

 **r.o.p.e.s.** by **ALFAcare**

ROPES BUNGEE SINGLE TRAINER



www.bungee-training.com



Brukerveiledning

ROPES BUNGEE SINGLE TRAINER

Ropes Bungee Single Trainer er et treningsprodukt som er beregnet til å brukes til individuell trening. Produktet brukes ved å feste strikken rundt stolper, trær, ribbevegger etc. Man kan også bruke den medfølgende Doorbag, samt karabinkrok og henge den opp i en dør.

Hvordan bruke Doorbag?

1. Legg festeremmene på Doorbagen mellom døren og dørkarmen og steng deretter døren. Festet må være på samme side som hengslene.
2. Fest Ropes Bungee Single Trainer med karabinkrok i polstringen eller håndtakene, alt etter hva som skal trenes.
3. Sjekk at døren er lukket og låst før du begynner å trene.

Advarsel

All trening medfører en viss risiko, også bruk av dette produktet. All trening og bruk av dette produktet skjer på eget ansvar.

Ropes Bungee Single Trainer er et strikkprodukt og ikke et tau. Den skal derfor ikke brukes med full kroppsvekt eller som festeordning. Strikken skal ikke strekkes ut mer enn én gang strikkens lengde.

La ikke barn bruke eller trene alene med Ropes Bungee Single Trainer. En voksen skal alltid være til stede når barn trener. Strikken bør ikke oppbevares i sterkt lys eller høy varme, da dette ødelegger strikkens egenskaper.

Om det skulle oppstå problemer med produktet ber vi deg ta kontakt med forhandleren du har kjøpt produktet av.

Besøk www.bungee-training.com for inspirasjon til øvelser!



Användarmanual

ROPES BUNGEE SINGLE TRAINER

Ropes Bungee Single Trainer är en träningsprodukt avsedd att användas för individuell träning. Produkten används genom att fästa gummibandet runt stolpar, träd, ribbstol etc. Du kan även använda den medföljande Doorbag, samt en karbinhake och hänga den på en dörr.

Hur använder man Doorbag?

1. Placera fästremmarna på Doorbag mellan dörren och dörrkarmen och stäng sedan dörren. Fästet måste sitta på samma sida som gångjärnen.
2. Fäst Ropes Bungee Single Trainer med en karbinhake på stoppningen eller handtagen, beroende på vad som ska tränas.
3. Kontrollera att dörren är stängd och låst innan du börjar träna.

Varning

All träning innebär en viss risk, inklusive användningen av denna produkt. All utbildning och användning av denna produkt sker på egen risk.

Ropes Bungee Single Trainer är en elastisk produkt och inte ett rep. Den ska därför inte användas med full kroppsvekt eller som fästordning. Gummibandet ska inte sträckas mer än en gång på gummibandets längd.

Låt inte barn använda eller träna ensamma med Ropes Bungee Single Trainer. En vuxen ska alltid vara närvarande när barn tränar. Bandet ska inte förvaras i starkt ljus eller hög värme, eftersom det förstör resårens egenskaper.

Om det skulle uppstå problem med produkten, vänligen kontakta återförsäljaren där du köpte produkten.

Besök www.bungee-training.com för inspiration till övningar!



Brugervejledning

ROPES BUNGEE SINGLE TRAINER

Ropes Bungee Single Trainer er et træningsprodukt beregnet til at blive brugt til individuel træning. Produktet bruges ved at fastgøre elastikken omkring stolper, træer, ribbe etc. Du kan også bruge den medfølgende Doorbag, samt en karabinhage og hænge den på en dør.

Hvordan bruger man Doorbag?

1. Placer stropperne til fastgøring på Doorbag mellem døren og dørkarmen og luk derefter døren. Fastgørelsen skal være på samme side som hængslerne.
2. Fastgør Ropes Bungee Single Trainer med en karabinhage til polstringen eller håndtagene, alt efter hvad der skal trænes.
3. Kontroller, at døren er lukket og låst, inden du begynder at træne.

Advarsel

Al træning medfører en vis risiko, herunder brugen af dette produkt. Al træning og brug af dette produkt er på eget ansvar.

Ropes Bungee Single Trainer er et elastisk produkt og ikke et reb. Den bør derfor ikke bruges med fuld kropsvægt eller som fastgørelsesanordning. Elastikken bør ikke strækkes mere end én gang i længden af elastikken.

Tillad ikke børn at bruge eller træne alene med Ropes Bungee Single Trainer. En voksen skal altid være til stede, når børn dyrker motion. Elastikken bør ikke opbevares i skarpt lys eller høj varme, da det ødelægger elastikkens egenskaber.

Skulle der opstå problemer med produktet, bedes du kontakte forhandleren, hvor du har købt produktet.

Besøg www.bungee-traning.com for inspiration til øvelser!



User manual

ROPES BUNGEE SINGLE TRAINER

Ropes Bungee Single Trainer is a training product that is intended to be used for individual training. Fasten the elastic band around posts, trees, wall mounted bars etc. You can also use the supplied Doorbag together with a carabiner hook and hang it on a door.

How to use the Doorbag?

1. Place the fastening straps on the Doorbag between the door and the door frame and then close the door. The attachment must be on the same side as the hinges.
2. Attach the Ropes Bungee Single Trainer with a carabiner to the padding or the handles, depending on what is to be trained.
3. Check that the door is closed and locked before you start exercising.

Warning

All training involves a certain risk, including the use of this product. All training and use of this product is at your own risk.

Ropes Bungee Single Trainer is an elastic product and not a rope. It should not be used with full body weight or as a fastening device. The elastic band should not be stretched more than once its length.

Do not allow children to use or exercise alone with the Ropes Bungee Single Trainer. An adult must always be present when children exercise. The elastic band should not be stored in bright light or high temperature, as this destroys the elasticity.

If you encounter any difficulties or problems with this product, contact the dealer from where you purchased the product.

Visit www.bungee-traning.com for exercise inspiration!



AlfaCare AS
Heddalsveien 11
3674 Notodden
Norway
+47 35 02 95 95
post@alfacare.no
www.alfacare.no
www.ropes.no
www.alfacareinternational.com

AlfaCare Sweden AB
+46 856 485 030
info@alfacare.se
www.alfacare.se

AlfaCare Danmark ApS
+45 3411 8888
info@alfacare.dk
www.alfacare.dk



www.bungee-training.com