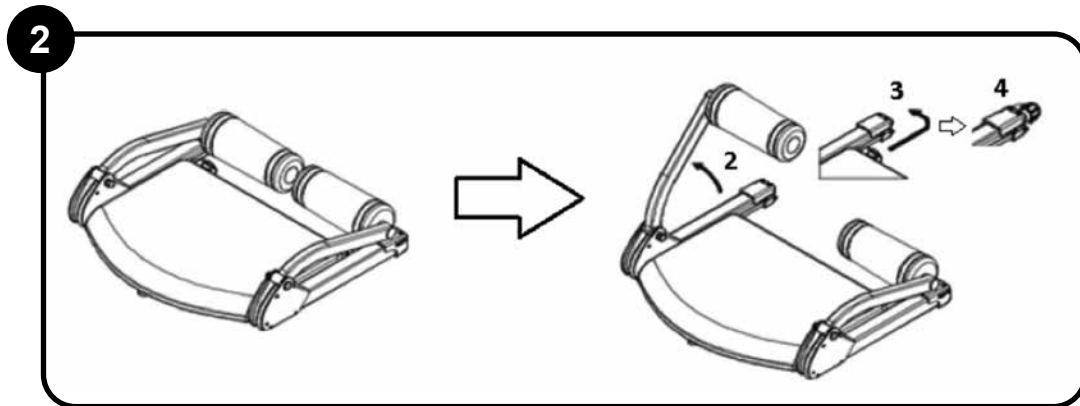
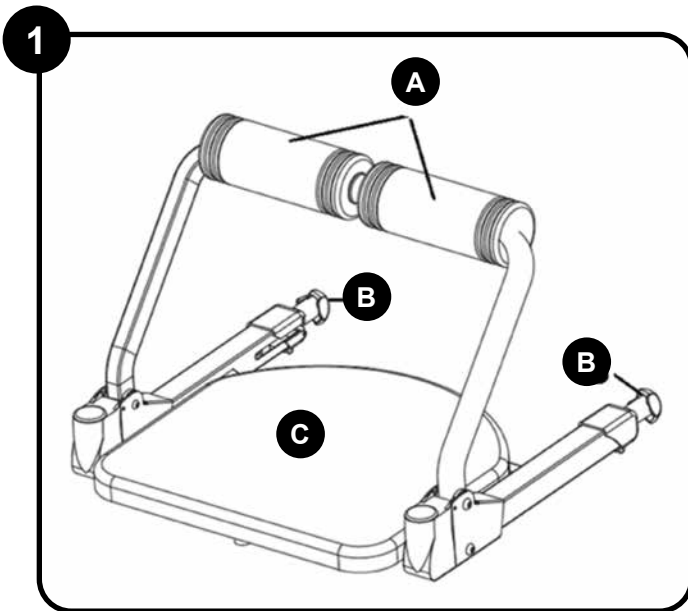


**GYM**  
*form*<sup>®</sup>  
**CORE**

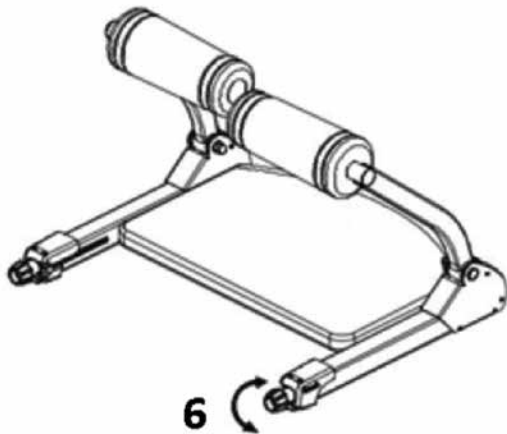
International patents pending. All imitations will be prosecuted.  
GYMFORM® CORE is a registered EU/CTM trade mark.



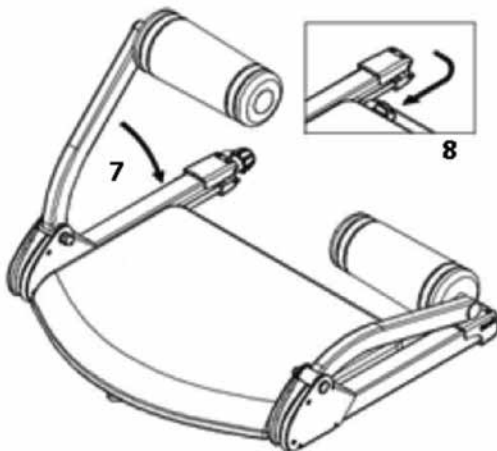
-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*



3



4



CONTENTS:

- A. SAFETY WARNINGS
- B. PRODUCT DESCRIPTION
- C. ASSEMBLY
- D. INSTRUCTIONS FOR USE
- E. STORAGE
- F. MAINTENANCE
- G. TECHNICAL SPECIFICATIONS
- H. QUALITY WARRANTY:

## A. Safety Warnings

Important: Keep these instructions for future reference.

Read all instructions in the documentation provided with your exercise device before installation, including all assembly guides, user guides and owner's manuals.

Always read the instruction manual before using the Gymform® Core.

If you have any doubts about your physical fitness or if you are suffering from any form of illness, always consult your doctor before using the Gymform® Core.

If you are suffering from a herniated disc, consult your doctor before using the Gymform® Core.

If you suffer from asthma or any other respiratory illness, consult your doctor before using the Gymform® Core.

- Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the specific parts enclosed. Before assembly, make sure that all the items on the delivery notice are included with the delivery and that the box contains all the parts mentioned in the assembly steps in the installation and operating instructions.

- Check the tightness of all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the machine is safe to use.

- Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven sections of the floor should be compensated for by taking suitable measures and using the adjustable parts of the machine (when installed). Ensure that no contact occurs with moisture or water.

- Before you start working out, remove all objects within a radius of two metres from the machine.

- Do not use harsh cleaning agents to clean the machine. Use only the tools supplied or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after you finish working out.

- Work out on the machine only when it is in proper working order. Use only original spare parts for any repairs required.

**WARNING:** Replace worn parts immediately and do not use the machine until they are replaced.

- When changing the settings of adjustable parts, observe the correct position and the maximum settings indicated, and ensure that the newly adjusted position is secure.

- To reduce the risk of injury, fire and damage, always follow basic safety precautions when using this device.

This device may be used by children aged eight and over, by people with reduced physical,

sensory or mental abilities, and by people lacking in experience and knowledge if they are appropriately supervised or given suitable instructions on the safe use of the device and understand the dangers its use entails. Children should not be allowed to play with the device. Children should not clean or do maintenance on the device without supervision.

- Children should be supervised at all times to ensure they do not play with the machine.

- Make sure that all users see a physician for a complete physical examination before they begin any fitness program, especially in cases of high blood pressure, high cholesterol levels, heart disease, a family history of any of the disorders mentioned, being over age 45, being a smoker, obesity, lack of regular training in the previous year, or when taking any kind of medication.

- Make sure the product components are in good condition before using the device the first time. If the components are damaged, the machine cannot be used. Please return it to your store.

- The device is for personal indoor use only. It is not designed for commercial use.

- The distributor is not liable for any loss or damage caused by misuse of the device.

- Do not jump on the device. This may damage the unit.

- Never try to service the machine yourself. Consult an expert about the problem.

- Do some warm-up exercises before you start using the device. Start the exercises slowly and only gradually increase the intensity.

- The machine can be used by only one person per session. It should not be used by more than

one person at the same time.

- Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult a physician immediately if you do not feel well or have chest pain or any other symptoms.

- If you have not done exercise for a long time or if you have a heart condition, a circulatory disorder or an orthopaedic problem, consult a physician before using the machine.

- Children should be supervised at all times to ensure that they do not play with the machine.

Always place the Gymform® Core on a flat surface.

Make sure children do not use the Gymform® Core without adult supervision.

Do not use the Gymform® Core if you are pregnant or you think you might be.

Do not consume alcoholic drinks while using the Gymform® Core.

Drink water after using the Gymform® Core.

The maximum weight allowed on the Gymform® Core is 110 kg.

Warning that if any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.

For a safe, comfortable workout, leave a minimum of two metres of free space around the machine.

To use this machine correctly, do the exercises indicated in the Workout Guide. Do not do any other exercises, since you may injure yourself by using the machine incorrectly.

Warning: Not for therapeutic purposes.

**B. PRODUCT DESCRIPTION**

- A. Support bar
- B. Resistance knob
- C. Base

### C. ASSEMBLY (See Fig. 2)

1. Open the box and remove the product. The product comes fully assembled.
2. First lift the support bar (A).
3. Pull on the resistance knob (B).
4. Place the resistance knob at the end of the tube to raise the support bar (A).
5. Do the same with the other support bar.

Note: If you cannot pull out the resistance knob (B), loosen it by turning it anti-clockwise so it looks as described in point 4.

### D. INSTRUCTIONS FOR USE:

Wear comfortable clothing. Do not stand on the base (C) of the Gymform® Core. The product is designed to be used only while sitting or reclining. Before using the product, set the desired intensity level (Fig. 3):

6. Turn the resistance knob clockwise to increase the resistance. Turn the knob anti-clockwise to reduce the resistance. We recommend starting with a low resistance and gradually increasing it.

NOTE: If the floor is slippery, place a non-slip mat under the product during use. It will also protect the floor.

See the Workout Guide for all the exercises you can do with the Gymform® Core.

### E. STORAGE

Fold up the product when it is not in use (Fig. 4).

7. Fold the support bar (A) by pressing it down.
8. Pull on and turn the resistance knob (B) inward to release it.

Note: If the resistance knob (B) is too tight, turn it anti-clockwise to loosen it.

### F. MAINTENANCE

Wipe down the Gymform® Core after each workout with a clean, damp cloth (not soaking wet). The product is for personal indoor use only. It is not designed for commercial use.

### G. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Gymform® Core  
VDPGYCIND0070

Maximum user weight: 110 kg

Approximate space requirements: 52 (L) x 53 (W) x 39 (H) cm

Approximate space requirements when folded: 52 (L) x 53 (W) x 12 (H) cm

Approximate weight: 7 kg

This product meets the requirements of Standard Directive EN ISO 20957-1:2013.

### H. QUALITY WARRANTY:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damage resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

Australia & New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.



**CORRECT DISPOSAL OF THIS PRODUCT** (Waste Electrical & Electronic Equipment)  
(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems)  
The European Directive 2011/65/EU on Waste Facilities Electrical and Electronic (WEEE)

This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life.

To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

Household users should contact either the retailer where they purchased this product or their local authority office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling

Made in China

## ÍNDICE:

- A. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD
- B. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO
- C. MONTAJE
- D. MODO DE USO
- E. ALMACENAJE
- F. MANTENIMIENTO
- G. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
- H. GARANTÍA DE CALIDAD

## A. Advertencias de seguridad

**Importante:** Guarde estas instrucciones para futuras consultas.

Lea todas las instrucciones de la documentación suministrada con el aparato de ejercicios antes de instalarlo, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del propietario.

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar el Gymform® Core.

Si duda sobre su condición física o padece alguna enfermedad, consulte a su médico antes de utilizar el Gymform® Core.

Si tiene una hernia discal, consulte a su médico antes de utilizar el Gymform® Core.

Si padece asma o cualquier otra afección respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar el Gymform® Core.

- Monte la máquina exactamente como se describe en las instrucciones de instalación y utilice solo las partes específicas de la máquina que se indican en ellas. Antes de montarla, compruebe el albarán para asegurarse de que ha recibido todos los componentes y compare el contenido de la caja con los pasos de montaje de las instrucciones de instalación y uso para

cerciorarse de que no falta nada.

- Compruebe si todos los tornillos, tuercas y otras conexiones están bien apretados antes de usar la máquina por primera vez y a intervalos regulares, para garantizar que el aparato es seguro.

- Monte la máquina en un lugar seco y llano, y protéjala de la humedad y el agua. Las zonas irregulares del suelo se deben compensar con medios adecuados y con las partes regulables de la máquina, si están instaladas. Asegúrese de que la máquina no entre en contacto con humedad ni agua.

- Antes de empezar a entrenar, retire todos los objetos que se encuentren en un radio de 2 metros de la máquina.

- No utilice productos agresivos para limpiar la máquina y emplee únicamente las herramientas proporcionadas u otras adecuadas para montarla y realizar las reparaciones que sean necesarias. Limpie las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después del entrenamiento.

- Entrene con la máquina solamente si esta funciona correctamente. Use piezas de repuesto originales para las reparaciones que sean necesarias.

**ADVERTENCIA:** Sustituya las piezas desgastadas inmediatamente y no las use hasta que estén reparadas.

- Cuando ajuste las piezas regulables, asegúrese de que la posición es correcta y de respetar las posiciones de ajuste máximas señalizadas. Asimismo, cerciórese de que la nueva posición

de ajuste esté bien fijada.

- Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice la máquina para reducir el riesgo de lesiones, incendio y daños.

Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o más y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros asociados. Los niños no deben jugar con el aparato. Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión.

- Los niños deben estar supervisados en todo momento para garantizar que no juegan con el aparato.

- Asegúrese de que los usuarios acudan al médico para hacerse un chequeo completo antes de empezar un programa de fitness, particularmente en el caso de las personas con hipertensión, niveles de colesterol altos, enfermedades cardíacas o un historial familiar de alguna de estas dolencias, o bien personas mayores de 45 años, fumadoras, obesas y aquellas que no hayan hecho ejercicio regularmente durante el año anterior o estén tomando algún tipo de medicación.

- Cerciórese de que los componentes del producto están en buen estado antes de usar la máquina por primera vez. Si los componentes están dañados, no use el aparato y devuélvalo a la tienda.

- Esta máquina está diseñada para uso personal en interiores y no para uso comercial.

- El distribuidor no se hace responsable de los

daños o pérdidas causados por un uso indebido del aparato.

- No salte encima del aparato, ya que podría dañarlo.

- Nunca intente reparar la máquina personalmente; consulte el problema a un experto.

- Realice ejercicios de calentamiento antes de empezar a usar el aparato. Empezar haciendo los ejercicios lentamente y vaya aumentando la intensidad progresivamente.

- La máquina está concebida para ser usada por una sola persona por sesión. No debe utilizarla más de una persona a la vez.

- Deje de utilizar el aparato inmediatamente si se siente incómodo o mareado. Acuda al médico de inmediato si no se encuentra bien, tiene dolor en el pecho o presenta otros síntomas.

- Si hace tiempo que no hace ejercicio o padece alguna enfermedad cardíaca, trastornos circulatorios o problemas ortopédicos, consulte al médico antes de usar el aparato.

- Los niños deben estar supervisados en todo momento para garantizar que no juegan con el aparato.

Advertencia: Si alguna de las piezas ajustables no queda bien fijada, podría interferir en el movimiento del usuario.

Coloque siempre el Gymform® Core sobre una superficie plana.

Asegúrese de que los niños no utilicen el Gymform® Core sin la supervisión de un adulto.

No use el Gymform® Core si está embarazada o cree que puede estarlo.

No consuma bebidas con alcohol mientras uti-



liza el Gymform® Core.

Beba agua después de utilizar el Gymform® Core.

El Gymform® Core soporta un peso máximo de 110 kg.

Para entrenar de forma cómoda y segura, deje por lo menos 2 metros de espacio libre alrededor del aparato.

Para usar la máquina correctamente, haga los ejercicios que se exponen en la guía de ejercicios. No haga otros ejercicios, ya que podría lesionarse por utilizar el aparato incorrectamente.

Advertencia: No indicado para fines terapéuticos

## B. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- A. Manivela
- B. Manija de resistencia
- C. Base

## C. MONTAJE (ver fig. 2)

1. Desembale y retire el producto de la caja. El producto viene ya montado
2. Primero levante la manivela (A).
3. Estire la manija de resistencia (B) hacia atrás
4. Coloque la manija de resistencia al final del tubo para que la manivela (A) quede sujeta.
5. Haz lo mismo con la otra manivela.

Nota Si no puede deslizar la manija de resistencia (B) hacia atrás, aflójela girándola en sentido contrario a las agujas del reloj y deslícela para colocarla como el punto 4.

## D. MODO DE USO:

Utilice ropa cómoda. No se ponga de pie sobre la base (C) de Gymform® Core. El producto está diseñado para ser utilizado solo sentado o acostado.

Antes de utilizar el producto regule la intensidad deseada (fig.3):

6. Gire la manija de resistencia en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia. Gire en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir la resistencia. Recomendamos empezar con una resistencia baja e ir subiéndola gradualmente.

NOTA: Si el suelo resbala, puede utilizar una alfombra antideslizante debajo del producto. También para proteger el suelo.

Vea la guía de ejercicios para saber todos los ejercicios que puede realizar con Gymform® Core.

## E. ALMACENAMIENTO

Pliegue el producto cuando no esté en uso (Fig.4):

7. Doble la manivela (A) presionando hacia abajo.
8. Tire y gire la manija de resistencia (B) hacia el lado interior para liberar la manija de resistencia (B)

Nota: Si la manija de resistencia (B) está demasiado apretada, gírela en sentido contrario a las agujas del reloj para liberarla.

## F. MANTENIMIENTO

- Limpie Gymform® Core después de cada uso con un paño limpio y húmedo (no mojado).

El producto es sólo para el uso personal y de interior, la máquina no está preparada para uso comercial.

## G. Especificaciones técnicas

Gymform® Core

VDPGYCIND0070

Peso máximo usuario: 110 kg

Requisito de espacio aproximado: L52 x W 53 x H 39 cm

Requisito de espacio plegable: L52 x W 53 x H 12 cm

Peso aproximado 7 kg

Este producto cumple con la Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013.

## H. GARANTÍA DE CALIDAD:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños derivados de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.



**DESECHO ADECUADO DE ESTE PRODUCTO** (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos)

(Aplicable en la Unión Europea y otros países europeos con sistemas de recogida selectiva.)

Directiva europea 2011/65/UE sobre residuos de aparatos eléctricos o electrónicos (RAEE)

Esta marca en el producto o en su documentación indica que no debe desecharse junto con otros residuos domésticos al final de su vida útil.

Para evitar posibles daños al medio ambiente o la salud humana derivados de la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y reciclelo de forma responsable para fomentar la reutilización sostenible de los materiales que lo componen.

Los usuarios domésticos deben ponerse en contacto o bien con el minorista al que compraron el producto o bien con la autoridad local, para obtener información sobre dónde y cómo pueden llevar el producto para reciclarlo de forma medioambientalmente segura.

Fabricado en China

## SOMMAIRE :

- A. CONSIGNES DE SÉCURITÉ
- B. DESCRIPTION DU PRODUIT
- C. MONTAGE
- D. MODE D'EMPLOI
- E. RANGEMENT
- F. ENTRETIEN
- G. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES
- H. GARANTIE

**A. Consignes de sécurité**

**Important :** Conservez ces instructions pour pouvoir les consulter ultérieurement.

Avant d'installer cet appareil de fitness, lisez toutes les instructions figurant dans la documentation fournie, notamment dans toutes les notices de montage et d'utilisation ainsi que dans celles du fabricant.

Lisez impérativement la notice d'utilisation avant d'utiliser Gymform® Core.

En cas de doute à propos de votre état de santé ou si vous souffrez d'une maladie, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Core.

Si vous souffrez d'une hernie discale, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Core.

Si vous avez de l'asthme ou souffrez de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Core.

- Montez l'appareil en respectant les instructions d'installation et utilisez uniquement les éléments spécifiques de l'appareil qui y sont mentionnés. Avant le montage, vérifiez le bordereau pour vous assurer que vous avez reçu tous les composants et comparez le contenu de la boîte avec les étapes de montage des ins-

tructions d'installation et d'utilisation pour être sûr qu'il ne manque rien.

- Vérifiez que toutes les vis, les écrous et autres raccords sont correctement serrés avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, puis à intervalles réguliers pour garantir la sécurité de l'appareil.

- Montez l'appareil dans un lieu sec et plat, et protégez-le de l'humidité et de l'eau. Les irrégularités du sol doivent être compensées par des moyens adéquats et avec les éléments réglables de l'appareil s'il y en a. Assurez-vous que l'appareil ne soit pas au contact de l'humidité ni de l'eau.

- Avant le début de l'entraînement, retirez tous les objets se trouvant dans un rayon de 2 mètres de l'appareil.

- N'utilisez pas de produits agressifs pour nettoyer l'appareil et servez-vous uniquement des outils fournis ou d'autres outils appropriés pour effectuer le montage et d'éventuelles réparations. Nettoyez les gouttes de sueur de l'appareil immédiatement après l'entraînement.

- Entraînez-vous avec l'appareil uniquement s'il fonctionne correctement. Utilisez des pièces de rechange originales pour effectuer d'éventuelles réparations.

**MISE EN GARDE :** Remplacez immédiatement les pièces usées et ne les utilisez pas jusqu'à ce qu'elles soient réparées.

- Lorsque vous ajustez les pièces réglables, assurez-vous que la position est correcte et que les positions de réglage maximum indiquées sont respectées. Vérifiez également que la nouvelle position de réglage est correctement fixée.

- Pour éviter tout risque de lésion, d'incendie ou de dommage, adoptez les mesures de sécurité de base lorsque vous utilisez cet appareil.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces utilisateurs soient encadrés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. En l'absence de surveillance, les enfants ne doivent pas nettoyer l'appareil ni assurer son entretien.

- Les enfants doivent être surveillés en permanence afin d'éviter qu'ils jouent avec l'appareil.

- Assurez-vous que les utilisateurs consultent un médecin pour effectuer un bilan de santé complet avant le début d'un programme de fitness, notamment s'ils présentent une tension artérielle ou un taux de cholestérol élevés, s'ils souffrent d'une maladie cardiaque ou ont des antécédents familiaux de l'une des maladies mentionnées précédemment, s'ils sont âgés de plus de 45 ans, s'ils fument, en cas d'obésité, de manque d'entraînement régulier durant l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments.

- Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, vérifiez que tous ses composants sont en bon état. Si les composants sont endommagés, n'utilisez pas l'appareil et retournez-le au magasin.

- Cet appareil est destiné à un usage personnel en intérieur et non à un usage commercial.

- Le distributeur ne peut pas être tenu responsable des dommages ni des pertes découlant d'une utilisation non conforme de l'appareil.

- Ne sautez pas sur l'appareil, vous pourriez l'endommager.

- N'essayez jamais de réparer vous-même l'appareil. Consultez un spécialiste en cas de problème.

- Réalisez un échauffement avant de commencer à utiliser l'appareil. Commencez à faire des exercices lentement et augmentez progressivement l'intensité.

- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne lors de chaque séance. Il ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.

- En cas de gêne ou d'étourdissement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil. Consultez immédiatement un médecin si vous ne vous sentez pas bien, si vous sentez une douleur dans la poitrine ou si vous présentez d'autres symptômes.

- Si cela fait longtemps que vous ne faites pas d'exercice physique ou si vous souffrez d'une maladie cardiaque, de troubles de la circulation ou de problèmes orthopédiques, consultez le médecin avant d'utiliser l'appareil.

- Les enfants doivent être surveillés en permanence afin d'éviter qu'ils jouent avec l'appareil. Mise en garde : si l'un des éléments réglables n'est pas bien fixé, il pourrait entraver le mouvement de l'utilisateur.

Placez toujours Gymform® Core sur une surface plane.

Veillez à ce que les enfants n'utilisent Gymform® Core que sous la surveillance d'un adulte.

N'utilisez pas Gymform® Core en cas de grossesse ou de soupçon de grossesse.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez Gymform® Core. Buvez de l'eau après avoir utilisé Gymform® Core.

Gymform® Core supporte un poids maximum de 110 kg.

Pour vous entraîner de manière confortable et sûre, laissez au moins 2 mètre d'espace libre autour de l'appareil.

Pour une utilisation correcte de l'appareil, réalisez les exercices décrits dans le guide d'exercices. Ne faites pas d'autres exercices, vous pourriez souffrir de blessures liées à une mauvaise utilisation de l'appareil.

Avertissement : Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.

## B. DESCRIPTION DU PRODUIT

- A. Bras
- B. Molette de résistance
- C. Siège

## C. MONTAGE (voir fig. 2).

1. Déballer et retirez le produit de la boîte. L'appareil est livré monté.
2. Levez tout d'abord le bras (A).
3. Tirez la molette de résistance (B) vers l'arrière.
4. Positionnez la molette de résistance en butée du tube afin que le bras (A) soit bien fixé.
5. Répétez l'opération avec l'autre bras.

Remarque : si vous ne pouvez pas faire glisser la molette de résistance (B) vers l'arrière, desserrez-la en la faisant tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la positionner tel qu'indiqué au point 4.

## D. MODE D'EMPLOI :

Utilisez des vêtements confortables. Ne montez pas debout sur le siège (C) du Gymform® Core. Le produit a

été conçu pour être utilisé assis ou allongé.

Avant d'utiliser le produit, réglez l'intensité souhaitée (fig. 3) :

6. Faites tourner la molette de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance. Faites-la tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.

Nous vous recommandons de commencer avec une résistance faible et de l'augmenter progressivement.

REMARQUE : si le sol est glissant, vous pouvez poser le produit sur un tapis antidérapant. Cela permet également de protéger le sol.

Consultez le guide d'exercices pour découvrir tous les exercices que vous pouvez réaliser avec le Gymform® Core.

## E. RANGEMENT

Pliez le produit lorsque vous ne l'utilisez pas (fig. 4) :

7. Pliez le bras (A) en le poussant vers le bas.

8. Tirez et faites tourner la molette de résistance (B) vers l'intérieur pour la libérer.

Remarque : si la molette de résistance (B) est trop serrée, faites-la tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la libérer.

## F. ENTRETIEN

- Nettoyez le Gymform® Core après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon propre et humide (non mouillé).

Ce produit est uniquement destiné à un usage personnel en intérieur. Il n'est pas conçu pour un usage commercial.

## G. Caractéristiques techniques

Gymform® Core

VDPGYCIND0070

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

Espace approximatif occupé : 52 x 53 x 39 cm (longueur x largeur x hauteur)

Espace occupé plié : 52 x 53 x 12 cm (longueur x largeur x hauteur)

Poids approximatif : 7 kg

Ce produit est conforme à la norme EN ISO 20957-1:2013.

## H. GARANTIE

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.



**— MISE AU REBUT CORRECTE DE L'APPAREIL**  
(équipement électrique et électronique)

(Applicable dans l'Union européenne et dans les autres pays d'Europe ayant adopté des systèmes de collecte séparés)

Directive européenne 2011/65/UE sur les Déchets des équipements électriques et électroniques (DEEE)

Ce symbole affiché sur le produit ou sa documentation indique que ce type d'appareil ne doit pas être jeté dans le flux normal des déchets ménagers.

L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement et/ou à la santé, veuillez séparer l'appareil des autres déchets et le recycler de façon responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources matérielles.

Les utilisateurs domestiques doivent contacter leur revendeur ou les autorités locales concernant la démarche à suivre et le lieu adéquat pour un recyclage responsable de leur appareil.

Fabriqué en Chine

## INHALTSVERZEICHNIS:

- A. SICHERHEITSHINWEISE
- B. PRODUKTBESCHREIBUNG
- C. MONTAGE
- D. BENUTZUNG
- E. AUFBEWAHRUNG
- F. INSTANDHALTUNG
- G. TECHNISCHE DATEN
- H. QUALITÄTSGARANTIE

**A. Sicherheitshinweise**

Wichtig: Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachlesen auf.

Lesen Sie vor der Montage dieses Geräts alle in der mit dem Fitnessgerät mitgelieferten Dokumentation enthaltenen Anweisungen, einschließlich aller Montageanleitungen, Benutzerleitfäden und Herstellerhinweise.

Lesen Sie vor der ersten Nutzung von Gymform® Core die Gebrauchsanweisung.

Falls Sie Zweifel bezüglich Ihrer körperlichen Verfassung haben oder an irgendeiner Krankheit leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, ehe Sie Gymform® Core verwenden.

Im Fall eines Bandscheibenvorfalles vor dem Gebrauch von Gymform® Core den Arzt konsultieren.

Wenn Sie an Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, ehe Sie Gymform® Core verwenden.

- Das Gerät gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Beschreibung unter ausschließlicher Verwendung der darin beschriebenen Geräteteile zusammenbauen. Vor dem Zusammenbau anhand des Lieferscheins prüfen, ob sämtliche Bestandteile angeliefert wurden, und

den Kartoninhalt mit den jeweiligen Montageschritten der Montageanleitung vergleichen, um sicherzustellen, dass nichts fehlt.

- Vor der ersten und regelmäßigen Verwendung des Geräts prüfen, ob sämtliche Schrauben, Muttern und andere Verbindungselemente fest angezogen sind, um die sichere Gerätebenutzung sicherzustellen.

- Das Gerät an einem trockenen und ebenen Ort, gegen Feuchtigkeit und Wasser geschützt, aufbauen. Unregelmäßigkeiten des Bodens müssen mit geeigneten Mitteln und den jeweils einstellbaren Geräteteilen, falls vorhanden, ausgeglichen werden. Stellen Sie sicher, dass das Gerät weder mit Feuchtigkeit noch mit Wasser in Kontakt kommt.

- Vor Trainingsbeginn sämtliche Gegenstände im Umkreis von 2 Metern rund um das Gerät entfernen.

- Für die Gerätereinigung keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden. Für die Montage und die Ausführung von Reparaturen ausschließlich die mitgelieferten bzw. andere geeignete Werkzeuge verwenden. Schweißtropfen direkt nach dem Training vom Gerät entfernen.

- Mit dem Gerät darf nur trainiert werden, wenn dieses problemlos funktioniert. Für eventuell nötige Reparaturen Originalersatzteile verwenden.

**WARNHINWEIS:** Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden; diese nicht verwenden, bis sie nicht repariert sind.

- Bei der Einstellung der verstellbaren Teile die korrekte Position sicherstellen. Dabei auch die

angegebenen maximalen Einstellungspositionen berücksichtigen. Darüber hinaus sicherstellen, dass die neu eingestellte Position ausreichend fixiert ist.

- Bei der Benutzung des Geräts immer die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen ergreifen, um die Gefahr von Verletzungen, Brand oder Sachschäden zu verringern.

Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung erhalten und die mit dem Gerät verbundenen Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit diesem Gerät spielen. Kinder dürfen unbeaufsichtigt das Gerät weder reinigen noch warten.

- Kinder müssen durchgehend beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

- Vor der Aufnahme eines Fitnessprogramms ist sicherzustellen, dass die Benutzer beim Arzt eine vollständige medizinische Untersuchung absolvieren. Das gilt insbesondere für Personen mit Bluthochdruck, hohem Cholesterinwert, Herzerkrankungen oder einer Familiennamense mit irgendeiner dieser Krankheiten, des Weiteren für Personen über 45 Jahre, Raucher, Übergewichtige und diejenigen, die im vorhergehenden Jahr nicht regelmäßig trainiert haben oder irgendein Medikament einnehmen.

- Vor der erstmaligen Benutzung ist sicherzustellen, dass sich alle Komponenten des Geräts in einem guten Zustand befinden. Im Fall von beschädigten Komponenten darf das Gerät nicht benutzt und muss an die Verkaufsstelle

zurückgegeben werden.

- Dieses Gerät ist für den persönlichen und nicht kommerziellen Gebrauch in Innenräumen konzipiert.

- Der Verkäufer haftet nicht für durch unsachgemäße Verwendung des Geräts verursachte Schäden oder Verluste.

- Nicht auf das Gerät springen, es könnte dadurch beschädigt werden.

- Nie versuchen, das Gerät selbst zu reparieren; bei jeglichem Problem ist eine Fachkraft zu konsultieren.

- Vor der Gerätenutzung sind Aufwärmübungen zu absolvieren. Am Anfang sind die Übungen langsam durchzuführen; die Intensität dann zunehmend steigern.

- Das Gerät ist für die Nutzung von einer Person pro Trainingssession konzipiert. Es darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig verwendet werden.

- Die Verwendung des Geräts ist bei Unwohlsein oder Schmerzen unverzüglich zu unterbrechen. Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen, Schmerzen in der Brust haben oder andere Symptome aufweisen.

- Wenn das letzte Training schon länger her ist oder Sie an irgendeiner Herzkrankheit, Durchblutungsstörung oder einem orthopädischen Problem leiden, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt.

- Kinder müssen durchgehend beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Warnung: Falls einige der verstellbaren Teile nicht gut gefestigt sind, können Sie die Bewegungen des Benutzers beeinträchtigen.

Stellen Sie Gymform® Core nur auf einer ebe-



nen Fläche auf.

Stellen Sie sicher, dass Kinder Gymform® Core nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen. Gymform® Core Master nicht nutzen, wenn Sie schwanger sind oder glauben, dass Sie es sind. Bei der Verwendung von Gymform® Core keinen Alkohol konsumieren.

Nach der Benutzung von Gymform® Core Wasser trinken.

Gymform® Core ist für ein Körpergewicht von maximal 110 kg ausgelegt.

Für ein sicheres und bequemes Workout muss um das Gerät herum mindestens 2 Meter Platz sein.

Für eine korrekte Nutzung des Geräts die in der Trainingsanleitung enthaltenen Übungen durchführen. Keine anderen Übungen ausführen, denn eine unsachgemäße Verwendung des Geräts kann Verletzungen verursachen.

**Warnhinweis:** Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

## **B. PRODUKT BESCHREIBUNG**

- A. Griffstange
- B. Widerstandsvorrichtung
- C. Sockel

## **C. ZUSAMMENBAU** (siehe Abb. 2)

1. Gerät aus der Verpackung nehmen. Das Gerät wird montiert angeliefert.
2. Zunächst die Griffstange anheben (A).
3. Die Widerstandsvorrichtung (B) nach hinten ziehen.
4. Die Widerstandsvorrichtung am Rohrende befestigen, damit die Griffstange (A) befestigt ist.
5. Ebenso mit der anderen Griffstange vorgehen.

Hinweis: Falls die Widerstandsvorrichtung (B) nicht nach hinten gezogen werden kann, diese durch Drehen entgegen

dem Uhrzeigersinn lösen und so verschieben, dass sie wie in Punkt 4 gezeigt verbleibt.

## **D. BENUTZUNG:**

Bequeme Kleidung tragen. Sich nicht aufrecht auf den Sockel (C) von Gymform® Core stellen. Das Produkt ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen oder Liegen konzipiert.

Vor der Verwendung die gewünschte Intensität einstellen (Abb. 3):

6. Die Widerstandsvorrichtung für eine Widerstandserhöhung im Uhrzeigersinn drehen. Zur Verringerung des Widerstandes entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

Wir empfehlen, mit einem geringen Widerstand anzufangen und diesen schrittweise zu steigern.

**HINWEIS:** Bei rutschigem Boden kann unter dem Produkt eine rutschfeste Matte verwendet werden. Damit wird auch der Boden geschützt.

Der Trainingsanleitung können Sie alle durchführbaren Übungen mit Gymform® Core entnehmen.

## **E. AUFBEWAHRUNG**

Das Produkt bei Nichtverwendung zusammenklappen (Abb. 4):

7. Die Griffstange (A) nach unten drücken.

8. Die Widerstandsvorrichtung (B) nach innen ziehen und drehen, um diese zu lösen.

Hinweis: Falls die Widerstandsvorrichtung (B) zu fest angezogen ist, diese zum Lösen entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

## **F. INSTANDHALTUNG**

- Gymform® Core Master nach jeder Benutzung mit einem sauberen und feuchten (nicht nassen) Tuch reinigen. Dieses Produkt ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Das Gerät ist nicht auf eine kommerzielle Nutzung ausgelegt.

## **G. Technische Daten**

Gymform® Cor  
VDPGYCIND0070

Maximales Gewicht des Benutzers: 110 kg

Ungefährer Platzbedarf: L 52 x B 53 x H 39 cm

Platzbedarf in zusammengeklapptem Zustand: L 52 x B 53 x H 12 cm

Ungefähres Gewicht: 7 kg  
Dieses Produkt erfüllt die Standardrichtlinie EN ISO 20957- 1:2013.



**— KORREKTE ENTSORGUNG DIESES GERÄTS**  
(Elektrische und elektronische Abfallprodukte)

(Gilt für die Europäische Union und andere europäische Länder mit separaten Sammelsystemen)

Die Europäische Richtlinie 2011/65/EU zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.

Diese Markierung auf dem Produkt oder der zugehörigen Dokumentation zeigt an, dass es nach dem Lebensende nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden darf. Um möglichen schädlichen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit durch eine unkontrollierte Abfallentsorgung vorzubeugen, trennen Sie es von sonstigen Müllsorten und führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu, um die nachhaltige Wiederverwendung der materiellen Ressourcen zu unterstützen.

Wenn es in Ihrer Nähe keinen Container oder Recyclinghof zur Entsorgung von Elektromüll gibt, kontaktieren Sie entweder den Einzelhändler, wo das Produkt erworben wurde, oder Ihre örtlichen Behörden, um sich darüber zu informieren, wo und wie dieses Gerät umweltfreundlich recycelt werden kann.

Hergestellt in China.

## INDICE:

- A. AVVERTENZE DI SICUREZZA
- B. DESCRIZIONE DEL PRODOTTO
- C. MONTAGGIO
- D. MODO D'USO
- E. COME RIPORRE IL PRODOTTO
- F. MANUTENZIONE
- G. SPECIFICHE TECNICHE
- H. GARANZIA DI QUALITÀ

**A. Avvertenze di sicurezza**

**Importante:** Conservare questo manuale per eventuali future consultazioni.

Leggere tutte le istruzioni contenute nella documentazione fornita con l'attrezzo per l'allenamento prima di installarlo, comprese tutte le guide di montaggio, le guide utente e i manuali del produttore.

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Gymform® Core.

In caso di dubbi sul proprio stato fisico o in caso di condizioni di salute particolari, consultare un medico prima di usare Gymform® Core.

In caso di ernia discale, consultare un medico prima di usare Gymform® Core. In caso di asma o altre malattie respiratorie, consultare un medico prima di usare Gymform® Core.

- Montare l'attrezzo come descritto nelle istruzioni di installazione usando solo le parti specifiche dell'attrezzo indicate nelle istruzioni. Prima di montare l'attrezzo, verificare che siano presenti tutti i componenti e fare un raffronto tra il contenuto della scatola e i passi di montaggio da seguire indicati nelle istruzioni di installazione e uso, per accertarsi che non manchi nessun elemento.

- Verificare che tutte le viti, i dadi e gli altri elementi di giunzione siano serrati correttamente prima di usare l'attrezzo per la prima volta e tornare a verificare regolarmente per garantire la sicurezza dell'attrezzo.

- Montare l'attrezzo in un luogo asciutto e su una superficie piana, lontano da sorgenti di umidità e dall'acqua. Se il suolo presenta zone irregolari, queste devono essere compensate in modo adeguato e con le parti regolabili dell'attrezzo, se installate. Assicurarsi che l'attrezzo non entri in contatto con umidità o acqua.

- Prima di iniziare ad allenarsi, accertarsi che non vi siano oggetti entro un raggio di 2 metri di distanza dall'attrezzo.

- Non applicare prodotti aggressivi per pulire l'attrezzo e usare solo gli utensili forniti o utensili adeguati per montare l'attrezzo e realizzare le riparazioni necessarie. Pulire le gocce di sudore che possono trovarsi sull'attrezzo subito dopo l'allenamento.

- Allenarsi con l'attrezzo solo se questo funziona in modo corretto. Usare i pezzi di ricambio originali per riparare l'attrezzo, quando necessario.

**AVVERTENZA:** Sostituire immediatamente i pezzi usurati e usare l'attrezzo solo una volta completata la riparazione.

- Quando si procede alla regolazione dei pezzi, accertarsi che la posizione sia quella corretta e rispettare le posizioni di regolazione massime indicate. Accertarsi inoltre che la nuova posizione di regolazione sia fissata correttamente.

- Durante l'uso di questo attrezzo adottare

sempre le precauzioni di sicurezza di base per ridurre il rischio di lesioni, incendi e danni.

Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienza e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliati e istruiti riguardo l'uso in sicurezza dell'attrezzo e purché siano consapevoli dei rischi connessi. I bambini non devono giocare con l'attrezzo. I bambini non devono eseguire operazioni di pulizia e manutenzione dell'attrezzo senza la supervisione di un adulto.

- Supervisionare sempre i bambini per assicurarsi che non giochino con il prodotto.

- Accertarsi che gli utenti consultino il proprio medico per un controllo completo prima di iniziare un programma di fitness, in particolare nel caso di persone con ipertensione, con livelli di colesterolo alti, malattie cardiache o un'anamnesi familiare che comprenda una di queste patologie, o persone di età superiore ai 45 anni, fumatrici, obese e persone che non hanno mai fatto esercizio in modo regolare durante l'anno precedente o che stanno assumendo medicinali.

- Controllare che i componenti del prodotto siano in buone condizioni prima di utilizzare l'attrezzo per la prima volta. Se i componenti sono danneggiati, non usare l'attrezzo e restituirlo al negozio.

- Questo attrezzo è stato progettato per l'uso personale in ambienti interni e non per l'uso commerciale.

- Il rivenditore non è responsabile di danni o perdite provocati da un uso anomalo

dell'attrezzo.

- Non saltare sull'attrezzo, in quanto si potrebbe danneggiare.

- Non cercare mai di riparare l'attrezzo personalmente; consultare un esperto.

- Eseguire alcuni esercizi di riscaldamento prima di iniziare a usare l'attrezzo. Iniziare a fare gli esercizi lentamente e aumentare l'intensità in modo progressivo.

- L'attrezzo è pensato per essere usato da una sola persona per sessione. Non deve essere usato da più di una persona alla volta.

- Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'attrezzo in caso di disturbi o vertigini. Rivolgersi immediatamente al medico in caso di malessere, dolore al petto o altri sintomi.

- Se non si pratica esercizio da tempo o in caso di patologie cardiache, disturbi circolatori o problemi ortopedici, consultare il medico prima di usare l'attrezzo.

- Supervisionare sempre i bambini per assicurarsi che non giochino con il prodotto.

Attenzione: Se uno qualsiasi dei componenti regolabili non è fissato correttamente, potrebbe interferire con il movimento dell'utente.

Posizionare sempre Gymform® Core su una superficie piana.

I bambini non devono usare Gymform® Core senza la supervisione di un adulto.

Non usare Gymform® Core durante la gravidanza o se si pensa di essere incinta.

Non assumere bevande alcoliche mentre si utilizza Gymform® Core.

Dopo aver usato Gymform® Core bere dell'acqua.

Gymform® Core sopporta un peso massimo

di 110 kg.

Per allenarsi in modo comodo e sicuro, lasciare uno spazio libero di almeno 2 metri attorno all'attrezzo.

Per usare l'attrezzo in modo corretto, fare gli esercizi indicati nella guida all'allenamento. Non fare esercizi diversi da quelli indicati, in quanto l'uso non corretto dell'attrezzo potrebbe provocare lesioni.

Avvertenza: non indicato per fini terapeutici

## B. DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

- A. Bracci
- B. Manopola di resistenza
- C. Base

## C. MONTAGGIO (vedi fig. 2)

1. Aprire la scatola, disimballare le parti ed estrarre il prodotto. Il prodotto è già montato.
2. Prima di tutto sollevare il braccio (A).
3. Tirare indietro la manopola di resistenza (B).
4. Posizionare la manopola di resistenza all'estremità del tubo in modo che il braccio (A) venga tenuto in posizione.
5. Eseguire la stessa operazione con l'altro braccio.

Nota: Se non è possibile far scorrere indietro la manopola di resistenza (B), allentarla ruotandola in senso antiorario e farla scorrere in posizione come indicato al punto 4.

## D. MODO D'USO:

Indossare indumenti comodi. Non stare in piedi sulla base (C) del Gymform® Core. Il prodotto è progettato per essere utilizzato solo da seduti o sdraiati.

Prima di usare il prodotto, regolare l'intensità desiderata (fig. 3):

6. Ruotare la manopola di resistenza in senso orario per aumentare la resistenza. Ruotare in senso antiorario per diminuire la resistenza.

Si consiglia di iniziare con una bassa resistenza e di aumentarla gradualmente.

NOTA: Se il pavimento è scivoloso, è possibile usare un

tappetino antiscivolo sotto il prodotto. Servirà anche per proteggere il pavimento.

Fare riferimento alla guida all'allenamento per conoscere tutti gli esercizi che si possono realizzare con il Gymform® Core.

## E. COME RIPORRE IL PRODOTTO

In caso di inutilizzo, piegare il prodotto (fig. 4):

7. Piegare il braccio (A) premendo verso il basso.
  8. Per sbloccare la manopola di resistenza (B), tirare e ruotare la manopola di resistenza (B) verso l'interno.
- Nota: Se la manopola di resistenza (B) è troppo stretta, ruotarla in senso antiorario per sbloccarla.

## F. MANUTENZIONE

- Pulire Gymform® Core dopo ogni uso con un panno pulito e umido (non bagnato).  
Il prodotto è solo per uso personale e per ambienti interni. Questo attrezzo non è destinato all'uso commerciale.

## G. Specifiche tecniche

Gymform® Core  
VDPGYCIND0070

Peso massimo utente: 110 kg

Requisiti di spazio indicativi: 52 cm x 53 cm x 39 cm (lunghezza x profondità x altezza).

Requisiti di spazio con l'attrezzo piegato: 52 cm x 53 cm x 12 cm (lunghezza x profondità x altezza)

Peso approssimativo: 7 kg

Questo prodotto è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2013.

## H. GARANZIA DI QUALITÀ

Il prodotto è coperto da garanzia contro i difetti di fabbricazione, per il periodo stabilito dalla legislazione in vigore in ciascun paese.

La garanzia non copre danni arrecati da uso improprio, uso commerciale negligente, usura eccessiva, incidenti o manutenzione inadeguata.



**— CORRETTO SMALTIMENTO DEL DISPOSITIVO**  
(rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche)  
(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistema di raccolta differenziata)

Direttiva Europea 2011/65/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)

Il marchio apposto sul prodotto o sulla documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita.

Per scongiurare eventuali pericoli per l'ambiente o per la salute dell'uomo derivanti da uno smaltimento dei rifiuti non controllato, si prega di separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti domestici e di provvedere a un riciclo responsabile al fine di promuovere un riutilizzo sostenibile dei materiali.

I clienti che usano questo dispositivo in ambiente domestico dovrebbero contattare il venditore del prodotto oppure le autorità locali per ottenere informazioni dettagliate sui luoghi e sulle modalità per un riciclaggio sicuro per l'ambiente.

Made in China

## ÍNDICE:

- A. ADVERTÊNCIAS DE SEGURANÇA
- B. DESCRIÇÃO DO PRODUTO
- C. MONTAGEM
- D. MODO DE UTILIZAÇÃO
- E. ARMAZENAMENTO
- F. MANUTENÇÃO
- G. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS
- H. GARANTIA DE QUALIDADE

**A. Advertências de segurança**

Importante: Guarde estas instruções para consultas futuras.

Leia todas as instruções da documentação entregue com o aparelho de exercícios antes de o instalar, incluindo todos os guias de montagem, guias de utilizador e manuais do proprietário.

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Gymform® Core.

Se tiver dúvidas sobre a sua condição física ou se sofrer de uma doença, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® Core.

Se tiver uma hérnia discal, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® Core.

Se sofrer de asma ou de qualquer outra afeção respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® Core.

- Monte o aparelho exatamente como descrito nas instruções de instalação e utilize apenas as partes específicas indicadas nas mesmas. Antes de montar este aparelho, comprove a guia de remessa para se assegurar de que recebeu todos os componentes e compare o conteúdo da caixa com os passos de montagem das instruções de instalação e utilização para ser certificar de que não falta nada.

- Comprove se todos os parafusos, as porcas e as restantes uniões estão bem apertados antes de utilizar o aparelho pela primeira vez e em intervalos regulares, para garantir a sua segurança.

- Monte o aparelho num lugar seco e plano e proteja-o da humidade e da água. As zonas irregulares do solo devem ser compensadas com meios adequados e com as partes reguláveis do aparelho, se estiverem instaladas. Certifique-se de que o aparelho não entra em contacto com humidade nem água.

- Antes de começar a treinar, retire todos os objetos que se encontrem num raio de 2 m da máquina.

- Não utilize produtos agressivos para limpar o aparelho e empregue unicamente as ferramentas proporcionadas ou outras adequadas para o montar e realizar as reparações que forem necessárias. Limpe as gotas de suor do aparelho imediatamente depois do treino.

- Treine com o aparelho unicamente se estiver a funcionar corretamente. Utilize peças sobresselentes originais para as reparações que sejam necessárias.

**AVISO:** Substitua imediatamente as peças gastas e não as utilize enquanto não estiverem reparadas.

- Quando ajustar as peças reguláveis, certifique-se de que a posição é correta e que respeita as posições de regulação máximas sinalizadas. Da mesma forma, certifique-se de que a nova posição de regulação está bem fixada.

- Tome sempre as precauções de segurança

básicas quando utilizar o aparelho para reduzir o risco de lesões, de incêndio ou de danos.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças com 8 ou mais anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais limitadas ou com falta de experiência e conhecimento, se forem supervisionadas ou tiverem recebido instruções para a sua utilização segura e compreenderem os perigos associados. As crianças não devem brincar com o aparelho. As crianças não devem realizar a limpeza nem a manutenção do aparelho sem supervisão.

- As crianças devem ser sempre supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho.

- Os utilizadores devem consultar um médico para fazerem um exame geral completo antes de iniciarem um programa de fitness, em particular, as pessoas com hipertensão, níveis de colesterol elevados, doenças cardíacas ou um historial familiar de alguma destas afecções ou então as pessoas com mais de 45 anos, fumadoras, obesas e aquelas que não tenham praticado exercício regularmente durante o ano anterior ou que estejam a tomar alguma medicação.

- Certifique-se de que os componentes do aparelho estão em bom estado antes de o utilizar pela primeira vez. Se os componentes estiverem danificados, não utilize o aparelho e devolva-o à loja.

- Este aparelho foi concebido para uma utilização pessoal em interiores e não para a sua utilização comercial.

- O distribuidor não se responsabiliza pelos danos ou perdas causados por uma utilização

indevida do aparelho.

- Não salte em cima do aparelho, pois poderia danificá-lo.

- Nunca tente reparar o aparelho pessoalmente; fale sobre o problema a um técnico.

- Realize exercícios de aquecimento antes de começar a utilizar o aparelho. Comece por fazer os exercícios devagar e vá aumentando a intensidade progressivamente.

- Este aparelho foi concebido para ser utilizado por uma pessoa por sessão. Não deve ser utilizado por mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

- Deixe de utilizar o aparelho imediatamente se sentir indisposição ou enjoo. Consulte imediatamente um médico se não se encontrar bem, sentir dor no tórax ou apresentar outros sintomas.

- Se não praticar exercício há algum tempo ou se sofrer de alguma doença cardíaca, de transtornos circulatórios ou de problemas ortopédicos, consulte um médico antes de utilizar o aparelho.

- As crianças devem ser sempre supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho.

Advertência: se alguma das peças reguláveis não ficar bem instalada, pode interferir no movimento do utilizador.

Coloque sempre o Gymform® Core sobre uma superfície plana.

Certifique-se de que as crianças não utilizam o Gymform® Core sem a supervisão de um adulto.

Não use o Gymform® Core em caso de gravidez ou de suspeita da mesma.



Não consuma bebidas alcoólicas enquanto utiliza o Gymform® Core. Beba água depois de utilizar o Gymform® Core. O Gymform® Core suporta um peso máximo de 110 kg.

Para treinar de forma confortável e segura, disponibilize, pelo menos, 2 m de espaço livre em redor do aparelho.

Para usar este aparelho corretamente, faça os exercícios indicados no respetivo guia. Não faça outros exercícios, pois poderia lesionar-se ao utilizar o aparelho incorretamente.

Advertência: Não indicado para fins terapêuticos

## B. DESCRIÇÃO DO PRODUTO

- A. Braço
- B. Manípulo de resistência
- C. Base

## C. MONTAGEM (ver fig. 2)

1. Desembale e retire o produto da caixa. O produto já vem montado.
2. Primeiro levante o braço (A).
3. Puxe o manípulo de resistência (B) para trás.
4. Coloque o manípulo de resistência no final do tubo para fixar o braço (A).
5. Faça o mesmo com o outro braço.

Nota: Se não conseguir deslizar o manípulo de resistência (B) para trás, afrouxe-o rodando para a esquerda e depois deslize-o para o colocar como no ponto 4.

## D. MODO DE UTILIZAÇÃO:

Vista roupa confortável. Não se ponha de pé sobre a base (C) do Gymform® Core. O produto foi concebido para ser utilizado apenas sentado ou deitado.

Antes de utilizar o produto, regule a intensidade pretendida (fig. 3):

6. Rode o manípulo de resistência para a direita para aumentar a resistência. Rode para a esquerda para diminuir a resistência.

Recomendamos começar com uma resistência baixa e ir

aumentando gradualmente.

NOTA: Se o solo escorregar, pode utilizar um tapete antideslizante sob o produto. Isto também protege o solo.

Consulte o guia de exercícios para conhecer todos os exercícios que pode realizar com o Gymform® Core.

## E. ARMAZENAMENTO

Dobre o produto quando não estiver a ser utilizado (fig. 4):

7. Dobre o braço (A) pressionando para baixo.
8. Puxe e rode o manípulo de resistência (B) para o lado interior de forma a libertar o manípulo de resistência (B).  
Nota: Se o manípulo de resistência (B) estiver demasiado apertado, rode para a esquerda para o libertar.

## F. MANUTENÇÃO

- Limpe o Gymform® Core depois de cada utilização com um pano limpo e húmido (não molhado). O produto destina-se exclusivamente a uma utilização pessoal e de interior; o aparelho não está preparado para uma utilização comercial.

## G. Características técnicas

Gymform® Core  
VDPGYCIND0070

Peso máximo do utilizador: 110 kg  
Requisito de espaço aproximado: 52 cm x 53 cm x 39 cm (comprimento x largura x altura)  
Requisito de espaço dobrado: 52 cm x 53 cm x 12 cm (comprimento x largura x altura)  
Peso aproximado: 7 kg  
Este produto cumpre a diretiva EN ISO 20957-1:2013.

## H. GARANTIA DE QUALIDADE

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não abrange os danos resultantes de uma utilização inadequada, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manuseamento impróprio.



**ELIMINAÇÃO CORRETA DESTA PRODUTO** (Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos)

(Aplicável na União Europeia e noutros países europeus com sistemas de recolha diferenciada)

Diretiva europeia 2011/65/EU sobre Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE)

Esta marcação, exibida no produto ou no respetivo manual, indica que não deve ser descartado com outros resíduos domésticos no final da sua vida útil.

Para evitar possíveis danos ao meio ambiente ou à saúde humana devido à eliminação descontrolada de resíduos, separe este de outros tipos de resíduos, e recicle-o de forma responsável para promover a reutilização sustentável dos recursos materiais.

Os utilizadores domésticos devem entrar em contacto com o revendedor onde adquiriram este produto ou com a autoridade local para saber onde e como podem levar este item para uma reciclagem ambientalmente segura.

Fabricado na China

## INHOUDSOPGAVE:

- A. VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN
- B. BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT
- C. MONTAGE
- D. GEBRUIKSAANWIJZING
- E. OPBERGEN
- F. ONDERHOUD
- G. TECHNISCHE SPECIFICATIES
- H. KWALITEITSGARANTIE

## A. Veiligheidswaarschuwingen

Belangrijk: bewaar deze instructies zodat u ze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen.

Lees voordat u het apparaat installeert alle instructies in de documentatie die bij het trainingsapparaat is geleverd, met inbegrip van de handleidingen voor montage, gebruik en onderhoud.

Lees altijd de gebruikershandleiding door alvorens Gymform® Core te gebruiken.

Hebt u twijfels over uw lichamelijke conditie of lijdt u aan een ziekte, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Core te gebruiken.

Hebt u last van een hernia van de tussenwervelschijf, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Core te gebruiken.

Lijdt u aan astma of een andere aandoening aan de luchtwegen, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Core te gebruiken.

- Monteer het apparaat precies zoals beschreven in de gebruikershandleiding en gebruik uitsluitend de specifieke onderdelen van het apparaat die daarin zijn aangegeven. Controleer vóór montage de leveringsbon om er zeker van te zijn dat u alle componenten hebt ontvangen en vergelijk de inhoud van de doos met de montagestappen in de montage- en gebruikershandleiding om er zeker van te zijn

dat er niets ontbreekt.

- Controleer of alle schroeven, moeren en andere verbindingen goed vastzitten voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt. Doe dit regelmatig om er zeker van te zijn dat het apparaat veilig is.

- Installeer het apparaat op een droge, vlakke plaats en bescherm het tegen vocht en water. Oneffenheden in de vloer moeten worden gecompenseerd met geschikte middelen en de verstelbare onderdelen van het apparaat, indien deze zijn gemonteerd. Zorg ervoor dat het apparaat niet in contact komt met vocht of water.

- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het apparaat voordat u begint te trainen.

- Gebruik geen bijtende producten om het apparaat te reinigen en gebruik uitsluitend het meegeleverde gereedschap of ander geschikt gereedschap om het apparaat te monteren en de nodige reparaties uit te voeren. Verwijder zweetdruppels direct na het trainen van het apparaat.

- Train alleen met het apparaat als het goed werkt. Gebruik originele reserveonderdelen voor eventuele reparaties.

**WAARSCHUWING:** vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik ze niet totdat ze gerepareerd zijn.

- Let er bij het afstellen van de verstelbare onderdelen op dat de stand correct is en dat de gemarkeerde maximale instelstanden in acht worden genomen. Zorg er ook voor dat de nieuwe instelstand goed vastzit.

- Neem altijd de basisveiligheidsmaatregelen **27**

bij het gebruik van dit apparaat om het risico op letsel, brand of schade te beperken.

Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met beperkte lichamelijke, sensorische of psychische vermogens, of zonder ervaring of kennis, mits zij onder toezicht staan of aanwijzingen hebben ontvangen over een veilig gebruik van het apparaat en de mogelijke gevaren daarvan onderkennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reinigings- en onderhoudswerkzaamheden aan het apparaat mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd altijd toezicht op kinderen om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

- Zorg ervoor dat de gebruikers eerst naar hun huisarts gaan voor een volledige controle voordat ze met een fitnessprogramma beginnen; dit geldt met name voor mensen met een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, hartziekten of een familiegeschiedenis van een van deze aandoeningen, of voor mensen ouder dan 45 jaar, rokers, mensen met overgewicht en mensen die niet regelmatig hebben getraind in het voorgaande jaar of die medicatie gebruiken.

- Controleer of de onderdelen van het product in goede staat verkeren voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt. Als de onderdelen beschadigd zijn, gebruik het apparaat dan niet en breng het terug naar de winkel.

- Dit apparaat is ontworpen voor persoonlijk gebruik binnenshuis en niet voor commercieel gebruik.

- De distributeur stelt zich niet aansprakelijk voor schade of verliezen die het gevolg zijn

van een verkeerd gebruik van het apparaat.

- Spring niet op het apparaat, want het kan hierdoor beschadigd raken.

- Probeer nooit zelf het apparaat te repareren maar doe een beroep op een deskundige.

- Doe opwarmoefeningen voordat u het apparaat gaat gebruiken. Voer de oefeningen in het begin langzaam uit en verhoog geleidelijk de intensiteit.

- Het apparaat is ontworpen om slechts door één persoon per sessie te worden gebruikt. Het mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.

- Stop het gebruik van het apparaat onmiddellijk als u zich onwel of duizelig voelt. Ga meteen naar de dokter als u zich niet goed voelt, pijn op de borst voelt of andere symptomen ervaart.

- Als u lange tijd niet hebt getraind of als u een hartaandoening, bloedsomloopstoornissen of orthopedische problemen hebt, raadpleeg dan uw arts voordat u het apparaat gebruikt.

- Houd altijd toezicht op kinderen om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen. Waarschuwing: als een van de weerstandsknoppen los hangt, kan dat de bewegingen van de gebruiker hinderen.

Plaats de Gymform® Core altijd op een vlakke ondergrond.

Let er op dat kinderen de Gymform® Core niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.

Gebruik de Gymform® Core niet als u zwanger bent of denkt te zijn.

Drink geen alcoholische dranken tijdens het gebruik van de Gymform® Core.

Drink water nadat u de Gymform® Core hebt

gebruikt.

De Gymform® Core is bestand tegen een maximaal gewicht van 110 kg.

Voor een veilige en gemakkelijke oefening dient u rondom een afstand van tenminste 2 m vrij te houden.

Om het apparaat correct te gebruiken, moet u de oefeningen doen die in de oefeningengids zijn beschreven. Doe geen andere oefeningen, want u kunt letsel oplopen als gevolg van een verkeerd gebruik van het apparaat.

Waarschuwing: niet geschikt voor therapeutische doeleinden

### B. BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

- A. Hendel
- B. Weerstandsknop
- C. Onderstel

### C. MONTAGE (zie afb. 2)

1. Verwijder de verpakking en haal het product uit de doos. Het product is gemonteerd bij de levering.
2. Til eerst de hendel (A) op.
3. Trek de weerstandsknop (B) naar achteren.
4. Zet de weerstandsknop op het einde van de buis, zodat de hendel (A) rechtop blijft staan.
5. Doe hetzelfde met de andere hendel.

Opmerking: als het niet lukt om de weerstandsknop (B) naar achteren te trekken, maak hem dan los door hem naar links te draaien. Plaats de knop vervolgens zoals in punt 4.

### D. GEBRUIKSAANWIJZING:

Draag comfortabele kleding. Ga niet rechtop staan op het onderstel (C) van de Gymform® Core. Het product is alleen bedoeld om zittend of liggend te worden gebruikt. Stel de gewenste intensiteit in voordat u het product gebruikt (afb. 3):

6. Draai de weerstandsknop naar rechts om de weerstand te verhogen. Draai de knop naar links om de weerstand te verlagen.
- We bevelen aan met een lage weerstand te beginnen en deze geleidelijk aan te verhogen.

OPMERKING: leg een antislipmat onder het product als de vloer glad is. Op die manier beschermt u bovendien de vloer.

Zie de oefeningengids om te weten welke oefeningen u kunt doen met de Gymform® Core.

### E. OPBERGEN

Vouw het product op wanneer het niet in gebruik is (afb. 4):

7. Duw de hendel (A) helemaal naar beneden.
  8. Trek de weerstandsknop (B) naar buiten en draai hem naar binnen om het mechanisme te lossen.
- Opmerking: als de weerstandsknop (B) te vast is aangedraaid, draai hem dan naar links om hem los te maken.

### F. ONDERHOUD

- Reinig de Gymform® Core na elk gebruik met een schone, vochtige (niet natte) doek. Het apparaat dient enkel voor persoonlijk gebruik binnenshuis en is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

### G. Technische gegevens

Gymform® Core  
 VDPGYCIND0070  
 Maximumgewicht van de gebruiker: 110 kg  
 Benodigde ruimte bij benadering: L 52 x B 53 x H 39 cm  
 Benodigde ruimte ingeklapt: L 52 x B 53 x H 12 cm  
 Gewicht bij benadering: 7 kg  
 Dit product voldoet aan de Richtlijn EN ISO 20957-1:2013.

### H. KWALITEITSGARANTIE

Voor dit product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd. Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.



**CORRECTE AFVOER VAN DIT PRODUCT** (afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)

(Van toepassing in de Europese Unie en in andere Europese landen met gescheiden inzamelsystemen)

Europese Richtlijn 2011/65/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA)

Deze markering op het product of in de documentatie geeft aan dat het product aan het einde van zijn levensduur niet samen met ander huishoudelijk afval mag worden weggegooid.

Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, dient u het apparaat te scheiden van andere soorten afval en het op een verantwoorde manier te recyclen om het duurzame hergebruik van grondstoffen te bevorderen.

Huishoudelijke gebruikers dienen contact op te nemen met de detailhandelaar waar ze dit product hebben gekocht of met hun plaatselijke gemeentebestuur voor details over waar en hoe ze dit product kunnen afvoeren voor milieuveilige recycling.

Made in China





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

