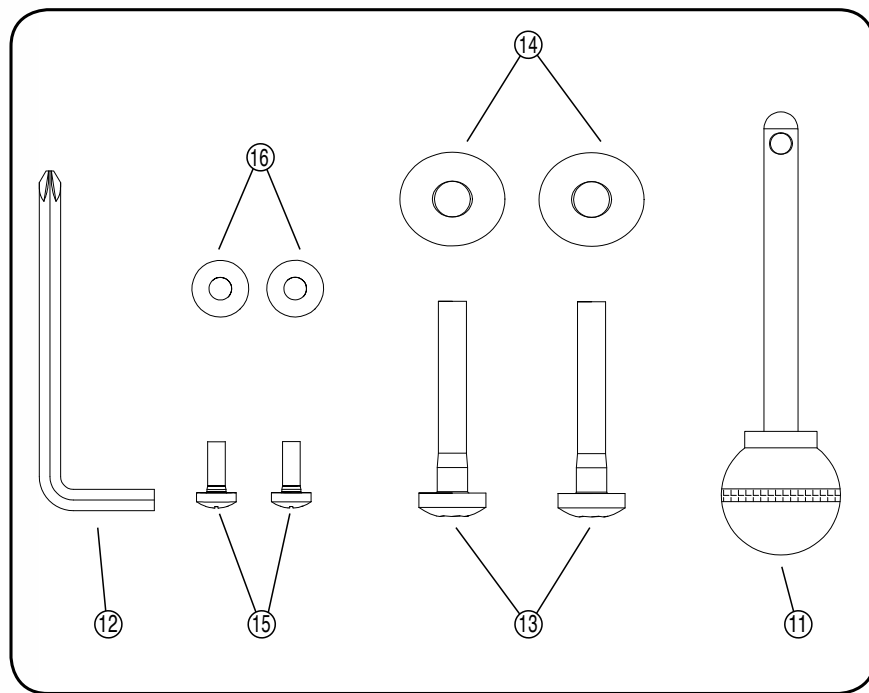
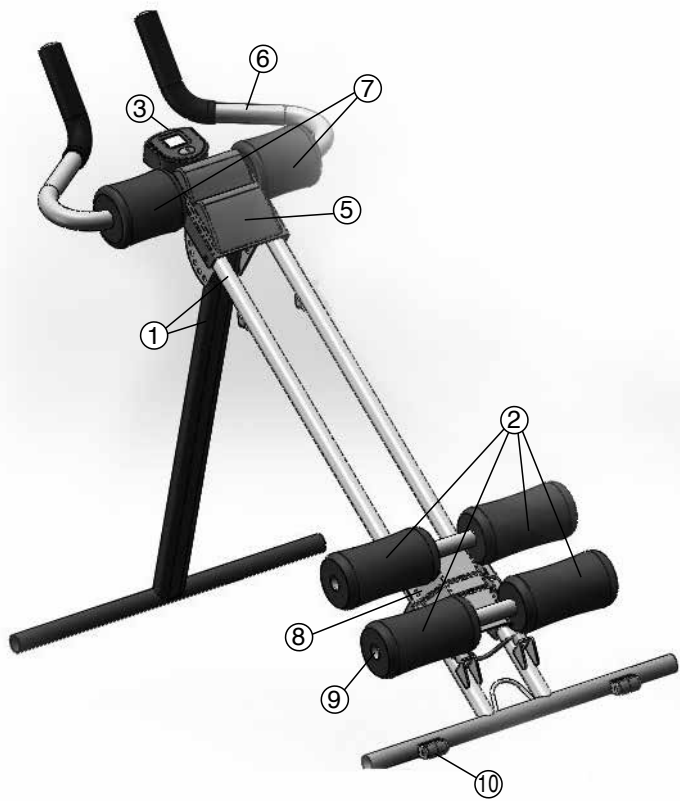
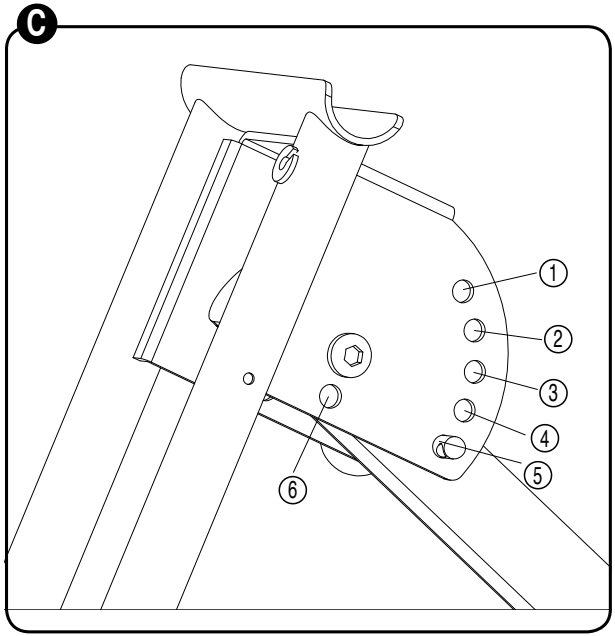
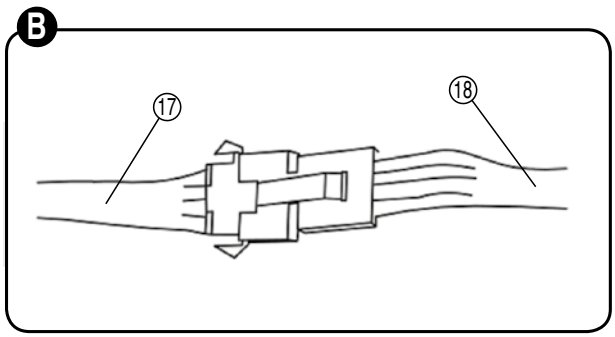
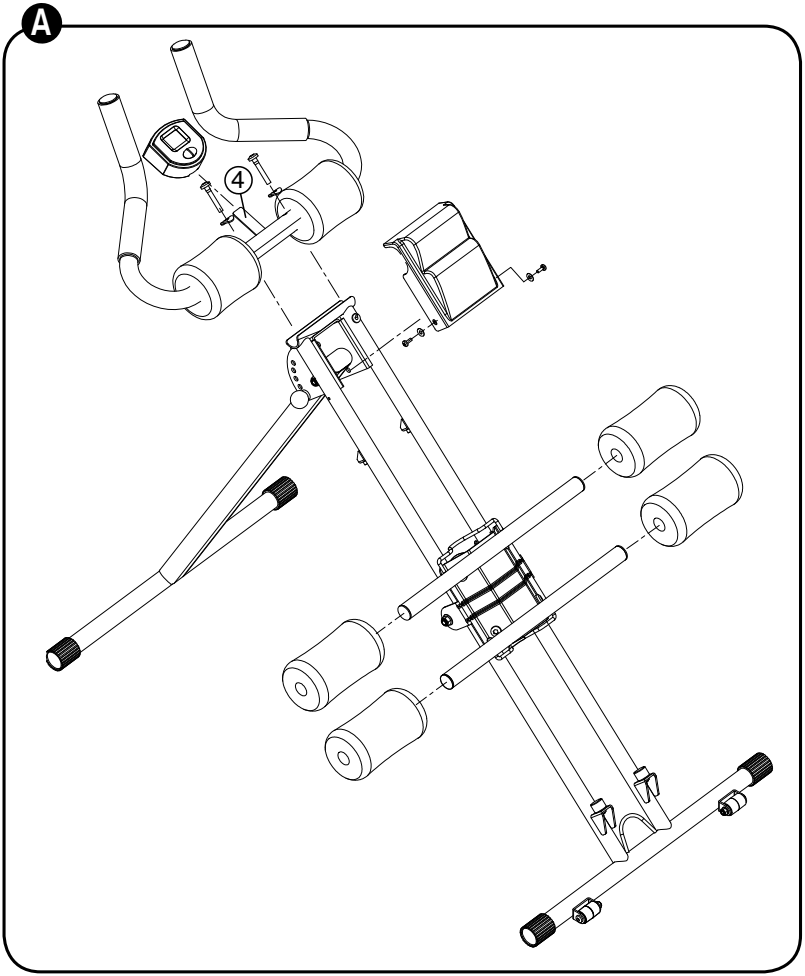


GYM form AB GENERATOR®

- ✚ *Instruction Manual*
- 🇪🇸 *Manual de instrucciones*
- 🇫🇷 *Mode d'emploi*
- 🇩🇪 *Bedienungsanleitung*
- 🇮🇹 *Istruzioni per l'uso*
- 🇵🇹 *Manual de instruções*
- 🇳🇱 *Gebruiksaanwijzing*







INSTRUCTION MANUAL Gymform Ab Generator®

Product Description

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Frame | 10. Wheels |
| 2. Knee pads | 11. Metal pin |
| 3. Cyclocomputer | 12. Screwdriver / Allen key |
| 4. Cyclocomputer support (see Figure A) | 13. Handlebar screws |
| 5. Shield | 14. Handlebar washers |
| 6. Handlebars | 15. Shield screws |
| 7. Handlebar pads | 16. Shield washers |
| 8. Knee support | 17. Frame cable |
| 9. Knee support caps | 18. Cyclocomputer cable |

Safety Warnings

Always read the instruction manual before using the Gymform Ab Generator®.

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 Ab Generator®.

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

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

Always place the Gymform Ab Generator® on a flat surface. Make sure children do not use the Gymform Ab Generator® without adult supervision.

Do not use the Gymform Ab Generator® if you are pregnant. Do not consume alcoholic drinks while using the Gymform Ab Generator®.

Drink water after using the Gymform Ab Generator®.

The maximum weight allowed on the Gymform Ab Generator® is 105 kg (231.48 lbs).

N.W: 8.7kg (19.18 lbs).

The maximum group size of equipment: 104*54.5*89cm (40.94**21.45**35.03") (assembled product)

Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.

Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.

Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine.

Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.

Your health can be affected by incorrect or excessive training. All moving parts are required weekly maintenance. Before each use, please check on them, if found broken or loosened, immediately repair or replace, in restoring good use of state only after continued use.

Safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear.

Class HC: This product complies with the Standard Normative EN ISO 20957-1:2013

Indicating that injuries to health may result from incorrect or excessive training.

Any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting;

Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility, because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their permanent should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.

Assembly

Unpack all the parts.

1. Attach the handlebars (6) to the frame (1), as shown in Figure A. To do so, place the washer above one of the two holes and pass the handlebar screw (13) through the handlebar washer (14) and into the hole. Screw it in tightly using the screwdriver / Allen key (12). Repeat for the other hole.

2. Push the knee pads (2) onto the four knee supports (8). Make sure the blue-coloured knee-support caps (9) are firmly in place.

3. Attach the shield (5) to the frame (1) and make sure it is screwed in firmly. First position the small washers (16), then screw in the two shield screws (15) using the screwdriver / Allen key (12). Make sure the small washers (16) are in place

before inserting the screws.

4. Insert an AA battery (not supplied) into the cyclocomputer (3) and slide it onto the handlebar support (4) by means of the corresponding groove, as shown in Figure A. Then connect the cyclocomputer cable (18) to the frame cable (17), as shown in Figure B.

Gymform Ab Generator® Positions

- 1- Beginner
- 2- Intermediate
- 3- Advanced
- 4- Intensive
- 5- Extreme
- 6- Storage

The Gymform Ab Generator® has six different positions (see Figure C). Five of these positions are for setting the intensity of the workout, while the sixth is for storage and allows you to fold the device and put it away. To select the desired position, align the hole that corresponds to the chosen position with the hole on the frame, and push the pin (11) through the two holes (see Figure C). Always make sure the pin has been fully inserted into the hole.

Once you have assembled the Gymform Ab Generator®, you can consult the exercise guide to begin your workout.

Storage

After finishing your workout, remove the pin (11), fold the Gymform Ab Generator® and insert the pin into the hole corresponding to the storage position (hole number 6 in Figure C). The device is fitted with wheels (10), which allow you to move it easily by simply pulling it along by the handlebars.

How to Use the Electronic Cyclocomputer

Buttons

MODE BUTTON: Use this button to select and lock the desired function. Keep pressing the button until the cursor on the screen reaches the desired function.

RESET BUTTON: Press this button to return all the counters for your current workout session to zero.

On-screen information:

- **COUNT:** Shows the number of repetitions performed in the workout (0 - 9,999 repetitions).
- **TIME:** Shows the amount of time spent on the workout (00:00 - 99:59 minutes).
- **CAL:** Shows the amount of calories that have been burned during the workout (0 - 9,999 calories).
- **STRIDES/MINUTE:** Shows the rate per minute of the repetitions being performed.
- **SCAN:** When you activate this option, every four seconds the screen will show information corresponding to the four areas above.

Please note:

- If you stop using the Gymform Ab Generator® for 4 to 5 minutes, the screen will turn itself off automatically.
- The screen will turn itself on automatically when you start your workout.
- If the information shown on the screen is faint, replace the battery.

The cyclocomputer uses a single AA battery.

DISPOSAL OF MATERIALS



A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product.

Do not dispose of this product as you would other household waste.
Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.
Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

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 damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

AUSTRALIA ONLY

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees prescribed by the Australian Consumer Law which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia. The above paragraph refers to other countries.

Made in China.



MANUAL Gymform Ab Generator®**Descripción de producto:**

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Unidad | 10. Ruedas |
| 2. Espumas | 11. Pasador metálico |
| 3. Contador electrónico | 12. Destornillador / Llave Allen |
| 4. Soporte del contador (ver gráfico A) | 13. Tornillos manillar |
| 5. Protector | 14. Arandelas manillar |
| 6. Manillar | 15. Tornillos protector |
| 7. Espumas manillar | 16. Arandelas protector |
| 8. Soporte para rodillas | 17. Cable unidad |
| 9. Tapones soporte rodillas | 18. Cable contador |

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform Ab Generator®

Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Gymform Ab Generator®

Si usted padece de hernia discal consulte a su médico antes de usar el producto.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Gymform Ab Generator®

Coloque siempre Gymform Ab Generator® en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Gymform Ab Generator® sin la supervisión de un adulto.

No lo utilice si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua después de su uso.

El peso máximo admitido para la plataforma son 105 Kg (231.48 lbs).

Peso neto: 8.7 kg (19.18 lbs)

Dimensiones máximas de la unidad: 104 x 54,5 x 89 cm (40.94" x 21.45" x 35.03") (producto montado)

Compruebe todos los tornillos, las tuercas y el resto de conexiones antes de utilizar el aparato por primera vez y cerciórese de que esté en buenas condiciones.

Antes de empezar el entrenamiento, retire todos los objetos situados en un radio de 2 metros respecto a

la unidad.

No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar la unidad. Utilice únicamente las herramientas suministradas o herramientas apropiadas para montar la unidad o reparar cualquier pieza.

Utilice el aparato para entrenarse únicamente si funciona correctamente. Utilice las piezas de recambio originales para hacer las reparaciones oportunas.

Su salud podría verse perjudicada por un entrenamiento incorrecto o excesivo.

Todas las piezas móviles requieren mantenimiento semanal. Antes de cada uso, compruebe su estado. Si están rotas o se han aflojado, repárelas o sustitúyalas inmediatamente. Compruebe el buen estado del aparato después de un uso continuado.

El nivel de seguridad de la unidad solo puede mantenerse si se revisa con frecuencia en busca de daños y signos de desgaste.

Class HC : Este producto cumple con la Normativa Estándar EN ISO 20957-1:2013

No deje que sobresalga ninguno de los dispositivos de ajuste que podrían interferir en el movimiento del usuario.

Los padres y las personas que están a cargo de los niños deben vigilarlos, puesto que el instinto natural de juego y las ganas de experimentar de los niños pueden provocar situaciones y comportamientos para los que el aparato no fue concebido.

Si se permite que los niños utilicen el equipo, hay que tener en cuenta sus capacidades mentales y físicas, así como su actitud. Deben ser vigilados e instruidos para utilizar correctamente el aparato, que no puede utilizarse bajo ninguna circunstancia como un juguete.

Montaje

Desembale todas las piezas

1- Coloque el manillar (6) en la unidad (1) como enseña el gráfico A, para fijarlo coloque la arandela en uno de los 2 agujeros e introduzca el tornillo manillar (13) en la arandela manillar (14) y en el agujero. Fijelo bien mediante el destornillador

/ llave allen (12) Proceda de la misma manera para el otro agujero

2- Coloque las espumas (2) en los 4 tubos del soporte para las rodillas (8) Asegúrese de que los tapones de los soporte rodillas (9) de color azul, siguen bien colocados en los tubos.

3- Coloque el protector (5) en la unidad (1) fijándolo bien, primero coloque las arandelas pequeñas (17) y a continuación fije con los 2 tornillos para el protector (15) mediante el destornillador / llave allen (12), antes que los tornillos hay que colocar las arandelas (16)

4- Una vez haya puesto una pila AA (no incluida) en el contador electrónico (3) introduzca la ranura del contador electrónico (3) en el soporte del contador (4) del manillar, tal y como enseña el gráfico A. A continuación conecte el cable que sale de la unidad (17) con el cable que sale del contador, (18) tal y como enseña el gráfico B.

Posiciones Gymform Ab Generator®

- 1- Nivel principiante
- 2- Nivel intermedio
- 3- Nivel avanzado
- 4- Nivel Intenso
- 5- Nivel extremo
- 6- Posición almacenaje

La unidad tiene 6 posiciones diferentes (ver gráfico C), 5 posiciones para regular el nivel de resistencia del entrenamiento más la posición almacenaje, que sirve para plegar el aparato y poder almacenarlo. Para fijar cada posición debe alinear el agujero correspondiente a la posición elegida con el que hay en una de las barras del equipo e introducir el pin (11) en los 2 agujeros (ver gráfico C) Asegúrese siempre de que el pasador entra totalmente dentro del agujero
Una vez montado el aparato ya puede mirar la guía de ejercicios donde para empezar el entrenamiento.

Almacenaje

Después del entrenamiento quite el pin (11) de la unidad, plegue el aparato y coloque el pin en la posición almacenaje (Agujero 6 del gráfico C). Tirando del manillar podrá desplazar el aparato fácilmente gracias a sus ruedas (10)

Manual Contador electrónico**Botones**

BOTON MODE: Presionando el botón le permitirá seleccionar y bloquear la función particular que desee. Presione el botón hasta que el puntero de la pantalla quede fijado en la función deseada

BOTON RESET: Presionando el botón pondrá a cero todos los marcadores del entrenamiento actual.

Información que nos muestra la pantalla:

- Posición COUNT – Nos indica el número de repeticiones que llevamos en el

entrenamiento. (0 - 9.999 repeticiones)

- Posición TIME – Nos indica el número el tiempo que llevamos de entrenamiento (00:00 – 99:59 minutos)
- Posición CAL – Nos indica el número de calorías que se están quemando durante el ejercicio (0 – 9.999 calorías)
- Posición STRIDES/MINUTE – Nos indica la media de repeticiones que llevamos por minuto.
- Posición SCAN – cuando esta opción esté activada, cada 4 segundos la pantalla le enseñará la información de las 4 funciones de arriba.

Sepa que:

-Si se deja de usar el producto durante en 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará. Automáticamente.

-Cuando inicie los ejercicios, el monitor se enciende automáticamente.

- Si la información de la pantalla no se ve clara, reemplace la pila

El contador funciona con una pila AA.

COMO DESHACERSE DE MATERIALES



El símbolo de un container sobre ruedas tachado indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de deshecho de este tipo de productos

No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar.

Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

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 resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China



NOTICE Gymform Ab Generator®**Description du produit :**

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. Châssis | 10. Roues |
| 2. Mousses | 11. Goujon métallique |
| 3. Compteur électronique | 12. Tournevis/Clé Allen |
| 4. Support du compteur (voir figure A) | 13. Vis du guidon |
| 5. Protection | 14. Rondelles du guidon |
| 6. Guidon | 15. Vis de la protection |
| 7. Mousses du guidon | 16. Rondelles de la protection |
| 8. Support genoux | 17. Câble du châssis |
| 9. Caches du support genoux | 18. Câble du compteur |

Consignes de sécurité

Lisez la notice avant d'utiliser Gymform Ab Generator®. Si vous avez des doutes en ce qui concerne votre forme physique ou si vous avez souffert d'une maladie, consultez impérativement votre médecin avant d'utiliser Gymform Ab Generator®.

Si vous souffrez d'une hernie discale, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.

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

Placez toujours Gymform Ab Generator® sur une surface plane.

Veillez à ce que les enfants n'utilisent pas Gymform Ab Generator® s'ils ne sont pas surveillés par un adulte.

N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.

Ne buvez pas de boissons alcoolisées pendant que vous utilisez cet appareil.

Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

La plateforme peut supporter un poids maximum de 105 kg.

Poids net : 8.7 kg

Dimensions maximales de l'unité : 104 x 54,5 x 89 cm (produit monté)

Vérifiez toutes les vis, les écrous et autres fixations avant la première utilisation de l'appareil et assurez-vous qu'il est en bon état.

Avant de commencer l'entraînement, retirez tous les objets situés dans un rayon de 2 mètres autour de l'unité. Ne nettoyez pas l'unité avec des produits agressifs. Pour monter l'unité ou réparer une pièce, utilisez uniquement les outils fournis ou des outils adéquats.

N'utilisez l'appareil que s'il fonctionne correctement. Pour toute réparation, utilisez des pièces de rechange d'origine.

Tout entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

Toutes les pièces mobiles doivent faire l'objet d'un entretien hebdomadaire. Assurez-vous qu'elles sont en bon état avant chaque utilisation. Resserrez-les immédiatement si elles sont dévissées et remplacez-les immédiatement si elles sont cassées. Vérifiez l'état de l'appareil après toute utilisation continue.

L'unité ne restera sûre que si vous la révisiez régulièrement pour vous assurer qu'elle n'est pas endommagée et ne présente pas de signes d'usure.

Classe HC : Ce produit est conforme à la Directive Standard EN ISO 20957-1:2013

Assurez-vous qu'aucun dispositif de réglage risquant d'interférer avec les mouvements de l'utilisateur ne dépasse.

Les enfants doivent être surveillés par leurs parents ou par les personnes qui en ont la responsabilité, car leur instinct naturel, qui les mène à jouer et à faire des expériences, peut provoquer des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'a pas été conçu.

Si vous permettez à des enfants d'utiliser l'équipement, tenez compte de leurs capacités mentales et physiques, ainsi que de leur comportement. Vous devez leur expliquer comment utiliser correctement l'appareil et les surveiller. Ils ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil comme un jouet.

Montage

Déballiez toutes les pièces.

1- Placez le guidon (6) sur le châssis (1), comme indiqué sur la figure A. Pour le fixer, centrez la rondelle sur l'un des 2 trous. Introduisez ensuite la vis du guidon (13) dans cette rondelle (14), puis dans le trou. Serrez bien la vis à l'aide du tournevis/de la clé Allen (12). Procédez de la même façon pour l'autre trou.

2- Placez les mousses (2) sur les 4 tubes du support pour les genoux (8). Assurez-vous que les caches bleus (9) du support soient bien insérés à l'extrémité des tubes.

3- Placez la protection (5) sur le châssis (1). Placez tout d'abord les petites rondelles (16), puis fixez la protection avec les 2 vis (15), à l'aide du tournevis/de la clé Allen (12).

4- Après avoir inséré une pile AA (non fournie) dans le compteur électronique (3), introduisez la rainure de ce compteur sur le support (4) du guidon, comme indiqué sur la figure A. Raccordez ensuite le câble (17) qui sort du châssis au câble (18) qui sort du compteur, comme indiqué sur la figure B.

Positions Gymform Ab Generator®

- 1- Niveau débutant
- 2- Niveau intermédiaire
- 3- Niveau avancé
- 4- Niveau intense
- 5- Niveau extrême
- 6- Position de stockage

Le châssis possède 6 positions (voir figure C) : 5 positions correspondant à différents niveaux de difficulté et 1 position de stockage, qui permet de plier l'appareil pour le ranger. Pour mettre l'appareil dans la position voulue, vous devez aligner le trou correspondant à cette position avec celui de l'une des barres de l'appareil et introduire entièrement le goujon (11) dans les 2 trous (voir figure C).

Après avoir monté l'appareil, consultez le Guide d'exercices pour commencer l'entraînement.

Stockage

Après l'entraînement, retirez le goujon (11) du châssis. Pliez l'appareil et placez le goujon dans la position de stockage (trou 6 de la figure C). Les roues (10) vous permettront de déplacer facilement l'appareil en tirant sur le guidon.

Notice du compteur électronique**Boutons**

BOUTON MODE : permet de sélectionner une fonction ; appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le curseur de l'écran se trouve sur la fonction choisie.

BOUTON RESET : appuyez sur le bouton pour remettre à zéro tous les paramètres de l'entraînement actuel.

Informations s'affichant à l'écran :

- Position COUNT: indique le nombre de répétitions effectuées durant l'entraînement (de 0 à 9 999).
- Position TIME: indique la durée actuelle de l'entraînement (de 00:00 à 99:59 minutes).
- Position CAL: indique le nombre de calories brûlées pendant l'exercice (de 0 à 9 999 calories).
- Position STRIDES/MINUTE : indique le nombre moyen de répétitions effectuées par minute.
- Position SCAN: lorsque cette option est activée, les données des 4 fonctions ci-dessus s'affichent à l'écran toutes les 4 secondes.

Remarques :

- L'écran LCD s'éteint automatiquement lorsque vous cessez d'utiliser l'appareil pendant 4-5 minutes.
- L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez les exercices.
- Si les informations s'affichant à l'écran ne sont pas parfaitement lisibles, remplacez la pile.

Le compteur fonctionne avec une pile AA.

MISE AU REBUT DE L'APPAREIL



Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit.

Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.

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,



GEBRAUCHSANLEITUNG Gymform Ab Generator®**Beschreibung des Produkts:**

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Gerät | 10. Räder |
| 2. Schaumstoffpolster | 11. Metallstift |
| 3. Elektronischer Zähler | 12. Schraubenzieher / Inbusschlüssel |
| 4. Zählerhalterung (siehe Abbildung A) | 13. Schrauben für den Lenker |
| 5. Schutz | 14. Unterlegscheiben für den Lenker |
| 6. Lenker | 15. Schrauben für den Schutz |
| 7. Schaumstoffpolster Lenker | 16. Unterlegscheiben für den Schutz |
| 8. Kniestütze | 17. Kabel Gerät |
| 9. Stöpsel Kniestütze | 18. Kabel Zähler |

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Benutzung des Gymform Ab Generator® immer erst die Gebrauchsanleitung durch.

Sind Sie sich nicht sicher, wie gut Sie körperlich in Form sind oder hatten Sie irgendeine Krankheit, fragen Sie vor Benutzung des Gymform Ab Generator® immer erst Ihren Arzt.

Leiden Sie unter einem Bandscheibenvorfall, fragen Sie vor Gebrauch des Produkts Ihren Arzt.

Leiden Sie unter Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung, fragen Sie vor Gebrauch des Gymform Ab Generator® Ihren Arzt.

Stellen Sie Gymform Ab Generator® immer auf eine ebene Fläche.

Passen Sie auf, dass Kinder Gymform Ab Generator® nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Gebrauchen Sie das Produkt nicht, wenn Sie schwanger sind.

Trinken Sie keinen Alkohol, während Sie das Gerät gebrauchen.

Trinken Sie nach dem Gebrauch Wasser.

Das zugelassene Höchstgewicht für die Plattform sind 105 kg.

Nettogewicht: 8,7 kg

Maximale Abmessungen des Geräts: 104 x 54,5 x 89 cm (zusammengebautes Produkt)

Kontrollieren Sie vor der ersten Benutzung des Geräts alle Schrauben, Muttern und die übrigen Verbindungen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät in einem einwandfreien Zustand ist.

Entfernen Sie vor Beginn des Trainings alle Gegenstände im Umkreis von 2 Metern rund um das Gerät.

Verwenden Sie für die Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie zum Zusammenbau des Geräts oder zur Reparatur irgendeines Teils nur die mitgelieferten oder andere geeignete Werkzeuge.

Verwenden Sie das Gerät nur zum Training, wenn es richtig funktioniert. Verwenden Sie die Originalersatzteile, wenn eine Reparatur angebracht ist.

Falsches oder übermäßiges Training könnte Ihrer Gesundheit schaden.

Alle beweglichen Teile erfordern eine wöchentliche Wartung. Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den Zustand dieser Teile. Sind sie kaputt oder haben sie sich gelöst, reparieren oder ersetzen Sie sie sofort. Kontrollieren Sie nach einem fortgesetzten Gebrauch, dass das Gerät weiter in einem einwandfreien Zustand ist.

Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn Sie es häufig auf Schäden oder Abnutzungsspuren überprüfen.

Baureihe HC: Dieses Produkt ist konform mit den Standard Direktive EN ISO 20957-1:2013

Lassen Sie keine der Einstellvorrichtungen überstehen, die bei Bewegungen des Benutzers stören könnten.

Eltern und für Kinder verantwortliche Personen müssen die Kinder beaufsichtigen, denn der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern können zu Situationen und Verhaltensweisen führen, für die das Gerät nicht konzipiert ist.

Wenn Kindern der Gebrauch des Geräts gestattet wird, müssen ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten sowie ihre Einstellung berücksichtigt werden. Sie müssen beaufsichtigt und in den richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.

Zusammenbau

Packen Sie alle Teile aus.

1- Platzieren Sie den Lenker (6) wie auf der Abbildung A zu sehen am Gerät (1). Um den Lenker zu befestigen, legen Sie die Unterlegscheibe auf eins der 2 Löcher und stecken Sie die Schraube für den Lenker (13) in die Unterlegscheibe für den Lenker (14) und in das Loch. Ziehen Sie die Schraube mit dem Schraubenzieher/ Inbusschlüssel (12) gut fest. Gehen Sie beim anderen Loch genauso vor.

2- Platzieren Sie die Schaumstoffpolster (2) auf den 4 Rohren der Kniestütze (8). Versichern Sie sich, dass die blauen Stöpsel der Kniestützen (9) weiter richtig an den Rohren sitzen.

3- Platzieren Sie den Schutz (5) am Gerät (1) und befestigen Sie ihn gut. Platzieren Sie zuerst die kleinen Unterlegscheiben (16) und befestigen Sie den Schutz dann mit den 2 Schrauben für den Schutz (15). Nehmen Sie dazu den Schraubenzieher/ Inbusschlüssel (12). Vor den Schrauben müssen die Unterlegscheiben (16) platziert werden.

4- Nachdem Sie eine Batterie vom Typ AA (nicht im Lieferumfang abgegriffen) in den elektronischen Zähler (3) eingelegt haben, stecken Sie so wie auf der Abbildung A zu sehen die Nut am elektronischen Zähler (3) in die Zählerhalterung (4) am Lenker. Schließen Sie dann wie auf der Abbildung B zu sehen das aus dem Gerät kommende Kabel (17) an das aus dem Zähler kommende Kabel (18) an.

Positionen des Gymform Ab Generator®

- 1- Stufe für Anfänger
- 2- Mittlere Stufe
- 3- Stufe für Fortgeschrittene
- 4- Intensivstufe
- 5- Extremstufe
- 6- Aufbewahrungsposition

Das Gerät hat 6 verschiedene Positionen (siehe Abbildung C), 5 davon zur Einstellung der Widerstandsstufe für das Training und eine Aufbewahrungsposition zum Zusammenklappen und Aufbewahren des Geräts. Zum Feststellen jeder Position müssen Sie das der gewünschten Position entsprechende Loch so ausrichten, dass es mit dem Loch in einer der Stangen des Geräts übereinstimmt und den Stift (11) in die 2 Löcher stecken (siehe Abbildung C). Versichern Sie sich immer, dass der Stift ganz in das Loch eingeführt wird.

Nachdem das Gerät zusammengebaut ist, können Sie sich das Übungsbuch ansehen, um mit dem Training zu beginnen.

Aufbewahrung

Nehmen Sie nach dem Training den Stift (11) aus dem Gerät heraus, klappen Sie das Gerät zusammen und stecken Sie den Stift in die Aufbewahrungsposition (Loch 6 auf der Abbildung C). Sie können das Gerät dank seiner Räder (10) leicht hin und her bewegen, indem Sie am Lenker ziehen.

Gebrauchsanleitung für den elektronischen Zähler**Tasten**

MODE-TASTE: Durch Drücken auf diese Taste können Sie die individuelle Funktion, die Sie wünschen, auswählen und feststellen. Drücken Sie die Taste bis der Zeiger am Display auf der gewünschten Funktion feststeht.

RESET-TASTE: Durch Drücken dieser Taste stellen Sie alle Anzeigen des aktuellen Trainings auf null.

Auf dem Display gezeigte Informationen:

- COUNT-Position – Zeigt an, wie viele Wiederholungen der Bewegung man beim Tra-

ining schon gemacht hat. (0 - 9.999 Wiederholungen)

- TIME-Position – Zeigt an, wie lange man schon trainiert hat (00:00 – 99:59 Minuten)
- CAL -Position – Zeigt an, wie viele Kalorien beim Training verbrannt werden (0 – 9.999 Kalorien)
- STRIDES/MINUTE-Position – Zeigt an, wie viele Wiederholungen der Bewegung man pro Minute durchschnittlich gemacht hat.
- SCAN-Position – Wenn diese Option aktiviert ist, werden auf dem Display alle 4 Sekunden die Informationen zu den 4 oben genannten Funktionen angezeigt.

Beachten Sie:

-Wenn das Produkt 4-5 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet sich das LCD-Display ab. Das geschieht automatisch.

-Wenn Sie mit den Übungen beginnen, geht der Monitor automatisch an.

-Ist die Information auf dem Display nicht klar zu erkennen, wechseln Sie die Batterie.

Der Zähler funktioniert mit einer Batterie vom Typ AA.

HINWEIS ZUR RICHTIGEN MATERIALENTSORGUNG



Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen.

Entsorgen Sie dieses Produkt nicht mit Ihrem Hausmüll.

Sie müssen bei der Entsorgung die vor Ort geltenden Bestimmungen beachten.

Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.

Hergestellt in China



Gymform Ab Generator® MANUALE D'ISTRUZIONI**Descrizione del prodotto:**

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Unità principale | 10. Ruote |
| 2. Gommapiuma | 11. Perno metallico |
| 3. Contatore elettronico | 12. Giravite / Chiave esagonale |
| 4. Supporto del contatore (vedi figura A) | 13. Viti dell'impugnatura |
| 5. Protettore | 14. Rondelle dell'impugnatura |
| 6. Impugnatura | 15. Viti del protettore |
| 7. Gommapiuma dell'impugnatura | 16. Rondelle del protettore |
| 8. Supporto per le ginocchia | 17. Cavo dell'unità |
| 9. Tappi del supporto per le ginocchia | 18. Cavo del contatore |

Avvertenze di sicurezza

Prima d'iniziare a utilizzare Gymform Ab Generator®, leggere attentamente il manuale d'istruzioni.

Se si ha qualche dubbio sul proprio stato fisico o si è avuta qualche malattia grave, consultare sempre il proprio medico curante prima di utilizzare Gymform Ab Generator®.

Se si soffre di ernia del disco, consultare il proprio medico curante prima di utilizzare il prodotto.

Se si soffre di asma o di qualche altra malattia respiratoria, consultare il proprio medico curante prima di utilizzare Gymform Ab Generator®.

Collocare Gymform Ab Generator® sempre su una superficie piana.

Evitare che i bambini utilizzino Gymform Ab Generator® senza la supervisione di un adulto.

Non utilizzare il prodotto durante la gravidanza.

Non bere bevande alcoliche durante l'uso dell'apparecchio.

Dopo aver utilizzato l'apparecchio, bere acqua.

Il peso massimo ammesso dalla piattaforma è di 105 kg.

Peso netto: 8.7 kg

Dimensioni massime dell'unità: 104 x 54,5 x 89 cm (prodotto montato)

Verificare tutte le viti, i dadi e le rimanenti connessioni prima d'iniziare a utilizzare l'apparecchio, e accertarsi che lo stesso si trovi in buone condizioni.

Prima d'iniziare l'allenamento, togliere tutti gli oggetti situati in un raggio di 2 metri tutt'attorno all'apparecchio.

Per pulire l'apparecchio, non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi. Per montare l'apparecchio o effettuare qualsiasi riparazione, utilizzare solo gli strumenti forniti o altri utensili appropriati.

Utilizzare l'apparecchio per allenarsi solo se funziona correttamente. Per qualsiasi riparazione, utilizzare solo pezzi di ricambio originali.

Un allenamento erroneo o eccessivo può essere nocivo per la salute.

Tutti i pezzi mobili richiedono una manutenzione settimanale. Controllarne lo stato prima di ogni uso. Se qualcuno di questi elementi è rotto o si è allentato, ripararlo o sostituirlo immediatamente. Dopo un periodo di uso continuo, verificare il buono stato dell'apparecchio.

Per mantenere inalterato il livello di sicurezza dell'apparecchio, controllarlo con frequenza in cerca di eventuali danni o segni di usura.

Classe HC: Questo prodotto soddisfa la Direttiva Standard EN ISO 20957-1:2013

Evitare che sporga qualsiasi dispositivo di regolazione che possa interferire con il movimento dell'utente.

I genitori o le persone che hanno cura dei bambini li devono controllare, dato che il naturale spirito di gioco e la voglia di sperimentare dei bambini possono provocare situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio non è stato concepito.

Se si permette l'uso dell'apparecchio ai bambini, se ne devono tener in conto sia le capacità mentali e fisiche, che l'atteggiamento. Controllarli e fornirgli le apposite istruzioni perché ne facciano un buon uso, giacché l'apparecchio non può essere considerato in nessuna circostanza come un giocattolo.

Montaggio

Disimballare tutti i pezzi.

1- Collocare l'impugnatura (6) nell'unità principale (1) come illustrato nella figura A. Per fissarla, collocare la rondella in uno dei 2 fori e inserire la vite (13) prima nella rondella (14) e quindi nel foro. Fissarla bene con il giravite / chiave esagonale (12). Procedere nello stesso modo per l'altro foro.

2- Collocare gli elementi di gommapiuma (2) nei 4 tubi di supporto per le ginocchia (8). Accertarsi che i tappi dei supporti delle ginocchia (9), di color blu, siano ben collocati nei tubi.

3- Collocare il protettore (5) nell'unità principale (1), fissandolo bene. Collocare prima le rondelle piccole (16), quindi fissarlo con le 2 viti apposite (15) con l'ausilio del giravite / chiave esagonale (12). Prima delle viti, collocare le rondelle (16).

4- Una volta collocata una pila AA (non fornita) nel contatore elettronico (3), introdurre la fessura del contatore elettronico (3) nel supporto del contatore (4) presente nell'impugnatura, come illustrato nella figura A. Connettere quindi il cavo (17) che esce dall'unità principale al cavo (18) che esce dal contatore, come illustrato nella figura B.

Posizioni di Gymform Ab Generator®

- 1- Livello principiante
- 2- Livello intermedio
- 3- Livello avanzato
- 4- Livello intenso
- 5- Livello estremo
- 6- Posizione di riposo

L'unità principale ha 6 diverse posizioni (vedi figura C): 5 per regolare il livello di resistenza dell'allenamento, più la posizione di riposo, che serve per piegare l'apparecchio e poterlo così riporre. Per fissare ogni posizione si deve allineare il foro corrispondente alla posizione prescelta con quello presente in una delle barre dell'apparecchio e inserire il perno (11) nei 2 fori (vedi figura C). Accertarsi sempre che il perno sia totalmente inserito nel foro.

Una volta montato l'apparecchio, già si può prendere la guida degli esercizi per iniziare l'allenamento.

Conservazione

Al termine dell'allenamento, togliere il perno (11) dall'unità principale, piegare l'apparecchio e collocare il perno nella posizione di riposo (foro 6 della figura C). Grazie alle ruote (10), l'apparecchio potrà essere spostato facilmente tirandolo dall'impugnatura.

Istruzioni per l'uso del contatore elettronico**Pulsanti**

PULSANTE MODE: Permette di selezionare la funzione desiderata. Premere il pulsante finché l'indice del display si trovi sulla funzione prescelta.

PULSANTE RESET: Premendo questo pulsante si azzereranno tutti i marcatori dell'allenamento attuale.

Sul display vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Posizione COUNT – Indica il numero di ripetizioni dell'esercizio effettuate (da 0 a 9.999 ripetizioni).
- Posizione TIME – Indica il tempo di allenamento trascorso (da 00:00 a 99:59 minuti).
- Posizione CAL – Indica quante calorie sono state bruciate durante l'esercizio (da

0 a 9.999 calorie).

- Posizione STRIDES/MINUTE – Indica la media di ripetizioni al minuto che si realizzano.
- Posizione SCAN – Quando questa posizione è attiva, ogni 4 secondi appariranno sul display le informazioni relative alle 4 funzioni succitate.

È importante sapere che:

- Se si cessa di utilizzare il prodotto per 4-5 minuti, il display LCD si spegnerà automaticamente.
- Quando s'iniziano gli esercizi, il display si accende automaticamente.
- Se l'informazione del display non viene visualizzata in modo chiaro, sostituire la pila.

Il contatore funziona con una pila AA.

DISMISSIONE E ROTTAMAZIONE DELL'APPARECCHIO



Il simbolo di un cassonetto su ruote barrato indica che è necessario conoscere e seguire le normative e le ordinanze municipali per l'eliminazione di questo tipo di prodotti.

Non disfarsi di questo prodotto come se si trattasse di un comune residuo domestico. Seguire le normative locali vigenti in materia.

I prodotti elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti nocivi per l'ambiente o la salute umana e devono pertanto essere convenientemente riciclati.

Garanzia di qualità:

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissione.

Made in China



MANUAL DO Gymform Ab Generator®

Descrição do produto:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. Unidade | 10. Rodas |
| 2. Espumas | 11. Pino metálico |
| 3. Contador eletrônico | 12. Chave de fendas / |
| 4. Suporte do contador (ver o gráfico A) | Chave Allen |
| 5. Protetor | 13. Parafusos da barra |
| 6. Barra | 14. Anilhas da barra |
| 7. Espumas da barra | 15. Parafusos do protetor |
| 8. Suporte para os Joelhos | 16. Anilhas do protetor |
| 9. Tampas do suporte para os Joelhos | 17. Cabo da unidade |
| | 18. Cabo do contador |

Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Gymform Ab Generator®.

Se tiver alguma dúvida sobre o seu estado de forma física ou tivesse sofrido alguma doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar o Gymform Ab Generator®.

Se sofrer de hérnia discal, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho.

Se sofrer de asma ou de alguma doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform Ab Generator®.

Coloque sempre o Gymform Ab Generator® numa superfície plana.

Vigie que as crianças não utilizem o Gymform Ab Generator® sem a supervisão de um adulto.

Não o utilize se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utilizar o aparelho. Beba água após o seu uso.

O peso máximo admitido para a plataforma é de 105 kg.

Peso líquido: 8,7 kg

Dimensões máximas da unidade: 104 x 54,5 x 89 cm (produto montado)

Comprove todos os parafusos, as porcas e o resto de ligações antes de utilizar o aparelho pela primeira vez e assegure-se de ele se encontrar em boas condições.

Antes de começar o treino, retire todos os objetos que se encontrem num rádio de 2 metros em relação ao apare-

lho.

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o aparelho. Utilize apenas as ferramentas fornecidas ou ferramentas adequadas para montar o mesmo ou para reparar qualquer peça.

Utilize o aparelho para se treinar apenas se o mesmo funcionar corretamente. Utilize peças sobresselentes originais para realizar as reparações oportunas.

A sua saúde pode ser prejudicada por um treino incorreto ou excessivo.

Todas as peças móveis requerem manutenção semanal. Antes de cada uso, verifique o seu estado. Se estiverem quebradas ou frouxas, repare-as ou substitua-as imediatamente. Verifique o bom estado do aparelho após o ter utilizado de forma contínua.

O nível de segurança do aparelho apenas pode ser mantido se o mesmo for revisado frequentemente para verificar a presença de danos ou sinais de desgaste.

Classe HC: Este produto cumpre a Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013

Não deixe que sobressaia qualquer um dos dispositivos de regulação que possam interferir no movimento do utilizador.

Os pais e as pessoas responsáveis pelas crianças devem vigiar as mesmas, já que a sua tendência natural a brincar e a sua vontade de experimentar podem provocar situações e comportamentos para os quais não foi concebido o aparelho.

Se for permitido que as crianças utilizarem o aparelho, devem ser tidas em conta as suas capacidades mentais e físicas, bem como a sua atitude. Devem ser vigiadas e instruídas para utilizarem corretamente o aparelho, o qual não pode ser usado como um brinquedo em caso nenhum.

Montagem

Desembale todas as peças.

1- Coloque a barra (6) na unidade (1) tal como mostra o gráfico A. Para a fixar, coloque a anilha em um dos 2 orifícios e introduza o parafuso da barra (13) na anilha da barra (14) e no orifício. Fixe-a bem mediante a chave de fendas / chave Allen (12). Proceda da mesma maneira com o outro orifício.

2- Coloque as espumas (2) nos 4 tubos do suporte para os joelhos (8). Assegure-se de que as tampas dos suportes para os joelhos (9) de cor azul continuem bem colocadas nos tubos.

3- Coloque o protetor (5) na unidade (1) e fixe-o bem. Para isso, coloque primeiro as anilhas pequenas (16) e, logo a seguir, fixe-o com os 2 parafusos do protetor (15) mediante a chave de fendas / chave Allen (12). Antes de colocar os parafusos, devem ser colocadas as anilhas (16).

4- Após instalar uma pilha AA (não fornecida) no contador eletrônico (3), coloque o contador eletrônico (3) no suporte do contador (4) da barra introduzindo o referido suporte na ranhura do contador, tal como mostra o gráfico A. Seguidamente, ligue o cabo da unidade (17) ao cabo do contador (18) tal como mostra o gráfico B.

Posições do Gymform Ab Generator®

- 1- Nível principiante
- 2- Nível intermédio
- 3- Nível avançado
- 4- Nível intenso
- 5- Nível extremo
- 6- Posição de armazenamento

A unidade tem 6 posições diferentes (ver o gráfico C): 5 posições para regular o nível de resistência do treino e a posição de armazenamento, que serve para dobrar o aparelho e o poder guardar. Para fixar cada posição, deve alinhar o orifício da posição escolhida com o orifício que se encontra em uma das barras do aparelho e introduzir o pino (11) nos 2 orifícios (ver o gráfico C). Assegure-se sempre de que o pino entre totalmente dentro do orifício. Após montar o aparelho, já pode consultar o guia de exercícios para começar o treino.

Armazenamento

Depois do treino, retire o pino (11) da unidade, dobre o aparelho e coloque o pino na posição de armazenamento (orifício 6 do gráfico C). Puxando pela barra, pode deslocar facilmente o aparelho graças às suas rodas (10).

Manual do contador eletrônico

Botões

BOTÃO MODE: Premindo este botão, pode seleccionar e bloquear a função concreta que desejar. Prima o botão até o ponteiro do ecrã ficar fixo na função desejada.

BOTÃO RESET: Premindo este botão, acertam-se para zero todos os marcadores do treino atual.

Informação que mostra o ecrã:

- Posição COUNT – Indica o número de repetições realizadas no treino (0

- 9.999 repetições).
 - Posição TIME – Indica o tempo de treino realizado (00:00 – 99:59 minutos).
 - Posição CAL – Indica o número de calorias que estão a ser queimadas durante o exercício (0 – 9.999 calorias).
 - Posição STRIDES/MINUTE – Indica a média de repetições realizadas por minuto.
 - Posição SCAN – Quando esta opção estiver ativa, o ecrã mostra, a cada 4 segundos, a informação das 4 funções acima.
- Tenha em conta que:
- Se deixar de utilizar o aparelho durante 4-5 minutos, o ecrã LCD desliga-se automaticamente.
 - Quando começar o exercício, o ecrã liga-se automaticamente.
 - Se a informação do ecrã não se vir claramente, deve substituir a pilha.
- O contador funciona com uma pilha AA.

COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS



O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

Não se desfaça deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

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 cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.



HANDLEIDING Gymform Ab Generator®**Beschrijving van het product:**

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Unit | 10. Wielletjes |
| 2. Schuimrollen | 11. Metalen pen |
| 3. Elektronische meter | 12. Schroevendraaier/inbussleutel |
| 4. Meterhouder (zie afbeelding A) | 13. Bouten voor steunstangen |
| 5. Beschermplaat | 14. Ringen voor steunstangen |
| 6. Steunstangen | 15. Bouten voor beschermplaat |
| 7. Schuimrollen op steunstangen | 16. Ringen voor beschermplaat |
| 8. Kniesteun | 17. Kabel van de unit |
| 9. Doppen voor kniesteun | 18. Meterkabel |

Veiligheidswaarschuwingen

Lees eerst de gebruiksaanwijzing door voordat u de Gymform Ab Generator® gebruikt.

Als u twijfelt over uw fysieke conditie of een ziekte hebt gehad, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Gymform Ab Generator® te gebruiken.

Als u een discushernia hebt, raadpleeg dan eerst uw arts voordat u het product gebruikt.

Als u last hebt van astma of een andere ademhalingsaandoening, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Gymform Ab Generator® te gebruiken.

Zet de Gymform Ab Generator® altijd op een vlakke ondergrond. Let erop dat kinderen de Gymform Ab Generator® niet zonder toezicht van een volwassene gebruiken.

Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.

Drink geen alcoholhoudende dranken tijdens het gebruik van het apparaat.

Drink water na het gebruik.

Het toegestane maximumgewicht voor het platform is 105 kg.

Nettogewicht: 8,7 kg

Maximale afmetingen van het toestel: 104 x 54,5 x 89 cm (gemontereerd product)

Controleer of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vastzitten voordat u het toestel voor de eerste keer gebruikt en kijk of het in goede staat verkeert.

Verwijder voordat u met de training begint alle voorwerpen in een straal van 2 meter rondom het toestel.

Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen om het toestel schoon te maken. Gebruik uitsluitend het meegeleverde gereedschap of gereedschap dat geschikt is om het toestel te monteren of onderdelen te repareren.

Gebruik het trainingstoestel alleen wanneer het goed werkt. Gebruik de originele reserve-onderdelen wanneer u reparaties uitvoert.

Verkeerd of overmatig trainen kan nadelig zijn voor uw gezondheid.

Verricht wekelijks onderhoud aan alle bewegende onderdelen. Controleer de staat van het toestel vóór gebruik. Als er delen kapot zijn of loszitten, repareer of vervang ze onmiddellijk. Controleer na doorlopend gebruik of het toestel nog in goede staat verkeert. De veiligheid van het toestel kan alleen behouden blijven wanneer het regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd. Class HC: Dit product voldoet aan de Standaard Norma EN ISO 20957-1:2013

Let erop dat de afstelmechanismen niet uitsteken en niet binnen het bewegingsveld van de gebruiker vallen. Ouders en personen die belast zijn met toezicht op de kinderen, moeten op ze letten, aangezien hun natuurlijk aandrang om te spelen en te experimenteren situaties of gedragingen kan veroorzaken waarvoor het toestel niet is ontworpen.

Als u het toestel door kinderen laat gebruiken, dient u rekening te houden met hun geestelijke en fysieke capaciteiten alsook hun houding. U dient op ze te letten en hen aanwijzingen over het juiste gebruik van het toestel te geven om zo te voorkomen dat ze het als speelgoed zien.

Montage

Haal alle onderdelen uit de verpakking.

1- Plaats de steunstangen (6) op de unit (1) zoals in afbeelding A te zien is. Om deze vast te zetten plaatst u de ring in een van de 2 gaten en steekt u de bout van de steunstangen (13) door de ring van de steunstangen (14) en in het gat. Zet deze met de schroevendraaier/inbussleutel (12) goed vast. Ga op dezelfde wijze te werk bij het andere gat.

2- Breng de schuimrollen (2) op de 4 buizen van de kniesteun (8) aan. Let erop dat de

blauwe doppen van de kniesteunen (9) goed in de buizen blijven zitten.

3- Plaats de beschermplaat (5) op de unit (1) en zet hem goed vast door eerst de kleine ringen (16) aan te brengen en vervolgens met de schroevendraaier/inbussleutel (12) de 2 bouten voor de beschermplaat (15) vast te zetten. Alvorens de bouten aan te brengen moeten de ringen (16) worden geplaatst.

4- Nadat u een AA-batterij (niet meegeleverd) in de elektronische meter (3) hebt gezet, steekt u de elektronische meter (3) met de groef op de meterhouder (4) van de steunstangen, zoals in afbeelding A te zien is. Hierna sluit u de kabel van de unit (17) op de meterkabel (18) aan zoals in afbeelding B te zien is.

Standen Gymform Ab Generator®

- 1- Beginnersniveau
- 2- Tussenniveau
- 3- Gevorderdenniveau
- 4- Intensief niveau
- 5- Extreem niveau
- 6- Opslagstand

De unit heeft 6 verschillende standen (zie afbeelding C), 5 verschillende standen voor het weerstandsniveau van de training plus de opbergstand om het toestel in te klappen en op te kunnen bergen. Om een stand vast te zetten moet u het gat dat overeenkomt met de gekozen stand laten samenvallen met het gat in een van de stangen van het toestel en de pen (11) in de 2 gaten (zie afbeelding C) steken. Let er altijd op dat de pen helemaal in het gat zit. Na de montage van het toestel kunt u de gids met oefeningen bekijken om met de training te beginnen.

Opslag

Haal na de training de pen (11) uit de unit, klap het toestel in en plaats de pen in de opbergstand (Gat 6 in afbeelding C). Door aan de steunstangen te trekken kunt u het toestel dankzij de wielletjes (10) gemakkelijk verplaatsen.

Gebruiksaanwijzing elektronische meter**Toetsen**

MODE-TOETS: Door op deze toets te drukken kunt u de gewenste functie selecteren en vastzetten. Druk op de toets en houd hem ingedrukt totdat de aanwijzer in het display op de gewenste functie staat.

RESET-TOETS: Door op deze toets te drukken worden alle weergaven van de huidige training op nul teruggezet.

Informatie die in het display wordt weergegeven:

- Stand COUNT – Geeft het aantal herhalingen aan dat u tijdens de training hebt uitgevoerd. (0 - 9999 herhalingen)
- Stand TIME – Geeft aan hoe lang u aan het trainen bent (00:00 – 99:59 minuten).

- Stand CAL – Geeft het aantal calorieën aan dat u tijdens de oefening verbruikt hebt (0 – 9999 calorieën).
- Stand STRIDES/MINUTE – Geeft het gemiddelde aantal herhalingen aan dat u per minuut hebt uitgevoerd.
- Stand SCAN – Wanneer deze optie ingeschakeld is wordt elke 4 seconden de informatie over de 4 eerder genoemde functies in het scherm weergegeven.

Let op:

- Als u het product gedurende 4 à 5 minuten niet gebruikt, wordt het LCD-display automatisch uitgeschakeld.
- Wanneer u met de oefeningen begint, schakelt het display automatisch in.
- Als de informatie op het scherm niet goed leesbaar is, moet de batterij worden vervangen.

De meter werkt op een AA-batterij.

WEGWERPEN VAN HET MATERIAAL



Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften afgevoerd worden.



Gooi dit product niet bij het huisvuil weg.

U dient dit volgens de plaatselijke voorschriften te doen.

Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die ernstige schade aan het milieu en de gezondheid van de mens kunnen aanrichten en dienen op passende wijze gerecycleerd te worden.

Kwaliteitsgarantie:

Voor dit product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende de periode die in de wetgeving van elk betreffend land is vastgelegd.

Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van een verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China



Distributed in US by
Home Beauty Products
2901 Clint Moore Rd PMB #220
Boca Raton FL 33496



Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta
08950 Espigas de Lobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garene
CS 90021 SMOUEN LAUMONE
95046 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34208551



ISL GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isle.com
+49 (0) 441 95 07 080



PO Box 202, Spjt Junjton NSW
2058, Australia
Best Direct International Benelux B.V.
Hogebrinkerweg 19B
3871 KN Hoeveraken
The Netherlands
www.bestdirect.nl

Best Direct International Ltd,
Asiakospalvelu - Suomi:
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 04919170966
Via Donzelli 3
20122 Milano - Italia
www.islitaly.com
industex@industex.com

