



IT Manuale utente SV Användarhandbok  
NL Gebruiksaanwijzing TR Kullanım kılavuzu  
NO Brukerhåndbok MS-MY Manual pengguna  
PT Manual do utilizador

## PHILIPS



Specifications are subject to change without notice  
© 2017 Koninklijke Philips N.V.  
All rights reserved.

3140 035 43521

## Italiano

Congratulazioni per l'acquisto e benvenuti in Philips!  
Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza fornita da Philips, registrare il proprio prodotto sul sito [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

### 1 Importante

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'apparecchio e conservarlo come riferimento futuro.

AVVERTENZA: non utilizzare l'apparecchio vicino all'acqua.  
Quando l'apparecchio viene usato in bagno, scollarlo dopo l'uso poiché la vicinanza all'acqua rappresenta un rischio anche quando il sistema è spento.

AVVERTENZA: non utilizzare l'apparecchio in prossimità di vasche da bagno, docce, lavandini o altri recipienti contenenti acqua.  
Dopo l'utilizzo, scollarlo sempre l'apparecchio.  
Nel caso in cui il cavo di alimentazione entri in contatto con le parti surriscaldate dell'apparecchio.

Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato dovrà essere sostituito presso i centri autorizzati Philips, i rivenditori specializzati oppure da personale debitamente qualificato, per evitare situazioni pericolose.

Quest'apparecchio può essere usato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, prive di esperienza o conoscenze adatte a condizione che tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per utilizzare l'apparecchio in maniera sicura e capiscano i potenziali pericoli associati a tale uso.

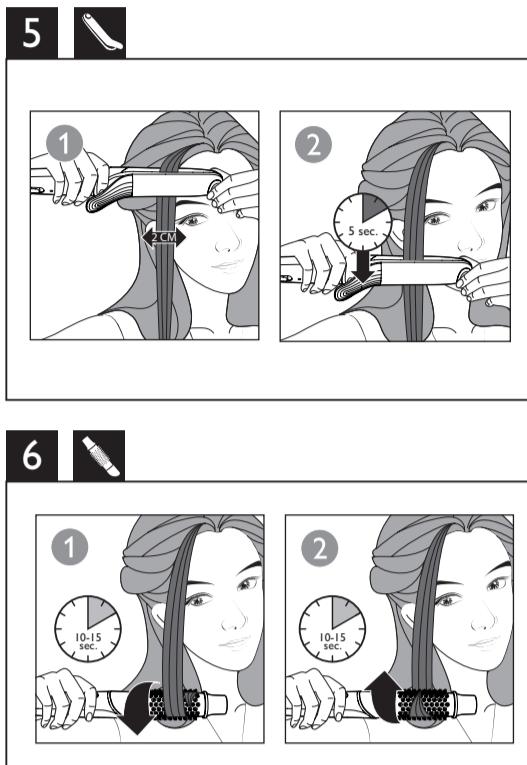
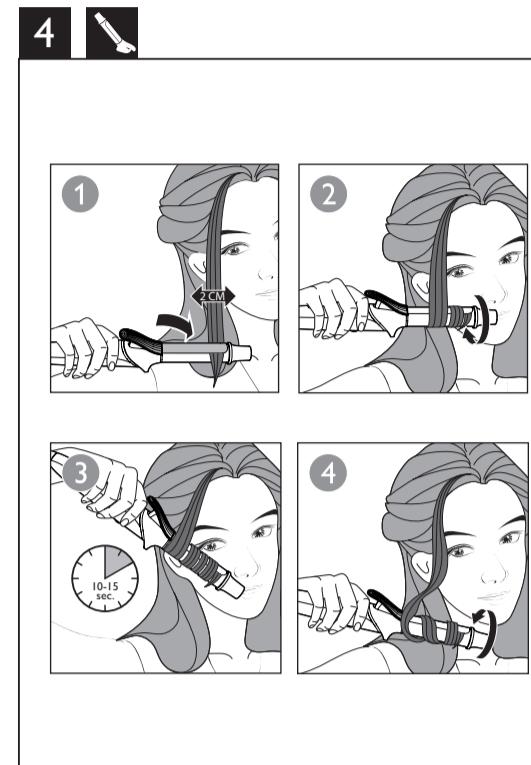
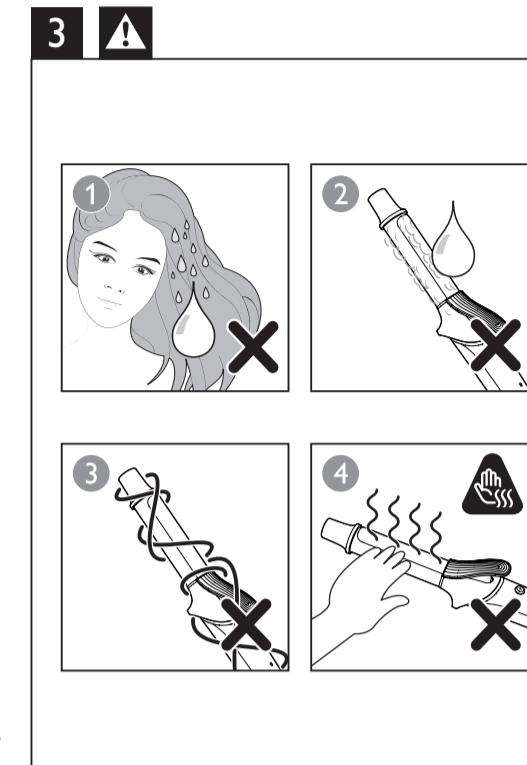
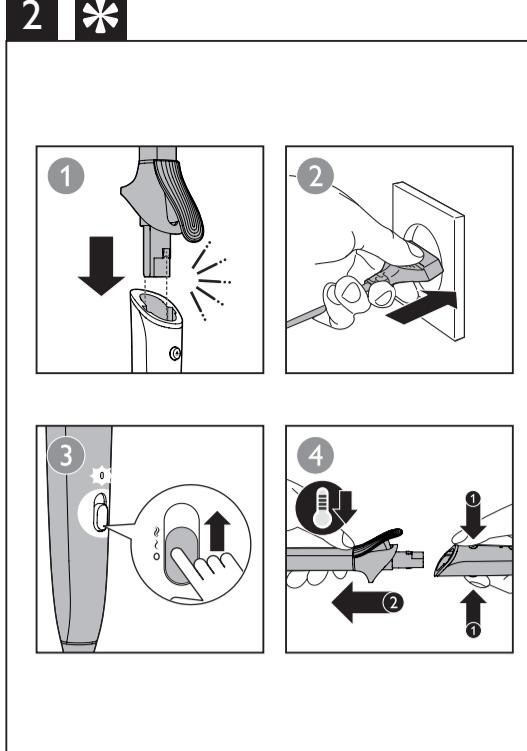
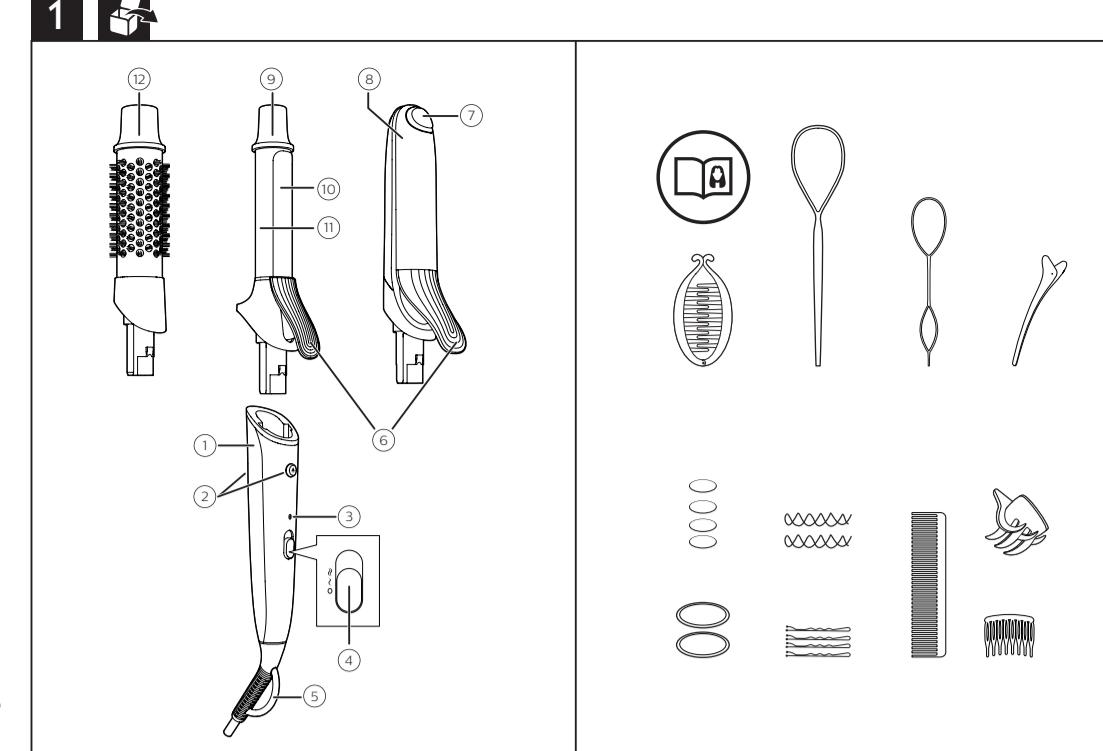
Evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.  
Le operazioni di pulizia e manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.

Non tirare il cavo di alimentazione dopo l'uso. Scollegare sempre l'apparecchio tenendo la spina.  
Prima di collegare l'apparecchio assicurarsi che la tensione indicata su quest'ultimo corrisponda a quella locale.

Non utilizzare l'apparecchio per scopi non descritti nel presente manuale.  
Non utilizzare l'apparecchio su capelli artificiali.  
Quando l'apparecchio è collegato all'alimentazione, non lasciarlo mai incustodito.

Non utilizzare mai accessori o parti di altri produttori oppure componenti non consigliati in modo specifico da Philips. In caso di utilizzo di tali accessori o parti, la garanzia si annulla.  
Non attorcigliare il cavo di alimentazione attorno all'apparecchio.

Lasciare raffreddare l'apparecchio prima di riporlo.  
Non utilizzare l'apparecchio su capelli artificiali.  
Quando l'apparecchio è collegato all'alimentazione, non lasciarlo mai incustodito.  
Non utilizzare mai accessori o parti di altri produttori oppure componenti non consigliati in modo specifico da Philips. In caso di utilizzo di tali accessori o parti, la garanzia si annulla.  
Non attorcigliare il cavo di alimentazione attorno all'apparecchio.  
Lasciare raffreddare l'apparecchio prima di riporlo.



### 1. Prestare la massima attenzione durante l'uso dell'apparecchio poiché potrebbe essere estremamente caldo. Utilizzare esclusivamente l'apposita impugnatura poiché le altre parti sono calde ed evitare il contatto con la pelle.

AVVERTENZA: non utilizzare l'apparecchio vicino all'acqua.  
Quando l'apparecchio viene usato in bagno, scollarlo dopo l'uso poiché la vicinanza all'acqua rappresenta un rischio anche quando il sistema è spento.

AVVERTENZA: non utilizzare l'apparecchio in prossimità di vasche da bagno, docce, lavandini o altri recipienti contenenti acqua.  
Dopo l'utilizzo, scollarlo sempre l'apparecchio.

Nel caso in cui il cavo di alimentazione entri in contatto con le parti surriscaldate dell'apparecchio.

Assicurarsi che il cavo di alimentazione non sia in contatto con il cavo di alimentazione dell'apparecchio.

Assicurarsi che il cilindro/le piastre riscaldanti siano puliti e privi di polvere e residui di prodotti modellanti come mousse, spray o gel. Non utilizzare mai l'apparecchio insieme a prodotti modellanti.

Il cilindro/le piastre riscaldanti sono dotati di rivestimento. Quest'ultimo è soggetto a usura nel corso del tempo. Questo, tuttavia, non compromette le prestazioni dell'apparecchio.

Se l'apparecchio viene utilizzato su capelli tinti, il cilindro/le piastre riscaldanti potrebbero macchiarsi.

Non utilizzare l'apparecchio con le mani bagnate.

Assicurarsi che il cilindro/le piastre riscaldanti siano puliti e privi di polvere e residui di prodotti modellanti come mousse, spray o gel. Non utilizzare mai l'apparecchio insieme a prodotti modellanti.

Il cilindro/le piastre riscaldanti sono dotati di rivestimento. Quest'ultimo è soggetto a usura nel corso del tempo. Questo, tuttavia, non compromette le prestazioni dell'apparecchio.

Se l'apparecchio viene utilizzato su capelli tinti, il cilindro/le piastre riscaldanti potrebbero macchiarsi.

Per eventuali controlli o riparazioni, rivolgersi sempre a un centro servizi autorizzato da Philips. La riparazione da parte di persone non qualificate potrebbe mettere in serio pericolo l'incolmabilità dell'utente.

Per evitare il rischio di scaricare elettriche, non inserire oggetti metallici nelle aperture.

### 2 Campi elettromagnetici (EMF)

Questo apparecchio Philips è conforme a tutti gli standard e alle norme relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici.

### Ambiente

Questo simbolo indica che il prodotto non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici (2012/19/UE).

Ci sono due situazioni in cui potete restituire gratuitamente il prodotto vecchio a un rivenditore:

1 Quando acquistate un prodotto nuovo, potete restituire un prodotto simile al rivenditore.

2 Se non acquistate un prodotto nuovo, potete restituire prodotti con dimensioni inferiori a 25 cm (lunghezza, altezza e larghezza) ai rivenditori con superficie dedicata alla vendita di prodotti elettrici ed elettronici superiore ai 400 m<sup>2</sup>.

In tutti gli altri casi, attenetevi alle normative di raccolta differenziata dei prodotti elettrici ed elettronici in vigore nel vostro paese: un corretto smaltimento consente di evitare conseguenze negative per l'ambiente e per la salute.

### 3 Introduzione

È arrivato il momento di aggiornare, perfezionare e provare una serie di accorgimenti glamour. Da perturbare per tutti i giorni a capelli perfettamente lucidi, lisci, voluminosi, ricci, a chignon, sciolti e non solo, il nuovo **Multistyler Philips** consente di creare in modo facile oltre 15 stili. Questo versatile styling include 3 accessori: arricciacapelli e spazzola per lo styling riscaldata, oltre a un'ampia gamma di altri accessori come clip, mollette, fasci e forcine ad asola.

Grazie alla semplice tecnologia di sgancio OneClick per tutti gli accessori, a temperature professionali fino a 210 gradi, a un rapido tempo di riscaldamento di 45 secondi, all'indicatore di pronto utilizzo con spegnimento automatico e ai rivestimenti in ceramica di qualità elevata, nessun

### 3 Creare la propria piega

Nota: Non cambiare gli accessori quando lo stiler è caldo. Cambiare gli accessori per lo styling solo quando l'apparecchio si è raffreddato.

Selezionare un accessorio e impostazioni della temperatura adatti alla piega desiderata.

Pieghe	Accessori	Impostazioni della temperatura
Ricci stretti/ morbidi	Arricciacapelli (④)	• -180 °C • -210 °C
Capelli lisci	Piastra per capelli (⑤)	• -180 °C • -200 °C
Capelli voluminosi	Accessorio spazzola riscaldata (⑥)	• -160 °C • -180 °C

#### Prima della piega (fig. 2)

1 Assicurarsi che la leva (④) dell'accessorio sia rivolta verso il pulsante di sblocco (②) nella parte superiore dell'impugnatura (①).

2 Far scorrere un accessorio adatto sull'impugnatura (①).

• Per scollare l'accessorio, premere entrambi i pulsanti di sblocco (④) sui due lati dell'impugnatura. Scollegare l'accessorio soltanto quando l'apparecchio e l'accessorio sono raffreddati.

3 Collegare la presa a una spina di alimentazione.

4 Far scorrere su per selezionare un'impostazione sull'impugnatura della temperatura più alta.

• La spia di accensione (③) si accende in lampo.

• L'apparecchio è pronto per l'utilizzo quando la spia smette di lampeggiare.

5 Posizionare l'apparecchio su una superficie termoresistente durante il riscaldamento.

6 Pettinare i capelli e dividere in piccole ciocche non più lunghe di 2 cm.

#### Creazione di ricci stretti/morbidi (fig. 4)

1 Selezionare l'arricciacapelli (④) per creare ricci naturali e moderni.

2 Premere la leva (④) per aprire la clip (⑤) e posizionare una ciocca di capelli tra la clip e il cilindro (⑩).

3 Rilasciare la leva e far scorrere il cilindro sulla punta dei capelli.

4 Tenere la punta fredda (⑨) e l'impugnatura (①).

Avvolgere quindi la ciocca di capelli intorno al cilindro dalla punta alla radice con un movimento continuo.

5 Posizionare il cilindro in posizione per massimi 15 secondi. Srotolare la ciocca di capelli in modo da poter riaprire la clip usando la leva.

6 Per la piega di tutti i capelli, ripetere i passaggi da 2 a 5.

#### Creazione di capelli lisci alla moda (fig. 5)

1 Selezionare la piastra per capelli (⑤).

2 Premere la leva (④) per aprire l'accessorio e posizionare una ciocca di capelli tra la piastra e il cilindro (⑩).

3 Rilasciare la leva e far scorrere il cilindro sulla punta dei capelli.

4 Tenere la punta fredda (⑨) e l'impugnatura (①).

Avvolgere quindi la ciocca di capelli intorno al cilindro dalla punta alla radice con un movimento continuo.

5 Posizionare il cilindro in posizione per massimi 15 secondi. Srotolare la ciocca di capelli in modo da poter riaprire la clip usando la leva.

6 Per la piega di tutti i capelli, ripetere i passaggi da 2 a 5.

#### Creazione di capelli voluminosi (fig. 6)

Nota: Evitare di toccare il cilindro nei punti in cui non sono presenti setole, in quanto è caldo.

1 Selezionare l'accessorio spazzola riscaldata (⑥).

2 Utilizzare la spazzola riscaldata sull'intera lunghezza dei capelli per creare un effetto mosso.

3 Per ogni ciocca, arrotolare le punte di una ciocca di capelli intorno al cilindro. Tenere la spazzola in quella posizione per 10-15 secondi, quindi rimuoverla.

4 Ripetere i passaggi 2 e 3 sul resto dei capelli a piacere.

Note: L'apparecchio dispone della funzione di spegnimento automatico. Dopo 60 minuti, l'apparecchio si spegne automaticamente.

#### Dopo l'uso:

1 Spegnere l'apparecchio e staccare la spina.

2 Posizionare sull'impugnatura un sacchetto termoresistente fino a quando non è completamente freddo.

3 Rimuovere i capelli e la polvere dall'apparecchio e dagli accessori.

4 Pulire l'apparecchio e gli accessori con un panno umido.

5 Riporre l'apparecchio in un luogo sicuro e asciutto, privo di polvere. È anche possibile appenderlo sull'appendice (⑤).

Suggerimenti:

• Per risultati ottimali, utilizzare l'apparecchio solo su capelli completamente asciutti.

• Dividere i capelli in ciocche meno folti in caso di capelli lunghi e/o per ottenere ricci più definiti.

• Per risultati lisci/mosso, premere delicatamente le estremità della piastra (⑤) mentre vengono lisciati i capelli.

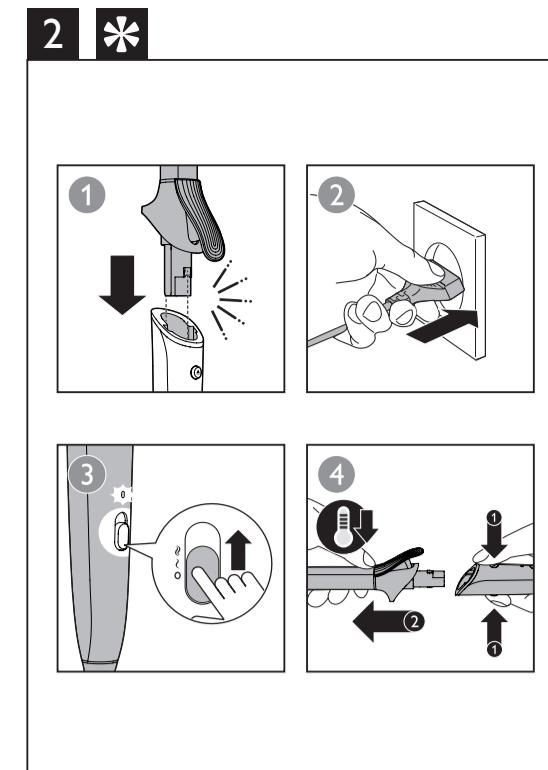
• Applicare un po' di lacca dopo la piega per ottenerne un risultato più duraturo.

### 4 Garanzia e assistenza

Per ricevere ulteriori informazioni (ad esempio, sulla sostituzione di un accessorio) o per risolvere eventuali problemi, visitate il sito Web Philips all'indirizzo [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) oppure contattate il Centro Assistenza Clienti Philips di zona (il numero di telefono è riportato nell'appendice della garanzia). Se nel proprio paese non è presente alcun centro di assistenza clienti, rivolgersi allo rivenditore Philips.

### Nederlands

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Register uw product op [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome) om optimale gebruik te kunnen maken van de door Philips geboden ondersteuning.



de ondergrond of met ander brandbaar materiaal.  
• Voorkom dat het netsnoer in aanraking komt met de hete delen van het apparaat.  
• Houd het apparaat uit de buurt van brandbare voorwerpen en materialen als het is ingericht.  
• Dek het apparaat nooit af als het heet is (bijv. met een handdoek of kleding).  
• Gebruik het apparaat alleen op droog haar.  
• Bedien het apparaat niet met natte handen.  
• Houd de verwarmingsplaten/staaf schoon en vrij van stof en stylingproducten.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idade igual ou superior a 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, caso sejam supervisionadas ou lhes tenham sido dadas instruções relativas à utilização segura do aparelho e se tiverem sido alertadas para os perigos envolvidos.

As crianças não podem brincar com o aparelho.

A limpeza e a manutenção do utilizador não podem ser efectuadas por crianças sem supervisão.

Não puxe o cabo de alimentação após a utilização. Desligue o aparelho segurando sempre na ficha.

Antes de ligar o aparelho, certifique-se de que a tensão indicada no mesmo corresponde à tensão do local onde está a utilizá-lo.

Não utilize o aparelho para outro fim que não o descrito neste manual.

Não utilize o aparelho em cabo artificial.

Nunca deixe o aparelho sem vigilância quando estiver ligado à corrente.

Nunca utilize quaisquer acessórios ou peças de outros fabricantes ou que a Philips não tenha especificamente recomendado. Se utilizar tais acessórios ou peças, a garantia perderá a validade.

Não enrolle o cabo de alimentação à volta do aparelho.

Aguarde que o aparelho arrefeça antes de o guardar.

Tenha muito cuidado ao utilizar o aparelho, pois este pode estar extremamente quente. Segure apenas pela pega, visto que as outras peças estão quentes, e evite o contacto com a pele.

Coloque sempre o aparelho com o suporte numa superfície plana, estável e resistente ao calor. As placas de aquecimento/o modelador quente nunca devem tocar na superfície nem noutros materiais inflamáveis.

Evite que o cabo de alimentação entre em contacto com as partes quentes do aparelho.

Mantenha o aparelho afastado de objectos e materiais inflamáveis quando estiver ligado.

Nunca cubra o aparelho (p. ex., com toalhas ou roupa) quando estiver quente.

Utilize apenas o aparelho sobre cabos secos.

Não utilize o aparelho com as mãos molhadas.

Mantenha as placas de aquecimento/o modelador limpos e sem pó e produtos de modelação para o cabelo como espuma, laca e gel. Nunca utilize o aparelho em combinação com produtos de modelação do cabelo.

As placas de aquecimento/o modelador são revestidos. Este revestimento poderá desgastar-se com o passar do tempo. No entanto, isto não afecta o desempenho do aparelho.

Se o aparelho for utilizado em cabos pintados, as placas de aquecimento/o modelador podem ficar manchados.

Leve sempre o aparelho a um centro de assistência autorizado da Philips para verificação ou reparação. Reparações efectuadas por pessoas não qualificadas poderiam provocar uma situação extremamente perigosa para o utilizador.

Não introduza objectos metálicos nas aberturas para evitar choques eléctricos.

## Campos electromagnéticos (CEM)

Este aparelho Philips cumpre todas as normas e regulamentos aplicáveis relativos à exposição a campos electromagnéticos.

## Ambiente

Este símbolo significa que este produto não deve ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos comuns (2012/19/EU). Siga as normas do seu país para a recolha selectiva de produtos eléctricos e electrónicos. A eliminação correcta ajuda a evitar consequências prejudiciais para o meio ambiente e para a saúde pública.

## 2 Introdução

Prepare-se para actualizar, aperfeiçoar e experimentar uma gama de penteados glamorosos. De penteados para dia-a-dia a visuais cuidados na penteação, lisos, com volume, encaracolados, apaixonados, caídos e muito mais. Crie com facilidade mais de 15 penteados com o novo Philips Multistyler.

Este versátil criador de looks inclui 3 acessórios: alisador, ferro de frisar e escova modeladora com cerdas quentes, juntamente com uma vasta gama de outros acessórios, como ganchos para o cabelo, fitas e elásticos. Com abertura fácil OneClick em todos os acessórios, regulações de temperatura profissionais até 210 graus, tempo rápido de aquecimento de 45 segundos, indicador de pronto a utilizar com desactivation automática e revestimentos em cerâmica de alta qualidade, nunca antes coube tanto poder de modelação numa só caixa. Inclui

ainda um guia de penteados com instruções passo a passo para que possa experimentar e aperfeiçoar uma grande variedade de visuais. Prepare-se para começar a modelar. Chegou a hora de experimentar e impressionar com os seus penteados, utilizando o novo Philips Multistyler e o guia de penteados!

## 3 Modelar o seu cabelo

**Nota:** Não troque os acessórios de modelação enquanto o aparelho estiver quente. Troque apenas os acessórios de modelação quando o aparelho tiver arrefecido. Escorra um acessório e uma regulação de temperatura adequados para o penteado que pretende.

Penteado	Acessório	Regulações de temperatura
Caracóis densos/ soltos	Acessório para caracóis (④)	• -180 °C • -210 °C
Penteado liso e elegante	Acessório para alisar (⑥)	• -180 °C • -200 °C
Volume luxuoso	Acessório de escova quente (⑤)	• -160 °C • -180 °C

### Antes de modelar o seu cabelo (Fig. 2)

1 Certifique-se de que o manipulo (⑥) do acessório está na direcção do botão de desbloqueio (②) na parte superior da pega (①).

2 Encache um acessório adequado para a pega (①).

3 Para remover o acessório, prima os dois botões de desbloqueio (②) em ambos os lados da pega. Remova o acessório quando o aparelho e o escova interromperem o arrefecimento.

4 Ligue a ficha a uma tomada de corrente eléctrica.

5 Deslize para aí para obter uma regulação de baixa temperatura e para lá para obter uma regulação de alta temperatura.

↳ O indicador de alimentação (③) acende-se e fica intermitente.

6 O aparelho estará pronto a utilizar quando o indicador deixar de estar intermitente.

7 Coloque o aparelho sobre uma superfície resistente ao calor e enquanto aquece.

8 Penteie o cabelo e divida-o em pequenas madeixas com menos de 2 cm.

### Criar caracóis densos/soltos (Fig. 4)

1 Escolha o acessório para caracóis (⑤) para modelar caracóis naturais e modernos.

2 Prima o manipulo (④) para abrir a mola (⑥) e coloque uma madeixa de cabelo entre a mola e o furo (⑦).

3 Liberte o manipulo e deslize o furo até a ponta da madeixa.

4 Segure a extremidade da ponta fria (⑨) e da pega (①). Em seguida, enrole a madeixa de cabelo à volta do furo num movimento contínuo, desde as pontas até à raiz.

5 Mantenha o modelador nessa posição no máximo 15 segundos. Desenrole a madeixa de cabelo até conseguir abrir novamente a mola com o manipulo.

6 Para modelar o resto do cabelo, repita os passos 2 a 5.

### Criar um penteado liso e elegante (Fig. 5)

1 Escolha o acessório para alisar (⑥).

2 Prima o manipulo (④) para abrir o acessório e coloque uma madeixa de cabelo entre as placas alisadoras.

3 Deslize lentamente para baixo a todo o comprimento do cabelo num único movimento (5 minutos no máximo), da raiz até às pontas, sem parar para evitar que o cabelo fique sobreaquecido ou friso.

4 Para modelar o resto do cabelo, repita os passos 2 a 3.

### Criar um volume luxuoso (Fig. 6)

Nota: Evite tocar no fero fendo onde existem cerdas, uma vez que esta superfície não encontra quente.

1 Escolha o acessório de escova quente (⑤).

2 Penteie o cabelo com a escova aquedicta para criar movimento no cabelo.

3 Para obter pontas onduladas, pegue numa madeixa de cabelo e enrole as pontas à volta do ferro. Mantenha a escova nessa posição durante 10 a 15 segundos e, em seguida, retire-a do seu cabelo.

4 Repita os passos 2 a 3 no resto do cabelo, conforme necessário.

Nota: O aparelho está equipado com uma função de desativação automática. Depois de 60 minutos, o aparelho desliga-se automaticamente.

### Após a utilização:

1 Deslique o aparelho e retire a ficha da corrente.

2 Coloque-o numa superfície resistente ao calor até que arrefeça.

3 Remova cabos e pô de aparelho e dos acessórios.

4 Limpe o aparelho e os acessórios com um pano húmido.

5 Guarde o aparelho num local seguro e seco, sem pô. Tampão o pô de pendurar pela argola de suspensão (⑧).

### Dicas e sugestões:

• Para obter os melhores resultados, utilize apenas o aparelho no cabeleiro que esteja completamente seco.

• Utilize uma quantidade menor de cabelo nas madeixas para cabos mais compridos e/ou para obter caracóis mais definidos.

• Para obter melhores resultados de uso, prima levemente as extremidades das placas alisadoras (⑤) durante o alisamento.

• Aplique laca o cabelo depois de o modelar para obter resultados duradouros.

Innan du ansluter produkten kontrollerar du att spänningen som anges på produkten motsvarar den lokala nätspänningen.

Använd inte produkten för något annat ändamål än vad som beskrivs i den här användarhandboken.

Använd inte produkten på konstigtjort hår.

Lämna aldrig produkten obevakad när den är ansluten till elnätet.

Använd inte produkten på konstigtjort hår.

Tryck på spaken (⑥) för att öppna tillbehöret och placera en härligning mellan plattångsplattorna.

Detta den förstiköt längs hela härlöt längd i en enda rörelse (max fem sekunder) från rot till topp, utan att stanna så att du förhindrar överhettning och inte skapar lockar.

Uppepta stege 2-3 för att forma resten av härlöt.

Skapa en lyxig volym (bild 6)

Obs! Undvik att törva kolven där bort saknas, eftersom den är varm.

1 Valj värmeborstetillbehör (⑩).

2 Tryck på spaken (⑥) för att öppna klämmor med spaken igenom att den är härlöt.

3 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

4 Uppepta stege 2-3 från resten av härlöt.

5 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

6 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

7 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

8 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

9 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

10 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

11 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

12 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

13 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

14 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

15 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

16 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

17 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

18 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

19 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

20 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

21 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

22 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

23 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

24 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

25 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

26 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

27 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

28 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

29 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

30 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

31 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

32 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

33 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

34 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

35 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

36 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

37 Skapa en härligning mellan klämmorna och vila sedan.

38 Skapa en härligning mellan kl