








# GYM form® CORE



International patents pending. All imitations will be prosecuted.  
GYMFORM® CORE is a registered EU/CTM trade mark.

-  *Workout Guide*
-  *Guia de entrenamiento*
-  *Guide de séance d'entraînement*
-  *Training Führer*
-  *Guida di allenamento*
-  *Guia do exercício*
-  *Training gids*



## English

Before using the workout guide, carefully read the instruction manual.

The following workout was designed for men and women of all fitness levels.

This workout will help you become familiar with the Gymform® Core Master.

This beginners' programme was designed as a circuit workout to maximize cardiovascular exercises and the benefits of strength training.

Start with 15 repetitions of each exercise and go from one exercise to another with little or no rest between them. If you find that doing 15 reps is too easy, increase the resistance level of the Gymform® Core Master.

If you find it too difficult to do 10 to 12 reps, lower the resistance level.

1. Sit-ups
2. Push-ups
3. Bridge
4. Scissor kicks
5. Forearm & Biceps
6. Triceps
7. Ab tucks
8. Bicycling

## Español

Antes de usar la guía de ejercicios lea atentamente el manual de instrucciones.

El siguiente entrenamiento ha sido pensado para hombres y mujeres de todos los niveles de condición física.

Este entrenamiento le permitirá familiarizarse con Gymform® Core Master.

Este programa de inicio ha sido diseñado como un programa de entrenamiento en circuito para maximizar los ejercicios cardiovasculares y beneficios del entrenamiento de fuerza.

Comience con 15 repeticiones de cada ejercicio, pasando de uno al otro con poco o ningún descanso en el medio. Si encuentra que 15 repeticiones son demasiado fáciles, aumente el nivel de resistencia de Gymform® Core Master.

Si le cuesta hacer 10-12 repeticiones, entonces baje el nivel de resistencia.

- 1- Abdominales
- 2- Flexiones
- 3- Puentes
- 4- Tijeras
- 5- Antebrazos y bíceps
- 6- Tríceps
- 7- Abdominales con rodillas al pecho
- 8- Bicicleta

## Français

Lisez attentivement la notice d'utilisation avant d'utiliser le guide d'exercices.

L'entraînement suivant a été conçu pour les hommes et les femmes, quel que soit leur niveau et leur condition physique.

Cet entraînement vous permettra de vous familiariser avec Gymform® Core Master.

Ce programme a été conçu comme un programme d'entraînement en circuit pour tirer le meilleur parti des exercices cardiovasculaires et optimiser les bénéfices de l'entraînement de force.

Commencez par 15 répétitions de chaque exercice, et passez de l'un à l'autre en vous reposant un peu, voire pas du tout. Si vous trouvez que les 15 répétitions sont trop faciles, augmentez le niveau de résistance de Gymform® Core Master.

Si vous avez des difficultés à effectuer 10-12 répétitions, diminuez le niveau de résistance.

- 1- Sit up
- 2- Push up
- 3- Bridge
- 4- Scissor kicks
- 5- Forearm & biceps
- 6- Triceps
- 7- Ab tuck
- 8- Bicycling

## Deutsch

Vor dem Gebrauch der Trainingsanleitung aufmerksam die Gebrauchsanweisung durchlesen.

Das folgende Training ist für Männer und Frauen jeglichen Fitnesslevels gedacht.

Mit diesem Training können Sie sich mit Gymform® Core Master vertraut machen.

Dieses Startprogramm ist als Zirkeltrainingsprogramm konzipiert, um die Herz-Kreislauf-Übungen und den Nutzen des Krafttrainings zu optimieren.

Beginnen Sie mit 15 Wiederholungen jeder Übung und machen Sie die Übungen möglichst hintereinander, mit ganz kurzen oder gar keinen Pausen zwischendurch. Wenn die 15 Wiederholungen für Sie zu einfach sind, den Widerstandsgrad von Gymform® Core Master erhöhen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, die Übung 10- bis 12-mal zu wiederholen, den Widerstandsgrad verringern.

- 1- Sit-ups
- 2- Liegestütz
- 3- Brücke
- 4- Scissor Kicks
- 5- Unterarm und Bizeps
- 6- Trizeps
- 7- Ab Tuck
- 8- Bicycling

## Italiano

Prima di usare la guida all'allenamento leggere attentamente il manuale di istruzioni.

Il seguente allenamento è adatto a uomini e donne e a tutti i livelli di condizione fisica.

Questo allenamento permette di familiarizzare con Gymform® Core Master.

Questo programma di inizio è stato pensato come un programma di allenamento a circuito per sfruttare al massimo gli esercizi cardiovascolari e i benefici dell'allenamento di forza.

Iniziare con 15 ripetizioni per ogni esercizio, facendo una pausa breve o nessuna pausa tra un esercizio e l'altro. Se 15 ripetizioni fossero poche, aumentare il livello di resistenza di Gymform® Core Master.

Se risulta difficile fare 10-12 ripetizioni, ridurre il livello di resistenza.

- 1- Addominali
- 2- Flessioni
- 3- Bridge
- 4- Scissor kicks
- 5- Avambracci e bicipiti
- 6- Tricipiti
- 7- Crunch ginocchia al petto
- 8- Cyclette

## Português

Antes de utilizar o guia de exercícios, leia atentamente o manual de instruções.

O seguinte treino foi criado para homens e mulheres de todas as condições físicas.

Este exercício permite familiarizar-se com o Gymform® Core Master.

O programa inicial foi concebido como um programa de treino em circuito para maximizar os exercícios cardiovasculares e os benefícios do treino de força.

Comece com 15 repetições de cada exercício e passe de um para o outro com pouco ou nenhum descanso intermédio. Se considerar as 15 repetições demasiado fáceis, aumente o nível de resistência do Gymform® Core Master.

Se sentir dificuldade em fazer 10-12 repetições, então reduza o nível de resistência.

### **1- Abdominais**

#### **2 - Flexões**

#### **3 - Pontes**

#### **4 - Tesouras**

### **5 - Antebraços e bíceps**

#### **6 - Tríceps**

### **7 - Abdominais com joelhos no tórax**

#### **8 - Bicicleta**

## Nederlands

Lees de handleiding aandachtig door voordat u de oefeningengids gebruikt.

De volgende training is bedoeld voor mannen en vrouwen van alle fitnessniveaus.

Deze training maakt u vertrouwd met Gymform® Core Master.

Dit startprogramma is ontworpen als een circuittraining om de voordelen van cardiovasculaire training en krachttraining te maximaliseren.

Begin met 15 herhalingen van elke oefening, waarbij u van de ene naar de andere oefening gaat met weinig of geen rust tussendoor. Als u vindt dat 15 herhalingen te gemakkelijk is, stel dan een hoger weerstandsniveau op de Gymform® Core Master in.

Als het u moeite kost om 10 tot 12 herhalingen te doen, stel dan een lager weerstandsniveau in.

### **1- Buikspieroefeningen**

#### **2- Push-ups**

#### **3- Brug**

#### **4- Schaar**

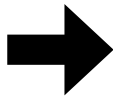
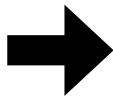
### **5- Onderarmen en biceps**

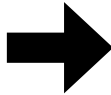
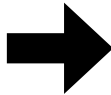
#### **6- Tríceps**

### **7- Knieën-naar-borst buikspieroefeningen**

#### **8- Fietsen**

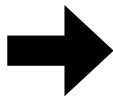




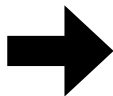




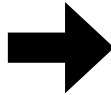
5



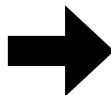
6



7



8







Industex, s.l.  
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta  
08950 Esplugas de Llobregat  
Barcelona - Spain  
e-mail: [industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
[www.industex.com](http://www.industex.com)  
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne  
95310 SAINT-OUEN-L'AUMONE  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
(+33) 1 34258551



ISL GmbH  
Ostseestr. 3  
D 26131 Oldenburg Germany  
[www.isl-de.com](http://www.isl-de.com)  
+49 (0) 441 95 07 08-0



PO Box 202, Spit Junction NSW  
2088, Australia  
Best Direct (International) Benelux B.V.  
Hogebrinkerweg 19B  
3871 KM Hoevelaken  
The Netherlands  
[www.bestdirect.nl](http://www.bestdirect.nl)

Best Direct International Ltd,  
Asiakaspalvelu - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundtjänst - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 06919170966  
Via Donizetti 3  
20122 Milano- Italia  
[www.isl-italy.com](http://www.isl-italy.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
+39 02 668 23 708