



F102A

Magnetic **Rowing Machine**



EN - Manual..... 2

NL - Gebruiksaanwijzing..... 14



Please read all the instructions carefully before using this machine and keep this user manual for future reference

Important Safety Information

- It is important to read this entire manual before assembling and using the rowing machine. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are aware of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme you should consult your doctor to establish whether you have any physical or health conditions that could constitute a risk for your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Keep children away from moving part. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Risk of personal injury —Keep children under the age of 8 away from this machine. Age recommendation for use of device 14 +.
- You should also listen to your body because incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light headedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these symptoms you should consult your doctor before

continuing with your exercise program.

- Use the rowing machine on a solid, flat level surface and consider using an exercise mat under the machine to help protect your floor or carpet. For safety reasons there should be at least 0.5 meters of free space around the equipment.
- Before using the rowing machine you should check that all its nuts and bolts are securely tightened. Safety levels can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- ① **Warning:** The equipment must be installed on a stable base and a level floor. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, you should stop using it immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable sports clothing when using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or which may restrict or prevent movement.
- This machine is for home use only and for users weighing no more than 120 kg.
- Braking is speed independent.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Always use proper lifting techniques and/or get help and regular check the integrity of guards and safety devices.

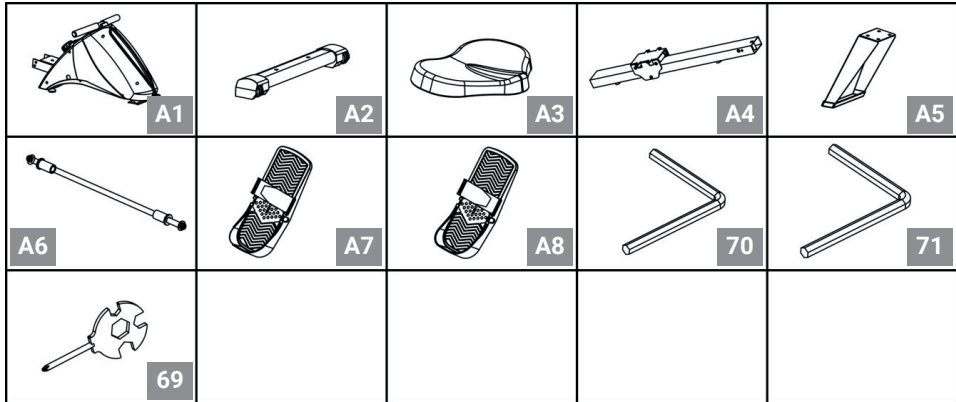


WARNING

Risk of personal injury – Keep children under the age of 8 away from machine.

To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.

Components



No	Description	Specification	Quantity
A1	Main frame		1
A2	Front stabilizer		1
A3	Seat cushion		1
A4	Slide rail		1
A5	Rear stabilizer		1
A6	Pedal stop		2

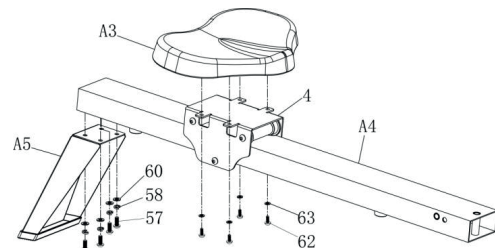
No	Description	Specification	Quantity
A7	Left pedal		1
A8	Right pedal		1
69	Wrench with screw driver	S10/13 14/17	2
70	Allen key	5#	1
71	Allen key	6#	1

Assembly Instruction

Step 1:

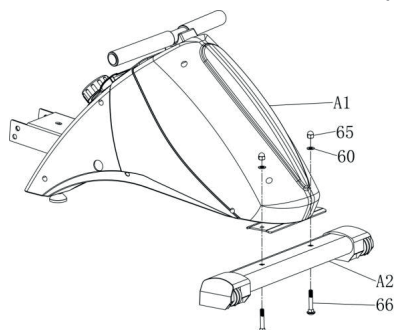
Use the Allen key (70), screw (57), standard spring washer (58) and flat washer (60) to install the rear stabilizer (A5) on the slide rail (A4) and lock tightly.

Use the Allen key (70), screw (62) and the flat washer (63) to install the seat cushion (A3) on the seat carriage (4) and lock it.

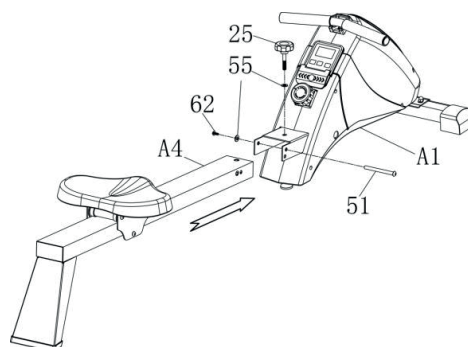


Step 2:

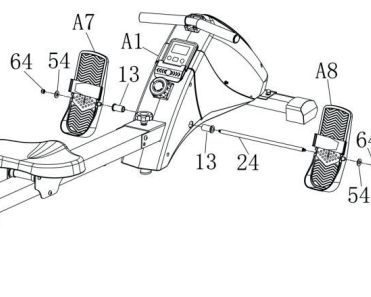
Use screw (66), flat washer (60), combined cap nut (65) and wrench with screw driver (69) to install the front stabilizer (A2) on the main frame (A1) and lock tightly.

**Step 3:**

Use the Allen keys (71) and (70), screw (51), flat washer (55) and screw driver (69) to install the slide rail (A4) on the main frame (A1) and lock tightly. Then use the frame knob (25) and the flat washer (55) to lock and fix the slide rail (A4) and the main frame (A1).

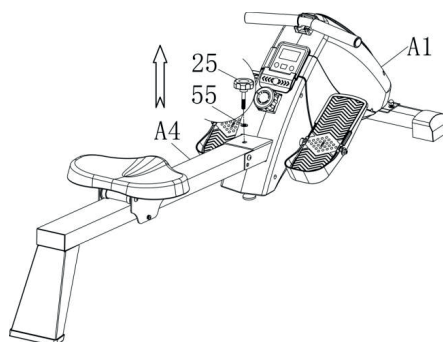
**Step 4:**

Insert the Pedal limit shaft(24) into the Plastic Bushing(13) and go through the Main frame Set(A1), then insert the Left Pedal set(A7) and Right pedal set(A8) into the Pedal limit shaft(24),and using the Wrench with screw(69), Lock nut (64) and Flat washer(54) to fix and lock them on the Main Frame set(A1)

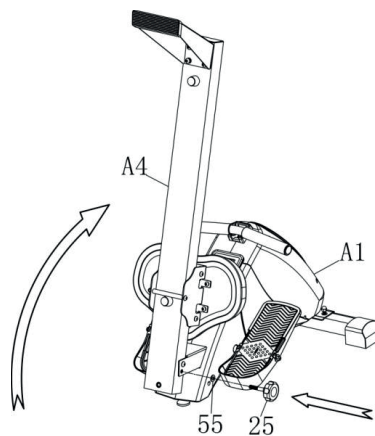


Folding for Storage

Loosen the frame knob (25) and the flat washer (55) and pull out. Be aware that the washer may fall out.

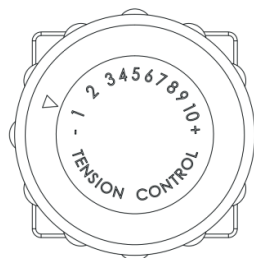


Fold up the slide rail (A4) and insert the frame knob (25) and flat washer (55) to lock it in place.



Tension control

Users can adjust the tension according to their needs. There are 10 levels of adjustment (1-10).

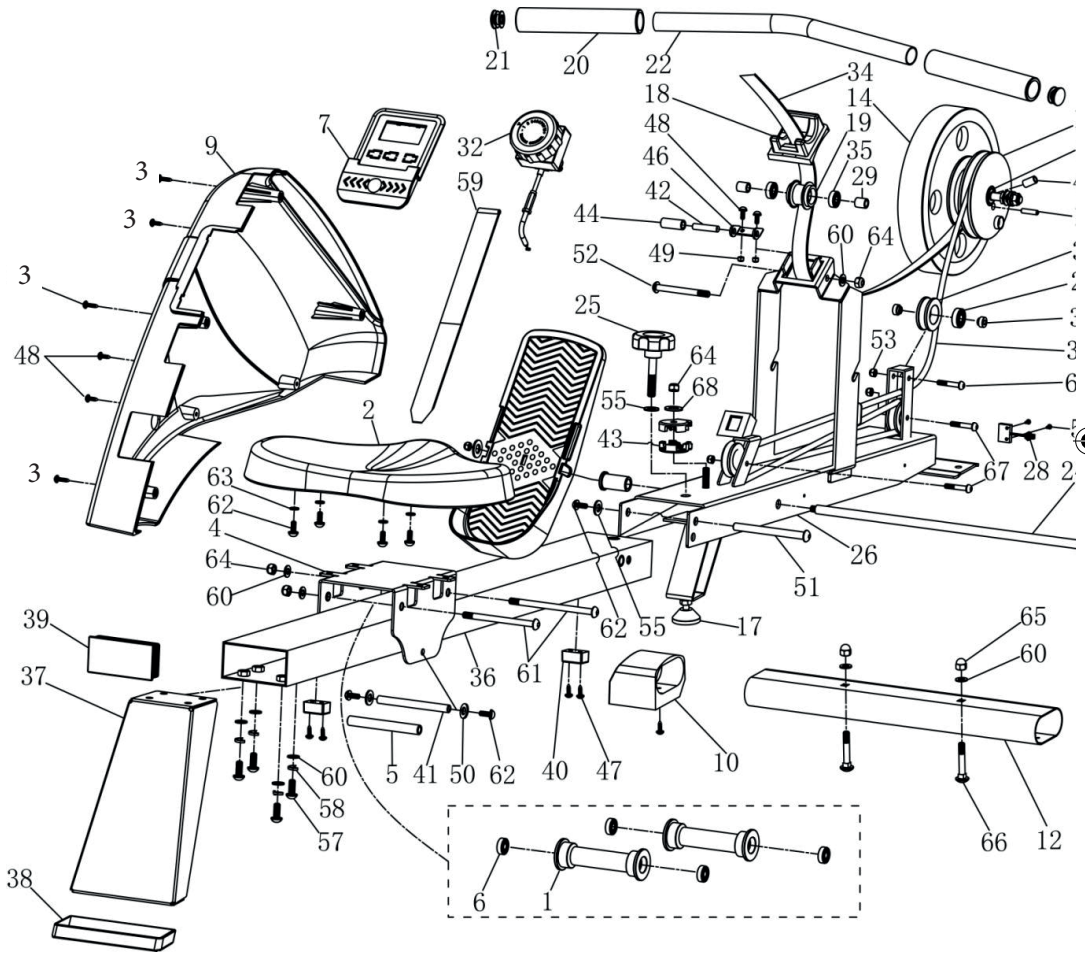


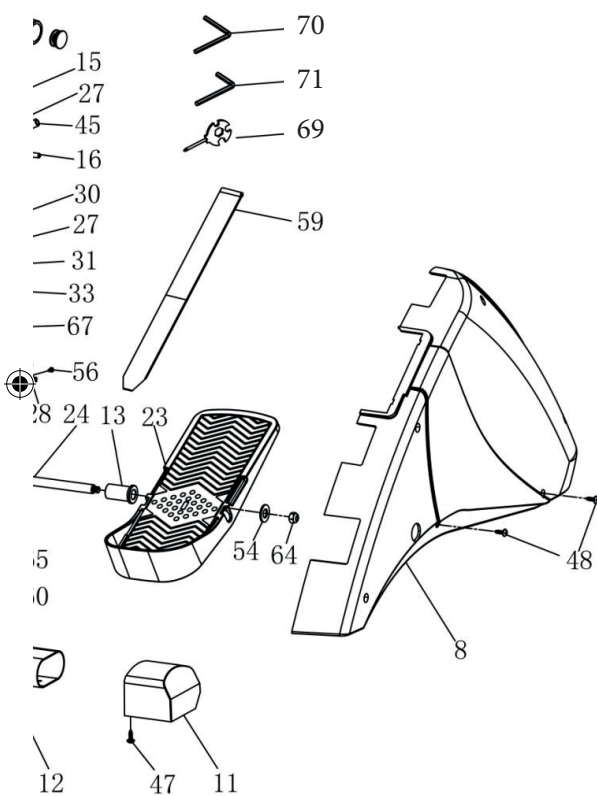
Exploded Parts Diagram: See next page

No	Description	Specification	Quantity
1	Seat pulley		1
2	Seat		1
3	Cross bolt	ST4.2*19	4
4	Seat carriage		1
5	Long stop bar		1
6	Deep groove ball bearing		4
7	Display		1
8	Chain cover (right)		1
9	Chain cover (left)		1
10	Front end cap (left)		1
11	Front end cap (right)		1
12	Front stabilizer		1
13	Plastic bushing		2
14	Magnetic fly-wheel		1
15	Belt wheel		1
16	Belt axle		1
17	Adjustable foot pad		1
18	Handgrip pad		1
19	Belt pulley		1
20	Handle grip		2
21	Row bar cap		2
22	Row bar		1
23	Pedal		2
24	Pedal stop		1

No	Description	Specification	Quantity
25	Frame knob		1
26	Main frame		1
27	Deep groove ball bearing		4
28	Square sensor		1
29	Pulley stop bar		2
30	Belt pulley		3
31	Pulley spacer		6
32	Tension control		1
33	Belt		1
34	Cord		1
35	Deep groove ball bearing		2
36	Slide rail		1
37	Rear stabilizer		1
38	Rear foot		1
39	Square inner plug		1
40	Limit pad		2
41	Limit rod		1
42	Limit bar		1
43	Line clip		2
44	Limit sleeve		1
45	Flywheel limit sleeve		1
46	Rotating wheel seat		1
47	Cross bolt	ST4.2*25	4
48	Bolt	M5*12	6

Exploded Parts Diagram:

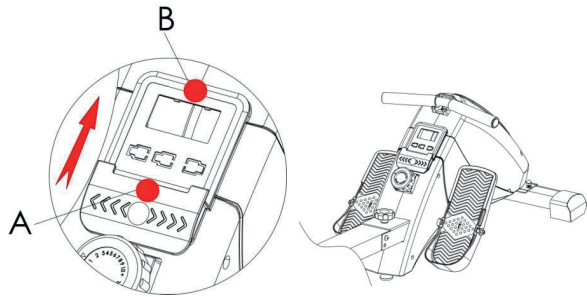




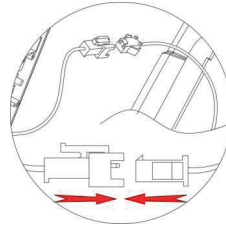
No	Description	Specification	Quantity
49	Lock nut	M5	2
50	Standard spring washer	6	2
51	Screw	φ10*110*M6	1
52	Screw	M8*80/15	1
53	Lock nut	M6	3
54	Flat washer	8*22*2	2
55	Flat washer	10*20*2	2
56	Bolt	ST3*10	2
57	Screw	M8*20	4
58	Standard spring washer	8	4
59	Pedal Velcro		2
60	Flat washer	8*16*1.5	9
61	Screw	M8*130/15	2
62	Screw	M6*15/S5	5
63	Flat washer	6*12*1.5	4
64	Lock nut	M8	6
65	Combined cap nut	M8	2
66	Screw	M8*55/ 8*8/15	2
67	Screw	M6*35/15	3
68	Flat washer	Φ10* φ28*2.0	1
69	Wrench with screw driver	S10/13/ 14/17	2
70	Allen key	S5	1
71	Allen key	S6	1

How to install the display battery

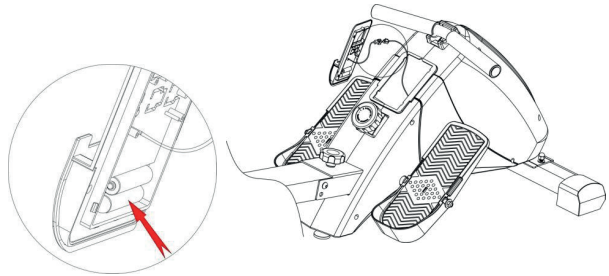
Hold the display at points A and B and push it up. Pull the display out of the attachment grooves on the main frame.



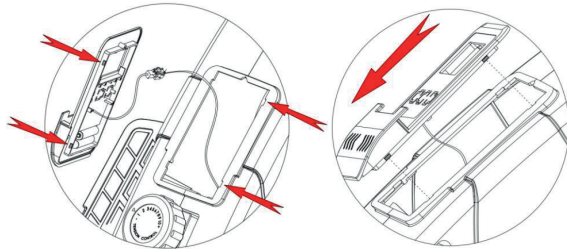
After unpacking the display, make a note of how it was connected. Install the batteries and check whether the cable plug is fitted in the right direction before reinstalling the display (see picture).



Open the display and install the batteries (see picture on the right).



When refitting the display, insert it into the four grooves on the main frame. Gently push the display forward until it is in the right position.



Using the display

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE – Push to select functions. Long hold the MODE button to reset the time, stroke count and calories values.

SET – Push to set the time, stroke count and calories values when not in scan mode.

RESET – Push down to reset the time, stroke count and calories values.

FUNCTION AND OPERATIONS:

- 1. SCAN:** Press the MODE button until SCAN appears. You will now be able to scroll through all the 5 functions: Time, Count, T. count, Dist. and Calories. Each will be displayed for 4 seconds.
- 2. TIME:**
 - (1) Measures the total time from exercise start to end.
 - (2) Press the MODE button until TIME appears and then press the SET button to set the exercise time.
After setting the time, the display will start counting down after 1 second.
- 3. COUNT:**
 - (1) Counts the number of strokes when exercising.
 - (2) Press the MODE button until 'Count' appears and then press the SET button to set the number of strokes. After setting the stroke count, the display will start counting the strokes after 1 second.
- 4. T. COUNT:** This shows the total number of strokes you have completed.
- 5. DIST:** This shows the distance covered.
- 6. CALORIES:**
 - (1) This shows the total calories burned during the entire session.
 - (2) Press the MODE button until 'CAL' appears. Then press the SET button to set the number of calories. After setting the calories, the display will start counting the calories after 1 second.

i NOTE:

1. If the display is faint or displays no numbers, please replace the batteries.
2. The display will automatically switch off if no signal is received for a period of 4 minutes.
3. The display will be auto-powered on when you start to exercise or push a button.
4. The display will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating if you stop exercising for a period of 4 seconds.

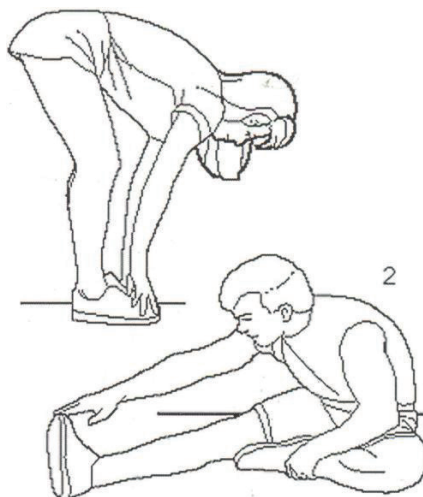
Specifications

FUNCTION	SCAN	Every 4 seconds
	TIME	00:00-99:59
	COUNT	0-9999
	T. COUNT	0-9999
	CALORIES	0.0-999.9 kcal
	DIST	0-9999
BATTERY TYPE	2 x AAA (not included)	
OPERATING TEMPERATURE	0 °C - +40 °C	
STORAGE TEMPERATURE	-10 °C - +60 °C	

Warming Up Instructions

Before exercising it is best to do some stretching exercises. Warm muscles stretch more easily so you should warm up for 5-10 minutes by doing the following stretching exercises. Do them five times and for 10 seconds or more for each leg.

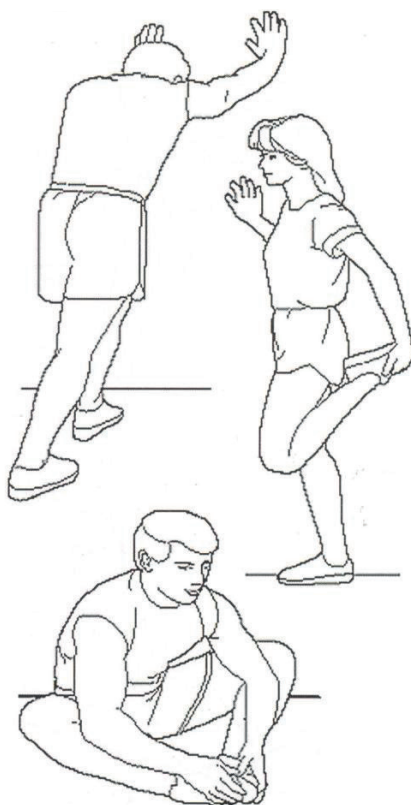
1. Touch your toes: Bend forward slowly with your knees slightly bent so that your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat three times (see Figure 1).
2. Hamstring stretch: Sit on the ground and put one leg straight out in front of you. Bend your other leg inwards towards the straight leg. Try to touch your toes with your hand. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 2).



3. 3. Legs and feet tendon stretch: lean with your hands against a wall or tree with one foot in front of you and one stretched out behind you. Straighten your back leg to stretch and lean in towards the wall or tree. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch: Place your left hand against a wall or table to maintain your balance. Then use your right hand to grab your right foot and pull slowly towards your buttocks until you feel the front thigh muscles tense. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 4).

5. Inner thigh muscle stretch: Sit down with your knees pointing outwards and your feet together in front of you. Grasp your feet in your hands and pull them towards your groin. Hold for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat three times (see Figure 5).





Lees voor gebruik deze instructies zorgvuldig door en bewaar ze om ze later nog eens te kunnen raadplegen.

Belangrijke veiligheidsinformatie

- Lees deze handleiding volledig door voordat u de roeitrainer in elkaar zet en gebruikt. Alleen als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt kan het op een veilige en efficiënte manier worden gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers kennis nemen van de waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- Raadpleeg voordat u het apparaat gebruikt uw huisarts als uw lichamelijke omstandigheden daartoe aanleiding geven en het gebruik van het apparaat een risico kan vormen voor uw gezondheid. Mogelijk mag u het apparaat helemaal niet gebruiken. Als u medicijnen gebruikt voor uw hart, bloeddruk of cholesterol is het erg belangrijk om advies in te winnen van uw huisarts.
- Houd kinderen uit de buurt van bewegende delen. Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen met lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke beperkingen of met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij worden begeleid of geïnstrueerd over het gebruik van het apparaat door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Risico van lichamelijk letsel: houd kinderen jonger dan 8 uit de buurt van dit apparaat. Leeftijdsadvies gebruik apparaat 14+.
- Luister naar uw lichaam; het onjuist uitvoeren van oefeningen of overmatig gebruik van het apparaat kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Stop met de oefeningen als u last krijgt van pijn, druk op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid of flauwte, duizeligheid of misselijkheid. Raadpleeg bij een van deze

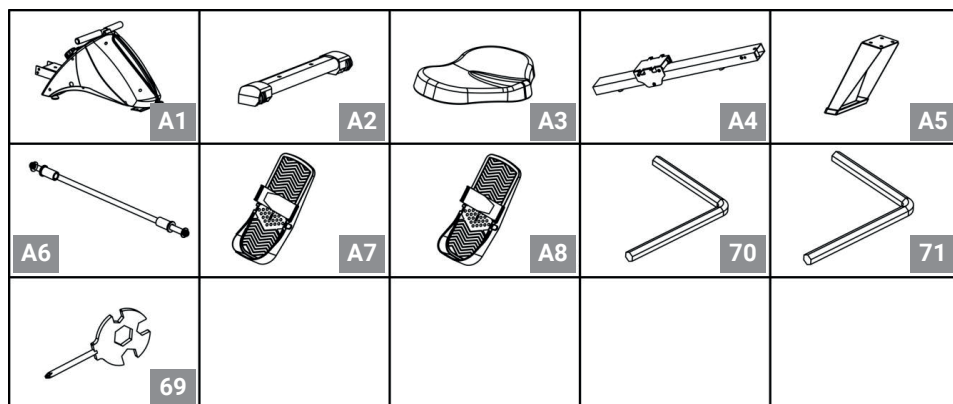
symptomen eerst een arts voordat u verdergaat.

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
 - Gebruik de roeitrainer op een stevige, vlakke ondergrond en leg er eventueel een mat onder ter bescherming van uw vloer of vloerbedekking. Laat omwille van de veiligheid tenminste 50 cm ruimte vrij rondom het apparaat.
 - Controleer voordat u de roeitrainer gebruikt of alle schroeven, bouten en moeren stevig vastzitten. De veiligheid van het apparaat kan uitsluitend worden gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadiging en/of slijtage.
- ① **Waarschuwing:** Zet het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond. Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven. Als u beschadigde onderdelen ontdekt bij het monteren of controleren van het apparaat, of als u een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik ervan, moet u onmiddellijk stoppen met het gebruik. Gebruik het apparaat niet totdat het probleem is opgelost.
- Draag geschikte sportkleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen loszittende kleding die vast kan komen te zitten in het apparaat of die uw bewegingen kan hinderen.
 - Dit apparaat is bedoeld voor thuisgebruik door personen die niet meer dan 120 kg wegen.
 - Het remsysteem werkt onafhankelijk van de snelheid.
 - Het apparaat is niet bedoeld voor therapeutisch gebruik.
 - Wees voorzichtig met het optillen en verplaatsen van het apparaat om rugletsel te voorkomen.
 - Til altijd op de juiste manier en controleer regelmatig de werking van afschermingen en beveiligingsmiddelen.



WAARSCHUWING: Kans op letsel! Houd kinderen jonger dan 8 uit de buurt van dit apparaat. Lees voor het gebruik van dit product alle instructies goed door. Zo beperkt u het risico op verwondingen.

Onderdelen



Nr.	Omschrijving	specificaties	Aantal
A1	Hoofdframe		1
A2	Voorsteun		1
A3	Zitting		1
A4	Rail		1
A5	Achtersteun		1
A6	Voetsteunstang		2

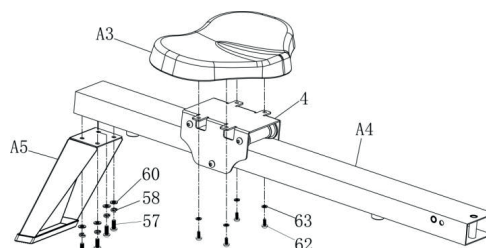
Nr.	Omschrijving	specificaties	Aantal
A7	Linkervoetsteun		1
A8	Rechervoetsteun		1
69	Sleutel met schroevendraaier	S10/13 14/17	2
70	Inbussleutel	5#	1
71	Inbussleutel	6#	1

Montage-instructies

Stap 1:

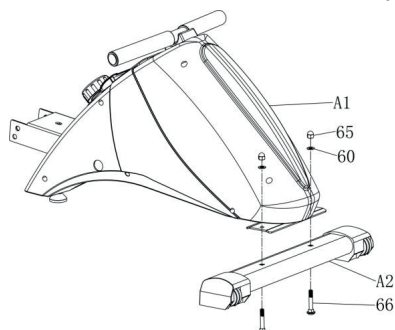
Monteer de achtersteun (A5) met de inbussleutel (70), bout (57), veerring (58) en platte ring (60) op de rail (A4) en draai stevig vast.

Monteer de zitting (A3) met de inbussleutel (70), bout (62) en platte ring (63) op de zittinghouder (4) en draai stevig vast.

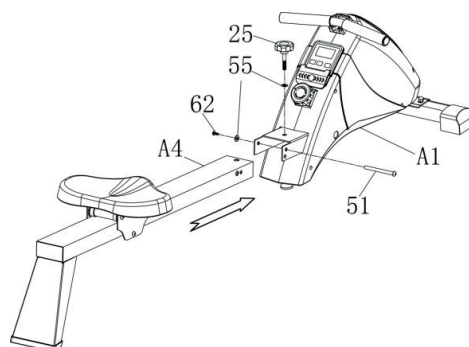


Stap 2:

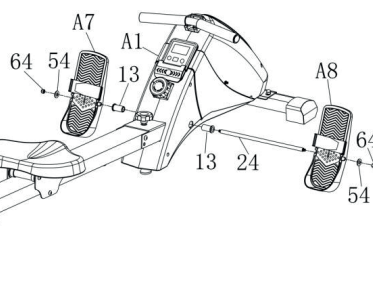
Monteer de voorsteun (A2) met de bout (66), platte ring (60) en inbussleutel (69) op het hoofdframe (A1) en draai stevig vast.

**Stap 3:**

Monteer de rail (A4) met de inbussleutels (71) en (70), bout (51) platte ring (55) en bout (62) op het hoofdframe (A1) en draai stevig vast. Zet de rail (A4) vervolgens met de frameknop (25) en de platte ring (55) vast op het hoofdframe (A1).

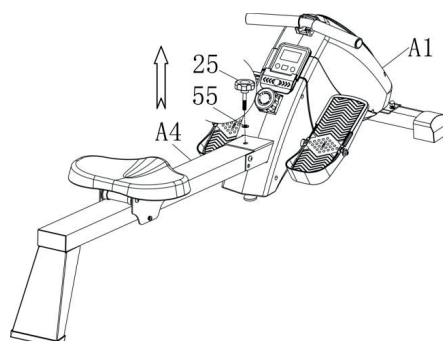
**Stap 4:**

Schuif de voetsteunstang (24) door de kunststof bus (13) en het hoofdframe (A1). Schuif de linkervoetsteun (A7) en rechtervoetsteun (A8) over de voetsteunstang (24) en zet ze met behulp van de sleutel met schroevendraaier (69), borgmoer (64) en platte ring (54) vast op het hoofdframe (A1).

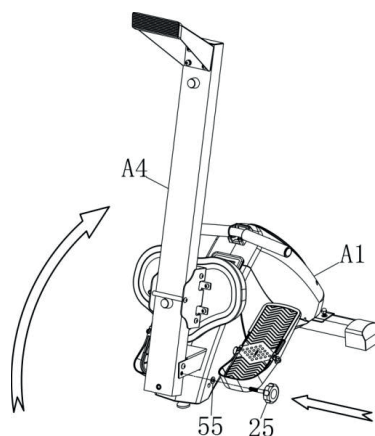


Opklappen en opbergen

Draai de frameknop (25) los en haal deze uit het apparaat. Houd er rekening mee dat de platte ring (55) ook loskomt.

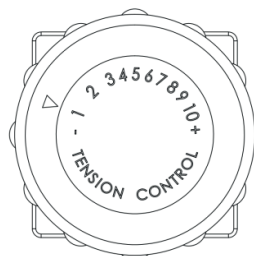


Zet de rail (A4) rechtop en vergrendel deze met de frameknop (25) en platte ring (55).



Weerstand instellen

U kunt de weerstand naar wens instellen. In totaal zijn er tien weerstandsniveaus (1-10).

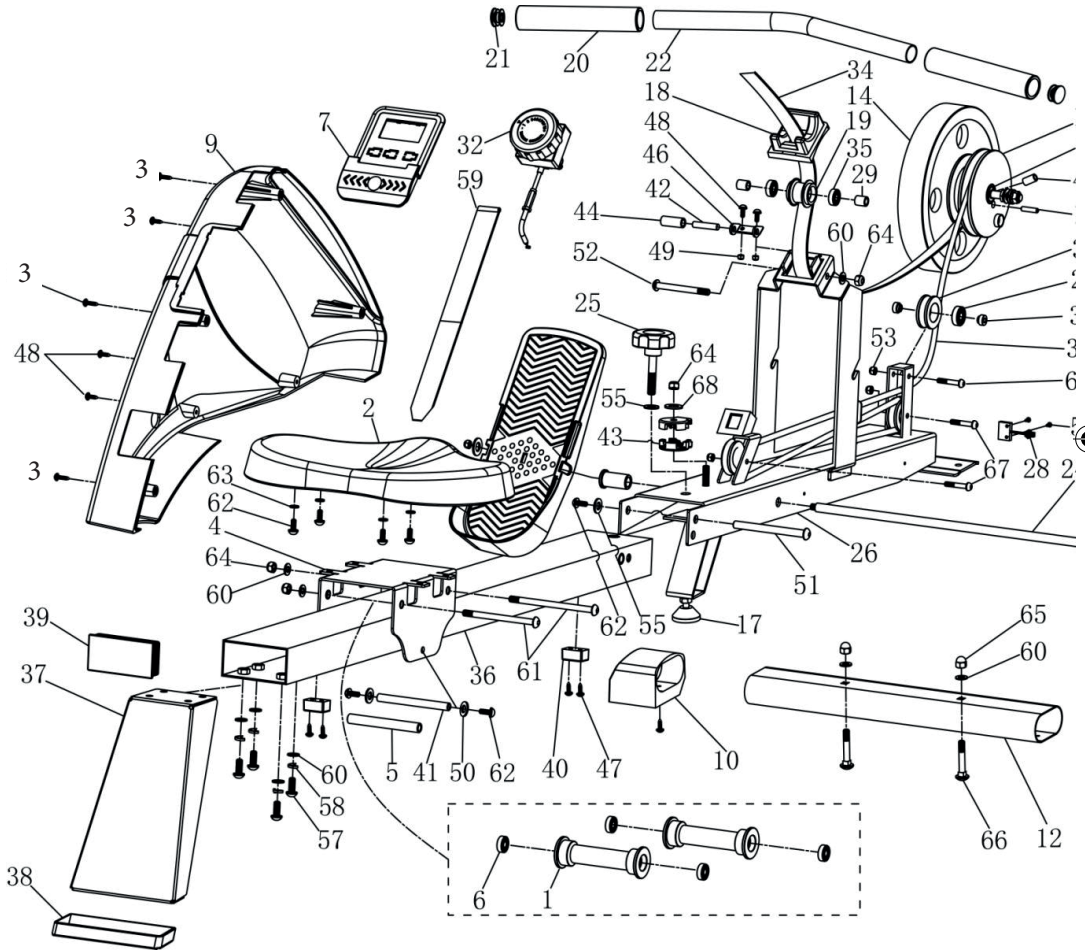


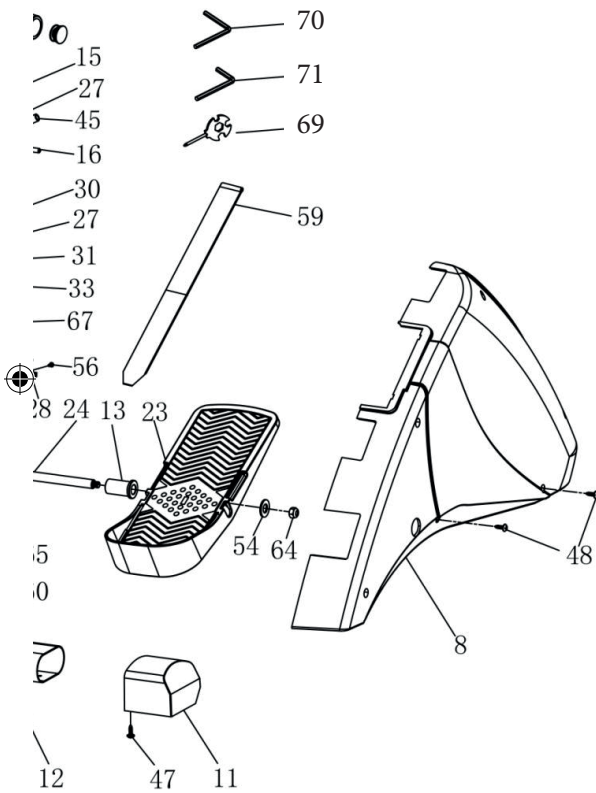
Explosietekening: Zie de volgende pagina

Nr.	Omschrijving	Specificaties	Aantal
1	Zittingrol		1
2	Zitting		1
3	Kruiskopbout	ST4.2*19	4
4	Zittinghouder		1
5	Stopstang		1
6	Kogellager		4
7	Display		1
8	Kettingkast (rechts)		1
9	Kettingkast (links)		1
10	Kap voorsteun (links)		1
11	Kap voorsteun (rechts)		1
12	Voorsteun		1
13	Kunststof bus		2
14	Magnetisch vliegwiel		1
15	Tandriemwiel		1
16	As		1
17	Verstelbare poot		1
18	Handvathouder		1
19	Bandkatrol		1
20	Handgreep		2
21	Dop handvat		2
22	Handvat		1
23	Voetsteun		2
24	Voetsteunstang		1

Nr.	Omschrijving	Specificaties	Aantal
25	Frameknop		1
26	Hoofdframe		1
27	Kogellager		4
28	Vierkante sensor		1
29	Stopstang katrol		2
30	Bandkatrol		3
31	Afstandhouder katrol		6
32	Weerstandknop		1
33	Riem		1
34	Band		1
35	Kogellager		2
36	Rail		1
37	Achtersteun		1
38	Achtersteun		1
39	Vierkante dop		1
40	Eindstop		2
41	Eindstang		1
42	Begrenzer		1
43	Klem		2
44	Begrenzerhuls		1
45	Begrenzerhuls vliegwiel		1
46	Katrolhouder		1
47	Kruiskopbout	ST4.2*25	4
48	Bout	M5*12	6
49	Borgmoer	M5	2

Explosietekening:

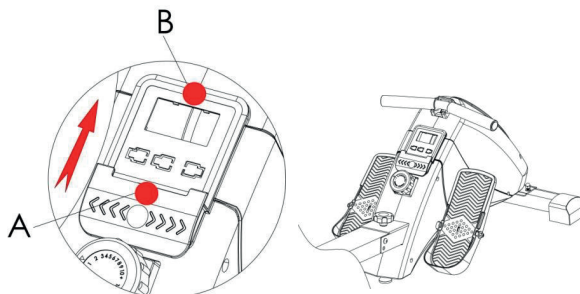




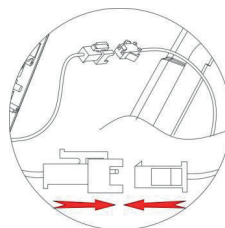
Nr.	Omschrijving	Specificaties	Aantal
50	Standaard veer- ring	6	2
51	Bout	φ10*110*M6	1
52	Bout	M8*80/15	1
53	Borgmoer	M6	3
54	Platte ring	8*22*2	2
55	Platte ring	10*20*2	2
56	Bout	ST3*10	2
57	Bout	M8*20	4
58	Standaard veer- ring	8	4
59	Klittenband voetsteun		2
60	Platte ring	8*16*1.5	9
61	Bout	M8*130/15	2
62	Bout	M6*15/S5	5
63	Platte ring	6*12*1.5	4
64	Borgmoer	M8	6
65	Dopmoer	M8	2
66	Bout	M8*55/ 8*8/15	2
67	Bout	M6*35/15	3
68	Platte ring	Φ10* φ28*2.0	1
69	Sleutel met schroevendraaier	S10/13/ 14/17	2
70	Inbussleutel	S5	1
71	Inbussleutel	S6	1

Display monteren

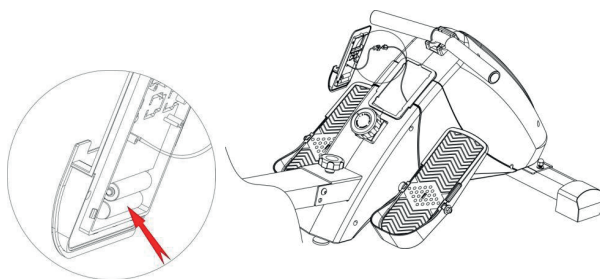
Houd het display vast bij de punten A en B en schuif het omhoog uit de sleuven in het hoofdframe.



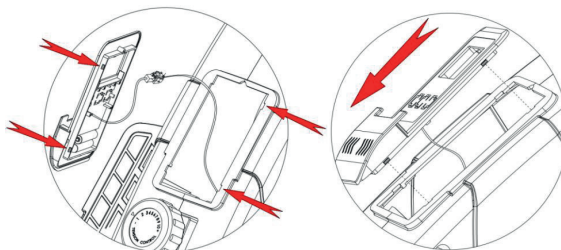
Onthoud hoe het display was aangesloten. Plaats de batterijen en controleer of het stekkertje op de juiste manier is aangesloten voordat u het display terugplaatst (zie afbeelding).



Open het display en plaats de batterijen (zie afbeelding rechts).



Schuif het display bij het terugplaatsen in de vier sleuven op het frame. Duw het display voorzichtig op zijn plaats.



Het display gebruiken

FUNCTIEKNOPPEN:

MODE: Druk hierop om een functie te selecteren. Houd de knop MODE ingedrukt om de tijd, slagen en calorieën te resetten.

SET: Druk hierop om de tijd, slagen en calorieën in te stellen wanneer de functie SCAN niet is ingeschakeld.

RESET: Druk hierop om de tijd, slagen en calorieën te resetten.

FUNCTIES EN BEDIENING:

1. **SCAN:** Druk op MODE totdat SCAN wordt weergegeven. U kunt nu door de vijf functies scrollen: Time (tijd), Count (aantal slagen), T. count (totaal aantal slagen), Dist. (afstand) en Calories (calorieën). Elke functie wordt gedurende 4 seconden weergegeven.

2. **TIME:**

(1) Meet de totale tijd van het begin tot het einde van de oefening.

(2) Druk op MODE totdat TIME wordt weergegeven op het display en druk vervolgens op SET om de duur van de oefening in te stellen.

Na het instellen duurt het ongeveer 1 seconde voordat het aftellen begint.

3. **COUNT:**

(1) Telt het aantal slagen tijdens de oefening.

(2) Druk op MODE totdat COUNT wordt weergegeven op het display en druk vervolgens op SET om het aantal slagen in te stellen.

Na het instellen duurt het ongeveer 1 seconde voordat het tellen begint.

4. **T. COUNT:** Geeft het totaal aantal slagen weer.

5. **DIST:** Geeft de afgelegde afstand weer.

6. **CALORIES:**

(1) Geeft het totaal aantal calorieën weer dat u tijdens de oefening hebt verbrand.

(2) Druk op MODE totdat CAL wordt weergegeven op het display. Druk vervolgens op SET om het aantal calorieën in te stellen.

Na het instellen duurt het ongeveer 1 seconde voordat het tellen begint.

i LET OP:

1. Als het display niet meer goed leesbaar is of leeg blijft, moet u de batterijen vervangen.
2. Het display gaat automatisch uit als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.
3. Het display gaat automatisch aan wanneer u met een oefening begint of op een knop drukt.
4. Het display begint automatisch met tellen wanneer u met een oefening begint en stopt met tellen wanneer u de oefening gedurende 4 seconden onderbreekt.

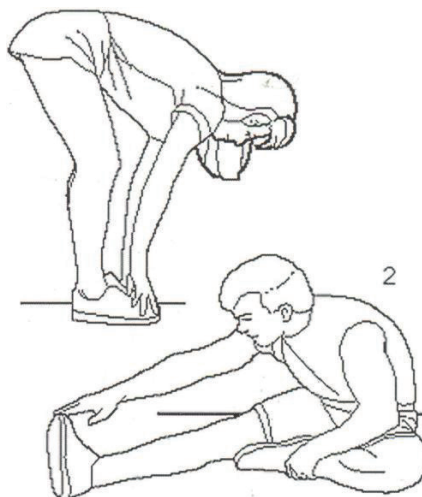
Technische specificaties

FUNCTIE	SCAN	Elke 4 seconden
	TIME	00:00-99:59
	COUNT	0-9999
	T. COUNT	0-9999
	CALORIES	0.0-999.9 kcal
	DIST	0-9999
	BATTERIJ-INFORMATIE	2 x AAA (niet meegeleverd)
GEbruIKSTEMPERATUUR	0 °C - +40 °C	
OPSLAGSTEMPERATUUR	-10 °C - +60 °C	

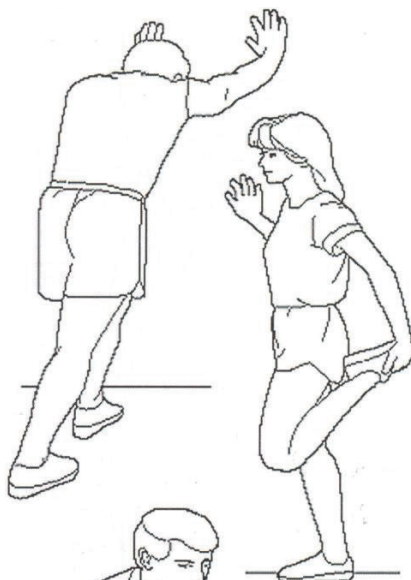
Instructies voor de warming-up

Het is aan te raden om een paar rekoefeningen te doen voordat u met een training begint. Warmen spieren rekken gemakkelijker, dus het is verstandig om gedurende 5-10 minuten de volgende warming-upoefeningen te doen. Herhaal deze oefening vijf keer gedurende 10 seconden voor elk been.

1. Tenen aanraken: Buig voorover met uw knieën licht gebogen zodat uw rug en schouders ontspannen zijn en probeer uw tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer (zie afb. 1).
2. 2. Rekken van de hamstring: Ga op de grond zitten en strek een van uw benen. Buig uw andere been naar het rechte been toe. Probeer uw tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal voor elk been drie keer (zie afb. 2).



3. Been en achilleshiel rekken: leun voorover met uw handen tegen een muur of boom. Zet een voet vooruit en strek het andere been naar achteren. Duw het achterste been naar achteren en leun langzaam verder naar voren. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal voor elk been drie keer (zie afb. 3).



4. Rekken van quadriceps: Zet uw hand tegen een muur of tafel voor balans. Pak uw rechtersoet met uw rechterhand en trek de voet langzaam naar uw billen totdat u spanning in uw bovenbeenspieren voelt. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal voor elk been drie keer (zie afb. 4).



5. Rekken van binnenkant dijbeen: Ga zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten. Pak uw voeten en trek ze langzaam naar u toe. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer (zie afb. 5).







BluMill



Distributed by: **OCG Retail**

Eemnesserweg 11-10

1251 NA Laren

the Netherlands

klantenservice@omnichannelgroup.com



www.blumill.shop