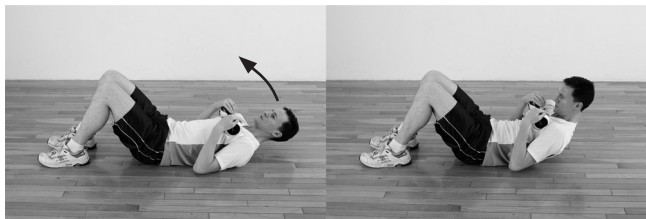
Sett deg på en stol og strekk hånden hantelen i framover. Før armen med hantelen i sideveis oppover til over skulderhøyde. Hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



4.3 Liggende trening

Trening av magemuskler

Legg deg på gulvet med bøyde knær og hold hantelen i begge hendene over brystkassen. Bøy ryggen opp. Hold den stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av setemuskler

Legg deg på gulvet med bøyde knær. Hold hantelen med begge hender over magen. Løft ryggen opp fra gulvet. Hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



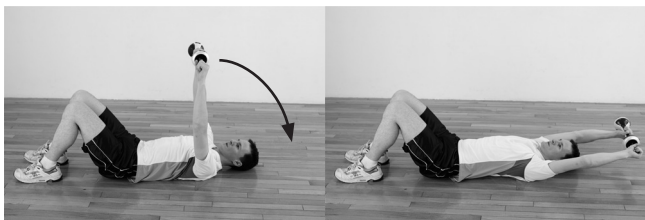
Trening av brystmuskler

Legg deg på gulvet med bøyde knær. Hold hantelen i den ene hånden og strekk armene rett oppover. Strekk armene nedover så de nesten berører gulvet. Hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



Trening av bryst- og ryggmuskulene

Legg deg på gulvet med bøyde knær. Strekk armene rett oppover og hold i hantelen med begge hendene. Strekk armene bakover, over hodet, så de nesten berører gulvet. Hold dem stille i 10 sekunder. Gjenta 15 ganger.



5. Stell og vedlikehold

Rengjør produktet med en myk og lett fuktet klut. Bruk et mildt rengjøringsmiddel ved behov. Unngå å bruke løsemidler og slipende rengjøringsmidler.

6. Avfallshåndtering

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

7. Spesifikasjoner

Materiale	ABS-plast
Strømforsyning	4 x AA/LR6-batterier
Mål	280 x Ø 110 mm
Vekt	1 kg (31-5055), 2 kg (31-5056)

Värisevät painot 1 kg/2 kg

Tuotenro 31-5055
31-5056

Malli KD-1007
KD-1007

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa. Säilytä käyttöohjeet 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).

1. Turvallisuus

- Tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen tarkoitukseen.
- Tuotetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on fyysisiä rajoitteita eikä tuotetta saa käyttää lasten läheisyydessä.
- Tuotetta saa käyttää ainoastaan käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Tuotetta ei saa purkaa.
- Lapset eivät saa käyttää tuotetta. Tuote ei ole lelu!
- Sammuta laite, kun et käytä sitä.
- Tuotetta ei saa käyttää, jos se on vahingoittunut. Laitteen saa korjata ainoastaan valtuutettu henkilö!
- Älä altista tuotetta ääriämpötiloille tai kosteudelle.
- Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön.

Varoitus! Jos olet epävarma laitteen käytöstä, neuvottele ensin lääkärin tai laitteen tuntevan henkilön kanssa. Koskee erityisesti seuraavia:

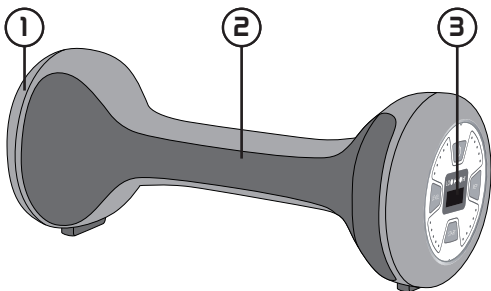
- Raskaus
- Diabetes
- Sydänvika tai mahdollinen sydänvika
- Syöpämuutoksia
- Lepoa vaativa sairaus
- Henkilöt, joilla on sydämentahdistin

Varoitus!

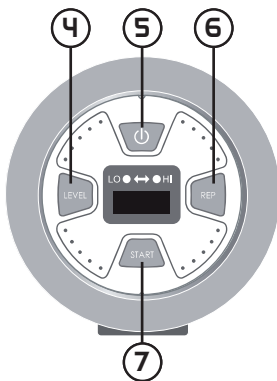
- Älä käytä tuotetta, jos iho on turvonnut, tulehtunut tai vahingoittunut
- Jos käyttö aiheuttaa kipua tai muita ongelmia, keskeytä käyttö ja ota yhteys lääkäriin.
- Älä käytä tuotetta yhtäjaksoisesti yli 15 minuutin ajan.

2. Tuotekuvaus

- Yksinkertaiseen ja tehokkaaseen treenaamiseen.
- Voimakas värinä supistaa lihaksia, mikä tekee treenaamisesta erityisen tehokasta.
- Ajastin ja säädettävä värinävoimakkuus eri harjoitusohjelmiin.
- Mukana ohjeet
- Mukana paristot (4 kpl AA/LR6).

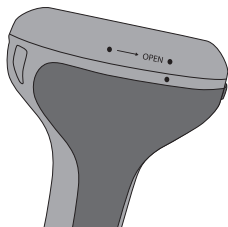


1. Paristolokero
2. Kahva
3. Näyttö
4. [LEVEL] Värinän säätö.
Valittu säätö näkyy näytöllä.
Vihreä lamppu kertoo heikosta ja punainen voimakkaasta värinästä.
5. [ON] Virtakytkin, painon käynnistäminen/sammuttaminen.
6. [REP] Ajastin, valitse 3/6/9 minuutin aktivointiaika. Aika näkyy näytöllä.
7. [START] Värinän käynnistäminen/sammuttaminen.

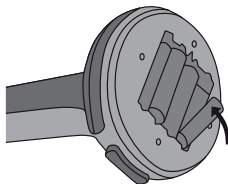


3. Paristojen asennus

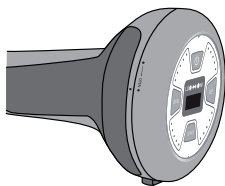
1. Käännä paristolokeron kantta nuolen suuntaan.



2. Aseta paristot paristolokeroon merkintöjen mukaisesti.



3. Aseta paristolokero siten, että piste on paristolokeron pisteen kohdalla. Käännä paristolokeron kantta vastapäivään.



- Varmista, että asetat paristot napaisuusmerkintöjen mukaisesti.
- Poista paristot, jos laite on pitkään käyttämättä.
- Vaihda paristot, kun värinä heikkenee.
- Sammuta laite ennen paristojen vaihtoa.

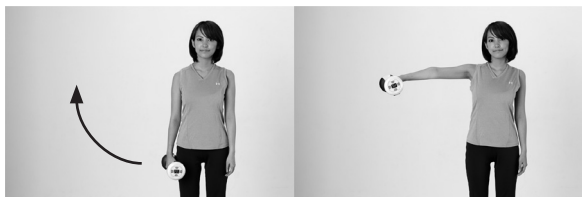
4. Käyttö

Tuotteessa on kolme eri aika-asetusta. Valitse 3 minuuttia junioreille tai 6 tai 9 minuuttia senioreille. Venyttele painojen käytön jälkeen.

4.1 Harjoittelu seisten

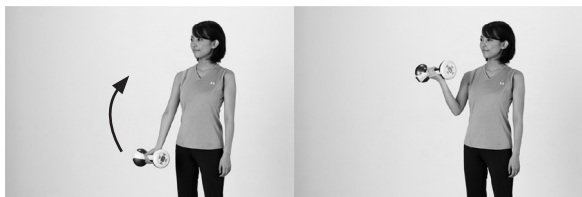
Olkapäiden ja hartian seudun harjoittelu

Suorista käsi ja pidä se paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Käsien harjoittelu

Taita kyynärvarsi ylöspäin ja pidä se paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Käsivarren sisäpuolisten lihasten harjoittelu

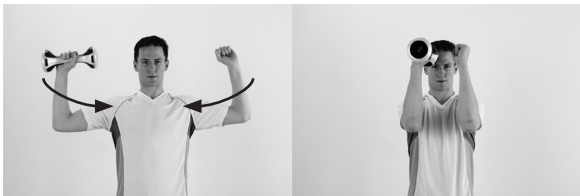
Seiso eteenpäin taipuneena, taita käsi taaksepäin ja pidä se paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Rintalihasten harjoittelu

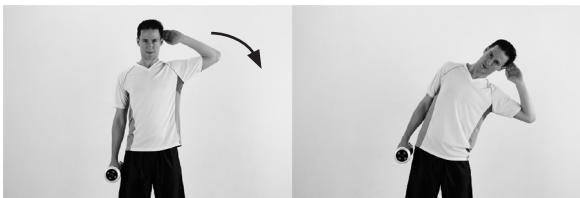
Pidä kädet 90°:n kulmassa ja taita ne sivuille.

Taita kädet eteenpäin ja pidä ne paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Kylkien lihasten harjoittelu

Pidä paino toisessa kädessä. Osoita toisella kädellä korvaan. Taivuta vartaloa sivulle (painon puolelta) ja ole paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Selän harjoittelu

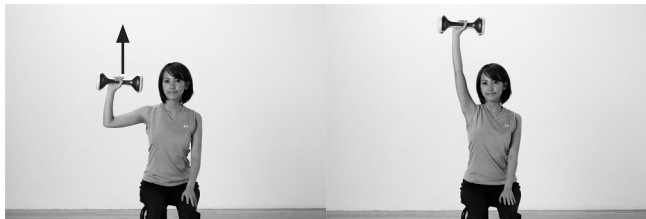
Taivuta itseäsi eteenpäin, anna käsien roikkua eteenpäin, ja pidä painoa toisessa kädessä. Nosta käsiä ylös-/taaksepäin ja nosta paino suoraan ylöspäin. Pidä kädet paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



4.2 Harjoittelu istuen

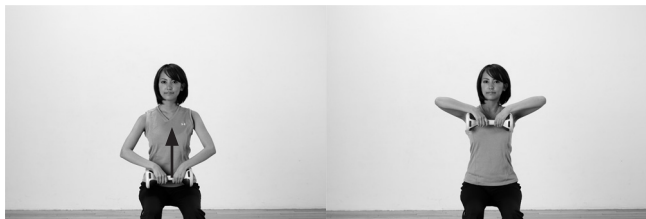
Käsien/olkapäiden/hartian seudun ja kylkien lihasten harjoittelu

Asetu tuolille ja pidä painoa toisessa kädessä. Nosta kättä siten, että paino nousee suoraan ylös. Pidä käsi paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Rintalihasten harjoittelu

Asetu tuolille ja pidä painot molemmissa käsissä. Nosta painot suoraan ylöspäin. Pidä kädet paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Vatsalihasten treenaaminen

Asetu tuolille ja purista painoa reisillä ja nosta jalat suoraan ylös lattiasta. Pidä jalat paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Pallealihasten harjoittelu

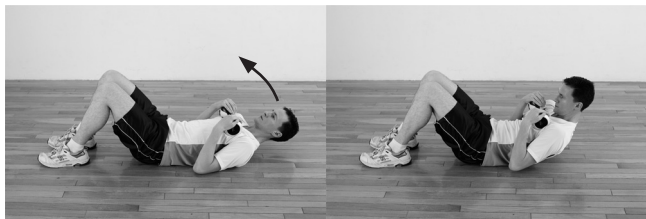
Asetu tuolille ja nosta käsi ja paino eteenpäin. Vie käsi ja paino sivusuunnassa olkapään päälle. Pidä käsi paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



4.3 Harjoittelu maaten

Vatsalihasten harjoittelu

Makaa lattialla ja taivuta polvet. Nosta kädet rinnan päälle ja pidä painot molemmissa käsissä. Taivuta selkää ylöspäin. Pidä kädet paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Istumalihasten harjoittelu

Makaa lattialla ja taivuta polvet. Pidä painoja molemmissa käsissä mahan päällä. Nosta selkä lattiasta. Ole paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



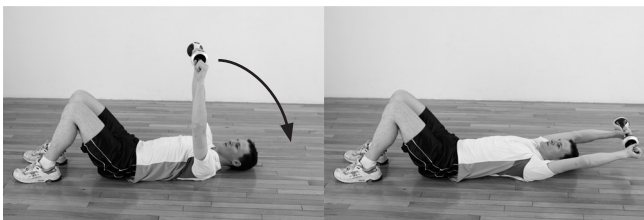
Rintalihasten harjoittelu

Makaa lattialla ja taivuta polvet. Pidä painoa toisessa kädessä ja ojenna kädet suoraan ylös. Taita kädet alas niin, että ne yltävät melkein lattiaan asti. Pidä kädet paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



Rinta- ja selkälihasten harjoittelu

Makaa lattialla ja taivuta polvet. Nosta kädet suoraan ylös ja pidä paino molemmissa käsissä. Taita kädet taaksepäin pään taakse niin, että ne yltävät lähes lattiaan asti. Pidä kädet paikoillaan 10 sekunnin ajan. Toista tämä 15 kertaa.



5. Huolto ja ylläpito

Pyyhi kevyesti kostutetulla liinalla. Käytä mietoja puhdistusaineita. Älä käytä hankausaineita tai voimakkaita ja hiovia aineita.

6. Kierrättäminen

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Kysy tarkempia kierrätysohjeita kuntasi jäteneuvonnasta.

7. Tekniset tiedot

Materiaali	ABS-muovia
Virransyöttö	4 AAA/LR03-paristoa.
Mitat	280 × Ø 110 mm
Paino	1 kg (31-5055), 2 kg (31-5056)

SVERIGE

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

INTERNET www.clasohlson.se
BREV 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

UNITED KINGDOM

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

INTERNET www.clasohlson.co.uk