

# ROPES BUNGEE DUO TRAINER

---



Ropes Bungee Duo Trainer Light

Ropes Bungee Duo Trainer Medium

Ropes Bungee Duo Trainer Hard





## Brukerveiledning

# ROPES BUNGEE DUO TRAINER

Ropes Bungee Duo Trainer er et treningsprodukt som er beregnet til å brukes til både parvis og individuell trening. Ved parvis trening bruker man den andre personen som anker. Ved individuell trening fester man strikken rundt stolper, trær, ribbevegger etc. Man kan også bruke den medfølgende Doorbag, samt karabinkrok og henge den opp i en dør (mer info lenger ned). Karabinkrok følger ikke med.

### Trening med to personer

Den ene holder i håndtakene, den andre står med polstringen rundt livet. Disse trener så annehver gang. Den ene som anker for den andre som trener. Den som holder i håndtakene må alltid bøye seg ned i knærne og ha vekten bakover for å ikke ramle fremover når den andre jobber. Den som jobber i polstringen må påse at den som holder i håndtakene er klar til å holde igjen, slik at man unngår ulykker.

### Trening med én person

Fest Bungee Duo Trainer enten i dør med Doorbag, eller rundt en stang eller et tre som tåler belastning.

### Howdan bruke Doorbag?

1. Legg festeremmene på Doorbagen mellom døren og dørkarmanen og steng deretter døren. Festet må være på samme side som hengslene.
2. Fest Ropes Bungee Duo 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 Duo Trainer er et strikkprodukt og ikke et tau. Den skal derfor ikke brukes med full kroppsvekt eller som festeanordning. Strikken skal ikke strekkes ut mer enn én gang strikkens lengde. La ikke barn bruke eller trene alene med Ropes Bungee Duo 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-traning.com](http://www.bungee-traning.com) for inspirasjon til øvelser!



## Användarmanual

# ROPES BUNGEE DUO TRAINER

Ropes Bungee Duo Trainer är en träningsprodukt som är tänkt att användas för både par och individuell träning. Vid parträning används den andra personen som ankare. För individuell träning fäster du stropparna runt stolpar, träd, ribbstol etc. Du kan även använda den medföljande Doorbag, samt en karbinhake och hänga den på en dörr (mer info längre ner). Karbinhake ingår ej.

### Träning med två personer

Den ena håller i handtagen, den andra står med stoppningen runt midjan. Dessa tränar varannan gång. En som ankare den andra som tränar. Den som håller i handtagen ska alltid böja sig ner i knäna och hålla vikten bakåt för att inte falla framåt när den andre arbetar. Den som arbetar i stoppningen ska se till att den som håller i handtagen är redo att hålla igen, så att olyckor undviks.

### Träning med en person

Fäst Bungee Duo Trainer antingen på en dörr med en Doorbag, eller runt en stolpe eller ett träd som tål belastning.

### Hur använder man Doorbag?

1. Placera fästremmarna på dörrväskan mellan dörren och dörrkarmen och stäng sedan dörren. Fästet måste sitta på samma sida som gångjärnen.
2. Fäst Ropes Bungee Duo 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 Duo Trainer är en elastisk produkt och inte ett rep. Den ska därför inte användas med full kroppsvekt eller som fästeanordning. Resåren ska inte sträckas mer än en gång på resårens längd. Låt inte barn använda eller träna ensamma med Ropes Bungee Duo Trainer.

En vuxen ska alltid vara närvarande när barn tränar. Resåren 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-traning.com](http://www.bungee-traning.com) för inspiration till övningar!



## Brugervejledning

# ROPES BUNGEE DUO TRAINER

Ropes Bungee Duo Trainer er et træningsprodukt, der er beregnet til både at blive brugt til par og individuel træning. Ved partræning bruges den anden person som anker. Til individuel træning fastgør du elastikken omkring stolper, træer, ribbe etc. Du kan også bruge den medfølgende Doorbag, samt en karabinhage og hænge den på en dør (mere info længere nede). Karabinhage medfølger ikke.

### Træning med to personer

Den ene holder i håndtagene, den anden står med polstringen om livet. Disse træner hver anden gang. Den ene, der appellerer til den anden, der træner. Den, der holder i håndtagene, skal altid bøje sig ned i knæene og holde vægten bagud for ikke at falde frem, når den anden arbejder. Den, der arbejder i polstringen, skal sikre, at den, der holder i håndtagene, er klar til at holde igen, så uheld undgås.

### Træning med én person

Fastgør Bungee Duo Trainer enten til en dør med en Doorbag, eller omkring en stang eller et træ, der kan tåle belastning.

### Hvordan bruger man Doorbag?

1. Placer fastgørelsesstropperne på Doorbag mellem døren og dørkarmen og luk derefter døren. Fastgørelsen skal være på samme side som hængslerne.
2. Fastgør Ropes Bungee Duo 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 Duo 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. Lad ikke børn bruge eller træne alene med Ropes Bungee Duo 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](http://www.bungee-traning.com) for inspiration til øvelser!



## User manual

# ROPES BUNGEE DUO TRAINER

Ropes Bungee Duo Trainer is a training product that is intended to be used for training with both pairs and individuals. In pair training, the other person is used as the anchor. For individual training, you fasten the elastic band around posts, trees, wall mounted bars etc. You can also use the supplied Doorbag together with a carabiner hook and attach it to a door (more info down below). A carabiner hook is not included.

### Training with two people

One person holds the handles, the other stands with the padding around the waist. The person holding the handles must always keep the knees slightly flexed and keep the weight backwards so he or she may not fall forward when the other person is training. The person training must ensure that the person holding the handles is ready, so that accidents are avoided.

### Training with one person

Attach the Ropes Bungee Duo Trainer either to a door with the Doorbag, or around a pole or a tree that can withstand load.

### 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 Duo 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 Duo 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 Duo 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 its 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](http://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

