




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

# GYM *form* SQUAT Perfect®

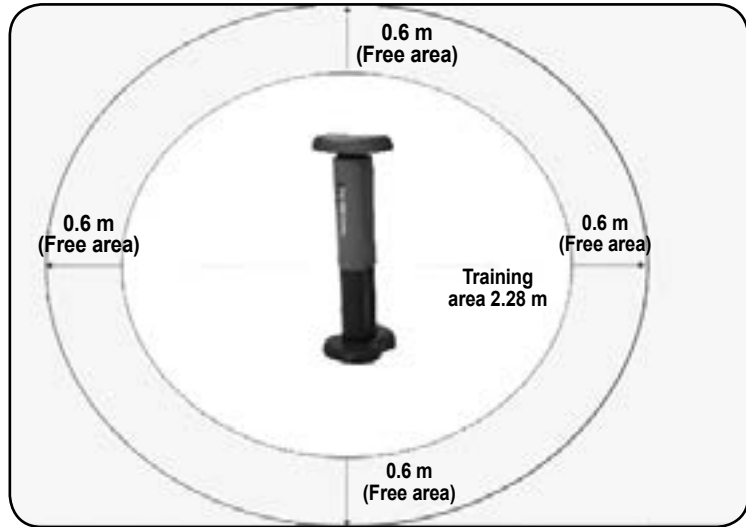
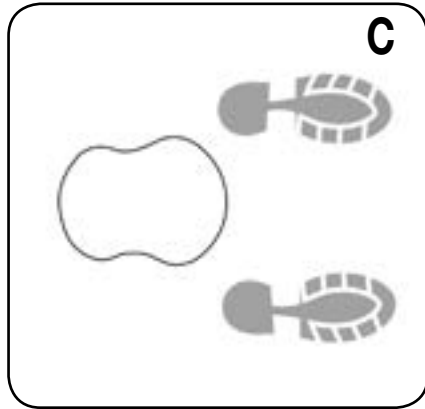
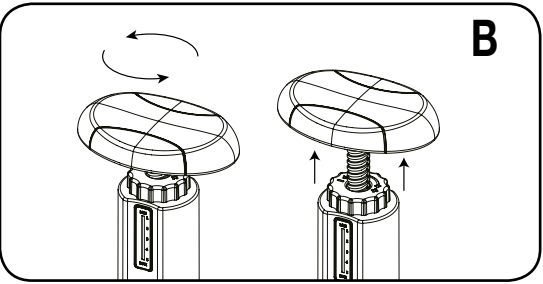
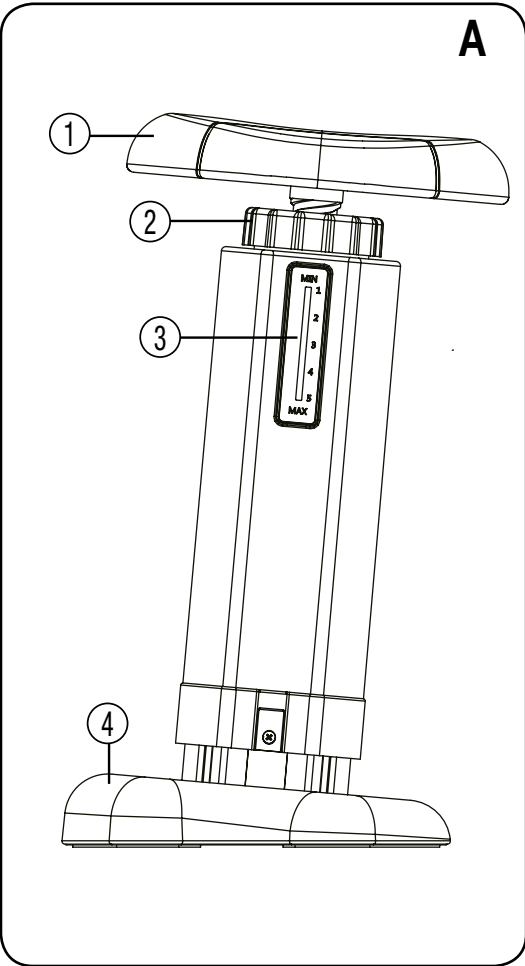


**GET TIGHT  
LIFTED BUNS!**

-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*

-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*





**GYMFORM® SQUAT PERFECT INSTRUCTION MANUAL****Product Description (Figure A)**

1. Seat
2. Resistance level selector dial
3. Resistance level viewer
4. Base

**Safety Warnings**

Read the instruction manual before using Gymform® Squat Perfect for the first time.

If you have any doubts about your physical condition or have suffered from an illness, always consult your doctor before using Gymform® Squat Perfect.

If you have a spinal disc herniation, consult your doctor before using the product.

If you have asthma or suffer from a respiratory disease, consult your doctor before using Gymform® Squat Perfect.

Always place Gymform® Squat Perfect on a flat surface.

Ensure that children do not use Gymform® Squat Perfect without adult supervision.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use.

The seat supports a maximum weight of 110 kg.

Warning: Not for therapeutic use.

4 For a safe, comfortable workout, leave a clear area of at least 0.6 metres around the device.

**CERTIFICATES AND DIRECTIVES**

Class H

Model no. VDPGYCIND0076

This product complies with standards EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-2:2003.

**Use**

Take the product out of the box and completely unpack it. Gymform® Squat Perfect comes fully assembled for your convenience.

**STEP 1. Selecting the resistance level:**

**ASSISTANCE: This is the help Squat Perfect provides to make the exercise easier. It supports you on the way down and assists you on the way up.**

**RESISTANCE: Perfect Squat Technology (PST) is a system that provides resistance to your weight to help you do the exercise. The higher the resistance, the more assistance and support when doing the exercise.** Gymform® Squat Perfect has five resistance levels. The higher the resistance level, the more assistance Gymform® Squat Perfect will provide and the easier it will be to do the exercises.

Resistance level 5. Maximum assistance level / Beginners. Gymform® Squat Perfect supports you on the way down and assists you on the way up for an easy, comfortable workout.

Resistance level 1. Minimum assistance level / Advanced users. Level suitable for users who want to do squats more intensively.

Choose the level from 1 to 5 that best suits your needs while **bearing in mind that level 5 is for beginners and level 1 is for advanced users.**

**Note:** Always set the resistance level first and then the seat height (1). Do not hold the seat when adjusting the resistance level. Let the seat and selector dial turn together.

To select the resistance level, you have to turn the resistance selector dial (2):  
- To increase the resistance, turn the selector

dial (2) clockwise.

- To reduce the resistance, turn the selector dial (2) anti-clockwise.

**Note: After your workout, turn the resistance level to 1 before storing the device.**

**STEP 2. ADJUSTING THE SEAT HEIGHT**

Once you have selected the resistance level, adjust the height of the seat (1) to suit you (see Figure B) by turning the seat (1) clockwise to lower it and anti-clockwise to raise it.

**STEP 3. POSITION**

Gymform® Squat Perfect is tilted forward slightly so you do the perfect squat. Place your feet as shown in Figure C and make sure the product is tilted forward with the base (4) in the position shown in Figure C.

**STEP 4. USE**

When you are in the position indicated in Step 3, you can start doing squats! To do the perfect squat, sit down on the seat (1) while bending your knees and hips and keeping your back straight at all times. Keep your knees aligned with your feet and ensure your glutes are aligned with your feet as you squat down. Then stand up.

To maintain good posture, keep your weight on your heels, your torso upright and your shoulders back.

When you become familiar with the device, you can get the most out of the exercises by looking at the chart of exercises at the end of the manual and using the DVD with Squat Perfect exercises and the Squat Perfect Visual Chart of Exercises. You can even accept the challenge described on the 30-Day Squat Perfect Guide Poster.

**Storage**

Turn the resistance level to Level 1, lower the seat (1) as far as possible and store the product in its original box if possible.

The set includes:

- Gymform® Squat Perfect
- DVD with Squat Perfect exercises
- Squat Perfect Visual Chart of Exercises
- 30-Day Squat Perfect Guide Poster
- Diet

Customer Service Department address:  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPAIN

Imported by:

INDUSTEX S.L.

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPAIN

Total weight of the device = 2.5 kg

Total surface area = **26 x 20 cm**

Class H product for household use

Year of manufacture: 2017

**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 & 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.

Made in China.

**MANUAL DE INSTRUCCIONES DE GYMFORM® SQUAT PERFECT****Descripción del producto (imagen A)**

1. Asiento
2. Tuerca nivel de resistencia
3. Visor nivel de resistencia
4. Base

**Advertencias de seguridad**

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® Squat Perfect

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

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® Squat Perfect

Coloque siempre Gymform® Squat Perfect en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Gymform® Squat Perfect 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 110Kg.

Advertencia: “No para uso terapéutico”.

Para entrenar de forma cómoda y se-

gura, deje por lo menos 0,6 metros de espacio libre alrededor del aparato.

**Free area = Espacio libre**

Training area = Zona de entrenamiento

**CERTIFICADOS Y NORMATIVA**

Class H

Model nº VDPGYCIND0076

Este producto cumple con los standards EN ISO 20957-1:2013 y EN 957-2:2003

**Uso**

Quite el producto de la caja con cuidado y desembálelo completamente.

Gymform® Squat Perfect viene completamente montado para su comodidad.

**PASO 1 – Selección del nivel de resistencia:**

**ASISTENCIA: es la ayuda que le proporciona Squat Perfect para hacer más fácil el ejercicio, le ofrece apoyo al bajar y le ofrece impulso al subir. RESISTENCIA: la tecnología PST (Perfect Squat Technology) ofrece un sistema de resistencia al peso del usuario que permite ayudarlo al realizar el ejercicio, cuanta más resistencia escojamos, más nivel de asistencia y ayuda proporcionará para realizar el ejercicio.**

Gymform® Squat Perfect tiene 5 niveles de resistencia. Cuanta más resistencia escoja mayor asistencia le proporcionará Gymform® Squat Perfect y más fácil será realizar los ejercicios.

Nivel 5 de resistencia – Nivel máximo de asistencia./ Usuarios principiantes. Gymform® Squat Perfect le ayudará a bajar y le impulsará al subir para un ejercicio fácil y cómodo.

Nivel 1 de resistencia – Nivel mínimo de asistencia / Usuarios avanzados. Nivel adecuado para los usuarios que quieren realizar las sentadillas de manera más intensa.

Escoja entre el nivel 1 y el 5 el que más se adecue a sus necesidades. **Teniendo en cuenta que el 5 es**

para usuarios principiantes y el 1 para usuarios avanzados.

**Nota:** Ajuste siempre primero el nivel de resistencia y a continuación el nivel de altura del asiento (1). No sujete el asiento al regular la resistencia, permita que giren juntos.

Para escoger el nivel de resistencia deberá girar la tuerca de resistencia (2):

- Incrementar resistencia – gire la tuerca (2) en la dirección de las agujas del reloj.
- Disminuir resistencia – gire la tuerca (2) en sentido contrario a las agujas del reloj.

**Nota: Una vez realizado el ejercicio ponga el nivel de resistencia al 1 antes de guardar el producto.**

**PASO 2 – AJUSTE ALTURA ASIENTO**

Una vez escogido el nivel de resistencia ajuste la altura del asiento (1) a su gusto (ver gráfico B) girando el asiento (1) en el sentido de las agujas del reloj para bajarlo y en sentido contrario para subirlo.

**PASO 3 - COLOCACIÓN**

Gymform® Squat Perfect tiene una leve inclinación hacia delante para poder hacer una sentadilla perfecta. Coloque los pies como enseña el gráfico C y asegúrese de que el producto está inclinado hacia delante, con la base (4) en la posición como enseña el gráfico C.

**PASO 4 – USO**

Una vez se ha colocado como indica el punto 3 ya puede empezar a hacer sentadillas! Para realizar una sentadilla perfecta apoye el peso en el asiento (1) flexionando las rodillas y las caderas, siempre manteniendo la espalda recta. Mantenga siempre las rodillas alineadas con los pies y baje hasta que sus glúteos estén paralelos a los pies. A continuación ya puede subir.

Para una buena postura mantenga su peso en los talones y el torso erguido con los hombros hacia atrás.

Una vez familiarizado con el producto y para aprovechar al máximo los ejercicios a realizar vea la tabla de ejercicios del final del manual, utilice el DVD de ejercicios con Squat Perfect, la Tabla ilustrada de ejercicios con Squat Perfect e intente el reto que le propone el Póster de rutinas de Squat Perfect para 30 días.

**Almacenamiento**

Ponga el nivel de resistencia en el nivel 1, baje el asiento (1) al mínimo y guarde el producto, recomendamos hacerlo en su caja.

El set incluye:

- Gymform® Squat Perfect
- DVD de ejercicios con Squat Perfect
- Tabla ilustrada de ejercicios con Squat Perfect
- Póster de rutinas de Squat Perfect para 30 días
- Dieta

Dirección del servicio de atención al cliente:

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - ESPAÑA

Importado por:

INDUSTEX, S.L.

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - ESPAÑA

Peso total del aparato = 2.5kg

Área de la superficie total = **26 x 20cm**

Producto de clase H, para uso doméstico

Año de fabricación: 2017

**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 D'UTILISATION DE GYMFORM® SQUAT PERFECT**

Description du produit (image A)

1. Siège
2. Molette niveau de résistance
3. Indicateur niveau de résistance
4. Base

**Consignes de sécurité**

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

En cas de doute à propos de votre état de santé physique ou si vous avez souffert d'une maladie, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Squat Perfect.

Si vous souffrez d'une hernie discale, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

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

Placez toujours Gymform® Squat Perfect sur une surface plane.

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

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l'appareil.

Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

Le poids maximum admissible de la structure est de 110 kg.

Avertissement : « Ne convient pas à un usage thérapeutique ».

Pour vous entraîner de manière confort-

table et sûre, laissez au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de l'appareil.

Free area = Espace libre

Training area = Zone d'entraînement

**CERTIFICATS ET RÉGLEMENTATION**

Catégorie H

Modèle VDPGYCIND0076

Ce produit respecte les normes EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-2:2003.

**Mode d'emploi**

Sortez le produit de sa boîte avec précaution et déballez-le complètement.

Pour votre confort, Gymform® Squat Perfect est fourni entièrement monté.

**ÉTAPE 1 – Sélection du niveau de résistance :**

**ASSISTANCE : c'est l'aide fournie par**

**Gymform® Squat Perfect pour rendre l'exercice**

**plus facile. L'appareil fournit un support lorsque**

**vous fléchissez les jambes et donne une impul-**

**sion lorsque vous vous relevez.**

**RÉSISTANCE : la technologie PST (Perfect**

**Squat Technology) offre un système de résis-**

**tance au poids de l'utilisateur, ce qui aide à**

**réaliser l'exercice. Plus la résistance que vous**

**choisissez est élevée, plus l'appareil vous as-**

**siste et vous aide à réaliser l'exercice.**

Gymform® Squat Perfect dispose de 5 niveaux de

résistance. Plus vous choisissez une résistance éle-

vée, plus Gymform® Squat Perfect vous assistera et

plus il sera facile de réaliser les exercices.

Niveau 5 de résistance – Niveau maximum d'assistance / Utilisateurs débutants. Gymform® Squat

Perfect vous fournira un support lorsque vous flé-

chissez les jambes et vous donnera une impulsion

lorsque vous vous relevez, pour un exercice facile et

confortable.

Niveau 1 de résistance – Niveau minimum d'assistance / Utilisateurs avancés. Niveau convenant

aux utilisateurs qui veulent effectuer des squats de

manière plus intense.

Choisissez un niveau entre 1 et 5 selon vos besoins. **Veillez noter que le niveau 5 est destiné aux utilisateurs débutants et le niveau 1, aux utilisateurs avancés.**

**Remarque :** Ajustez toujours le niveau de résistance en premier, puis le niveau de hauteur du siège (1). Ne tenez pas le siège lorsque vous ajustez la résistance, car la molette et le siège doivent pouvoir tourner ensemble.

Pour choisir le niveau de résistance, vous devrez tourner la molette de résistance (2) :

- Augmenter la résistance – tournez la molette (2) dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Diminuer la résistance – tournez la molette (2) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**Remarque : Une fois l'exercice terminé, réglez le niveau de résistance sur 1 avant de ranger le produit.**

**ÉTAPE 2 – RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE**

Une fois le niveau de résistance choisi, ajustez la hauteur du siège (1) à votre convenance (voir le schéma B) en faisant tourner le siège (1) dans le sens des aiguilles d'une montre pour le baisser, et dans le sens inverse pour le monter.

**ÉTAPE 3 – POSITION**

Gymform® Squat Perfect dispose d'une légère inclinaison vers l'avant pour pouvoir effectuer un squat parfait. Placez vos pieds comme indiqué sur le

schéma C et assurez-vous que le produit est incliné vers l'avant, en mettant la base (4) dans la position

indiquée sur le schéma C.

**ÉTAPE 4 – UTILISATION**

Une fois l'appareil installé comme indiqué à l'étape 3, vous pouvez commencer à faire des squats !

Pour réaliser un squat parfait, appuyez-vous de tout votre poids sur le siège (1) en pliant les genoux et

en fléchissant les hanches, tout en gardant toujours le dos droit. Gardez toujours vos genoux alignés

avec vos pieds et fléchissez jusqu'à ce que votre fessier soit parallèle à vos pieds. Vous pouvez ensuite remonter.

Pour adopter une bonne posture, mettez votre poids sur les talons et gardez le torse droit avec les épaules en arrière.

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec le Une fois que vous vous êtes familiarisé avec le produit et pour profiter au maximum des exercices à réaliser, consultez le tableau d'exercices à la fin de la notice et utilisez le DVD d'exercices avec Squat Perfect et le tableau illustré d'exercices avec Squat Perfect. Vous pouvez même relever le défi que vous propose le poster routines Squat Perfect 30 jours.

**Stockage**

Réglez le niveau de résistance sur 1, baissez le siège (1) au minimum et conservez le produit. Nous recommandons de le stocker dans sa boîte.

Contenu :

- Gymform® Squat Perfect
- DVD d'exercices avec Squat Perfect
- Tableau illustré d'exercices avec Squat Perfect
- Poster routines Squat Perfect 30 jours
- Guide nutritionnel

Adresse du service client :

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONE - ESPAGNE

Importé par :

INDUSTEX, S.L.  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONE - ESPAGNE

Poids total de l'appareil = 2,5 kg

Zone de la surface totale = 26 x 20 cm

Produit de catégorie H, conçu pour une utilisation domestique

Année de fabrication : 2017

**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.

Fabriqué en Chine

**GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR GYMFORM® SQUAT PERFECT Produktbeschreibung (Bild A)****2. Mutter Widerstandsstufen****3. Anzeige Widerstandsstufen****4. Plattform****Sicherheitshinweise**

Lesen Sie bitte vor dem ersten Gebrauch von Gymform® Squat Perfect die Gebrauchsanleitung aufmerksam durch. Bei Unsicherheit bezüglich der vorhandenen Fitness oder bei Krankheit vor dem Gebrauch von Gymform® Squat Perfect einen Arzt konsultieren.

Im Fall eines Bandscheibenvorfalles vor dem Gebrauch des Produktes den Arzt konsultieren. Bei Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen vor dem Gebrauch von Gymform® Squat Perfect den Arzt konsultieren.

Das Gerät Gymform® Squat Perfect stets auf einer ebenen Fläche aufstellen. Kinder dürfen Gymform® Squat Perfect nur unter der Aufsicht Erwachsener verwenden. Bei Schwangerschaft ist vom Gebrauch abzusehen.

Während der Verwendung keine alkoholischen Getränke konsumieren. Nach dem Gebrauch Wasser trinken.

Das für die Plattform maximal zulässige Gewicht beträgt 110 kg. **Warnung: "Nicht für therapeutische Zwecke geeignet".**

Für ein sicheres und bequemes Workout muss um das Gerät herum mindestens 0,6 Meter Platz sein.

Free area = Freie Fläche

Training area = Workout-Bereich

**ZERTIFIZIERUNGEN UND VORSCHRIFTEN**

Klasse H

Modell Nr. VDPGYCIND0076

Dieses Produkt erfüllt die Standardrichtlinien EN ISO 20957-1:2013 und EN 957-2:2003.

**Verwendung**

Produkt vorsichtig aus dem Karton entnehmen und vollständig auspacken. Gymform® Squat Perfect wird praktischerweise bereits zusammengebaut geliefert.

**SCHRITT 1 – Wahl der Widerstandsstufe:**

**STÜTZE: Es handelt sich um die von Squat Perfect geleistete Unterstützung für eine Vereinfachung des Workouts, bei der Abwärtsbewegung wird gestützt und bei der Aufwärtsbewegung wird helfend geführt.**

**WIDERSTAND: die PST (Perfect Squat Technology) - Technologie besteht aus einem System, das dem Gewicht des Nutzers Widerstand entgegengesetzt und somit beim Workout hilft. Je höher der Widerstand, umso größer die Unterstützung bei der Ausführung.**

Gymform® Squat Perfect hat 5 Widerstandsstufen. Je höher der gewählte Widerstand, desto größer die von Gymform® Squat Perfect gelieferte Unterstützung, und umso leichter fällt das Workout.

Stufe 5 des Widerstands – Maximale Stütze / Anfängerniveau. Gymform® Squat Perfect stützt bei der Abwärtsbewegung und führt helfend bei der Aufwärtsbewegung für ein einfaches und bequemes Workout.

Stufe 1 des Widerstands – Geringste Stütze / Fortgeschrittene Nutzer. Es handelt sich um die geeignete Stufe für Nutzer, die ein intensives Workout durchführen möchten.

Wählen Sie zwischen den Stufen 1 und 5 gemäß Ihren Wünschen. **Dabei ist zu beachten, dass die Stufe 5 für Anfänger und die Stufe 1 für Fortgeschrittene ist.**

**Hinweis:** Stets zuerst die Widerstandsstufe und anschließend die Sitzhöhe (1) einstellen. Sitz beim Einstellen des Widerstands nicht festhalten, Sitz und Mutter müssen sich drehen können.

Für die Einstellung der Widerstandsstufe muss die Widerstandsmutter (2) gedreht werden:

- Höherer Widerstand – Mutter (2) im Uhrzeigersinn drehen.
- Niedriger Widerstand– Mutter (2) gegen den Uhrzeigersinn drehen.

**Hinweis: Nach dem Workout die Widerstandsstufe auf 1 stellen, bevor das Gerät verwahrt wird.**

**SCHRITT 2 - EINSTELLUNG DER SITZHÖHE**

Nach Einstellung der Widerstandsstufe die Sitzhöhe (1) nach Ihren Wünschen einstellen (siehe Grafik B). Dazu den Sitz (1) im Uhrzeigersinn zum Senken drehen, und entgegen dem Uhrzeigersinn zum Anheben.

**SCHRITT 3 - HALTUNG**

Gymform® Squat Perfect ist leicht nach vorne geneigt, um ein perfektes Workout zu gewährleisten. Füße wie in der Grafik C gezeigt positionieren und sich vergewissern, dass das Produkt leicht nach vorne geneigt ist. Die Plattform (4) muss sich in der in der Grafik 4 angegebenen Position befinden.

**SCHRITT 4 - VERWENDUNG**

Nach Einnahme der im Punkt 3 beschriebenen Position kann mit dem Workout begonnen werden!

Für eine perfekte Kniebeuge sich mit dem Gewicht auf dem Sitz (1) abstützen und Knie und Hüfte beugen. Der Rücken muss dabei stets gerade sein. Die Knie müssen immer in einer Linie mit den Füßen gehalten

werden. Abwärtsbewegung ausführen, bis sich der Po parallel zu den Füßen befindet. Dann können Sie die Aufwärtsbewegung vollführen.

Für eine gute Haltung das Gewicht in die Hacken verlagern und den Rumpf gerade halten, mit den Schultern nach hinten.

Nachdem Sie sich mit dem Produkt vertraut gemacht haben, können Sie die Bildanleitung für das Workout am Ende dieser Gebrauchsanweisung, Squat Perfect-Workout-DVD und die Squat Perfect bebilderte Tabelle verwenden, um das Gerät optimal zu nutzen. Oder nehmen Sie die Herausforderung an und befolgen Sie das Squat Perfect-Routineposter für 30 Tage.

**Lagerung**

Die Widerstandsstufe 1 einstellen, den Sitz (1) auf die niedrigste Höhe drehen und das Produkt einlagern, am besten in seinem Originalkarton.

Im Lieferungsgang inbegriffen:

- Gymform® Squat Perfect
- Squat Perfect-Workout-DVD
- Bebilderte Tabelle mit Übungen mit Squat Perfect
- Squat Perfect-Routineposter für 30 Tage
- Ernährungsratgeber

Anschrift des Kundendienstes:

AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPANIEN

Importiert durch:

INDUSTEX, S.L.  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPANIEN

Gesamtgewicht des Geräts: 2,5 kg

Gesamtfläche: 26 x 20 cm

Produkt der Klasse H für den Hausgebrauch

Herstellungsjahr: 2017

**Qualitätsgarantie:**

Das Produkt besitzt eine Garantie für Fabrikationsfeh-



ler, deren Zeitraum von der jeweils geltenden Gesetzgebung des Verkaufslandes abhängt. Diese Garantie deckt keine Schäden aus einem unsachgemäßen Gebrauch, aus fahrlässigem, kommerziellem Gebrauch, anormalem Verschleiß, Unfällen oder unsachgemäßer Handhabung.

Hergestellt in China.

## MANUALE DI ISTRUZIONI PER GYMFORM® SQUAT PERFECT

Descrizione del prodotto (immagine A)

1. Sedile
2. Manopola di regolazione del livello di resistenza
3. Visore del livello di resistenza
4. Base

### Avvertenze di sicurezza

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Gymform® Squat Perfect.

In caso di dubbi sullo stato di salute o in caso di condizioni di salute particolari (malattie pregresse, ecc.), consultare un medico prima di utilizzare Gymform® Squat Perfect.

In caso di ernia discale, consultare un medico prima di usare il prodotto.

In caso di asma o altre malattie respiratorie, consultare un medico prima di utilizzare Gymform® Squat Perfect.

Posizionare sempre Gymform® Squat Perfect su una superficie piana. Non lasciare che i bambini usino Gymform® Squat Perfect senza la supervisione di un adulto.

Il prodotto non può essere usato da donne incinte.

Non ingerire bevande alcoliche durante l'utilizzo dell'attrezzo ginnico. Bere acqua dopo l'allenamento.

Il peso massimo per l'uso dell'apparecchio è di 110 kg.

Avvertenza: "Prodotto non destinato all'uso terapeutico".

Per allenarsi in modo comodo e sicuro, lasciare uno spazio libero di almeno 0,6 metri attorno all'attrezzo.

Free area = Spazio libero

Training area = Zona di allenamento

### CERTIFICATI E NORMATIVA

Classe H

Modello n° VDPGYCIND0076

Questo prodotto è conforme agli standard EN ISO 20957-1:2013 e EN 957-2:2003.

#### Uso

Estrarre il prodotto dalla scatola facendo attenzione e togliere completamente il materiale d'imballaggio. Gymform® Squat Perfect è completamente montato per garantire la massima comodità.

**PASSO 1 – Selezionare il livello della resistenza:** **ASSISTENZA:** è l'aiuto che offre Squat Perfect per rendere più facile l'esercizio. Offre supporto mentre si scende e accompagna la salita.

**RESISTENZA:** la tecnologia PST (Perfect Squat Technology) offre un sistema di resistenza al peso dell'utente che permette di aiutarlo a realizzare l'esercizio. Maggiore è la resistenza selezionata, maggiore saranno l'assistenza e l'aiuto offerti dall'attrezzo per realizzare l'esercizio.

Gymform® Squat Perfect presenta 5 livelli di resistenza. Maggiore è la resistenza selezionata, maggiore è l'assistenza offerta da Gymform® Squat Perfect e più facile sarà realizzare gli esercizi.

Livello 5 di resistenza – Massimo livello di assistenza / Utenti principianti. Gymform® Squat Perfect aiuta a scendere e accompagna la salita per realizzare l'esercizio in modo facile e comodo.

Livello 1 di resistenza – Livello minimo di assistenza / Utenti avanzati. Livello adatto per gli utenti che de-

siderano realizzare gli squat con maggiore intensità.

Scegliere un livello dall'1 al 5 in base alle proprie necessità. Il livello 5 è per utenti principianti, mentre il livello 1 è per utenti avanzati.

**Nota:** Impostare sempre prima il livello di resistenza e successivamente il livello di altezza del sedile (1). Non fissare il sedile mentre si regola la resistenza: lasciare che il sedile e la manopola girino insieme.

Per scegliere il livello di resistenza, girare la manopola di regolazione del livello di resistenza (2):

- Aumentare il livello di resistenza: girare la manopola (2) in senso orario.
- Ridurre il livello di resistenza: girare la manopola (2) in senso antiorario.

**Nota: Una volta realizzato l'esercizio, posizionare il livello di resistenza sull'1 prima di riporre l'attrezzo.**

### PASSO 2 – REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

Una volta scelto il livello di resistenza regolare l'altezza del sedile (1) a piacere (si veda il grafico B) girando il sedile (1) in senso orario per abbassarlo e in senso antiorario per alzarlo.

### PASSO 3 - COLLOCAZIONE

Gymform® Squat Perfect è leggermente inclinato in avanti per offrire il supporto adeguato durante lo svolgimento dell'esercizio per poter realizzare lo squat perfetto. Collocare i piedi come mostrato nel grafico C e verificare che l'attrezzo sia inclinato in avanti, con la base (4) nella posizione indicata nel grafico C.

#### PASSO 4 – USO

Una volta collocato come indicato al punto 3 puoi iniziare a fare gli squat! Per realizzare uno squat perfetto, appoggiare il peso sul sedile (1) piegando le ginocchia e le anche, e mantenendo la schiena dritta. Mantenere sempre le ginocchia e i piedi allineati e scendere fino a quando i glutei sono paralleli ai piedi. A questo punto si può risalire.

Per una postura corretta, mantenere il peso sui talloni, il torso eretto e le spalle indietro.

Una volta familiarizzato con il prodotto, per allenarti sfruttando al massimo gli esercizi dai un'occhiata alla tabella di esercizi alla fine del manuale, usa il DVD di esercizi con Squat Perfect e la tabella illustrata degli esercizi con Squat Perfect, e prova a seguire la sfida che ti propone il poster con il programma di allenamento Squat Perfect di 30 giorni.

#### Come riporre l'attrezzo

Collocare il livello di resistenza sull'1, abbassare il sedile (1) collocandolo nella posizione più bassa e riporre il prodotto. Consigliamo di farlo usando la scatola corrispondente.

Il set comprende:

- Gymform® Squat Perfect
- DVD con esercizi per Squat Perfect
- Tabella illustrata con esercizi per Squat Perfect
- Poster con programma di allenamento per Squat Perfect di 30 giorni
- Guida nutrizionale

Indirizzo del servizio di attenzione al cliente:  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPAGNA

Importato da:

INDUSTEX, S.L.  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPAGNA

Peso totale dell'apparecchio = 2,5 kg  
Area della superficie totale = **26 x 20 cm**  
Prodotto di classe H per uso domestico

Anno di fabbricazione: 2017

#### 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 manomissioni.

Made in China**MANUAL DE INSTRUÇÕES DE GYMFORM® SQUAT PERFECT**

Descrição do produto (imagem A)

1. Assento
2. Seletor de resistência
3. Visor de resistência
4. Base

### Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Gymform® Squat Perfect pela primeira vez.

Se tiver alguma dúvida sobre a sua forma física ou se tiver sofrido de alguma doença, consulte um médico antes de utilizar o Gymform® Squat Perfect.

Se sofrer de hérnia discal, consulte um médico antes de utilizar este produto.

Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte um médico antes de utilizar o Gymform® Squat Perfect.

Coloque sempre o Gymform® Squat Perfect sobre uma superfície plana. Certifique-se de que as crianças não utilizam o Gymform® Squat Perfect sem a supervisão de um adulto.

Não utilize o aparelho se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utiliza o aparelho.

Beba água depois da utilização. O peso máximo admitido para a plataforma são 110 kg.

Advertência: "Não se destina a utilização terapêutica".

Para treinar de forma confortável e segura, disponibilize, pelo menos, 0,6 m

de espaço livre em redor do aparelho.

Free area = Espaço livre

Training area = Zona de treino

### CERTIFICADOS E NORMAS

Classe H

Modelo n.º VDPGYCIND0076

Este produto cumpre as normas EN ISO 20957-1:2013 e EN 957-2:2003.

#### Utilização

Retire o produto da caixa com cuidado e desembale-o completamente.

O Gymform® Squat Perfect vem completamente montado para a sua conveniência.

#### PASSO 1 – Seleção da resistência:

**ASSISTÊNCIA:** é a ajuda que o Squat Perfect disponibiliza para tornar o exercício mais fácil, proporcionando apoio ao descer e impulso ao subir.

**RESISTÊNCIA:** a tecnologia PST (Perfect Squat Technology) proporciona um sistema de resistência ao peso do utilizador que auxilia na realização do exercício: quanto mais resistência selecionar, mais assistência e ajuda proporcionará no exercício.

O Gymform® Squat Perfect apresenta cinco graus de resistência. Quanta mais resistência selecionar, mais assistência proporciona o Gymform® Squat Perfect e mais fácil será fazer os exercícios.

Nível 5 de resistência – Nível máximo de assistência / Utilizadores principiantes. O Gymform® Squat Perfect apoia ao descer e impulsiona ao subir, para um exercício fácil e confortável.

Nível 1 de resistência – Nível mínimo de assistência / Utilizadores avançados. Nível adequado para os utilizadores que querem fazer os agachamentos de maneira mais intensa.

Escolha do nível 1 ao 5 aquele que mais se adequa às suas necessidades. **Lembre-se de que o nível 5 corresponde a utilizadores principiantes e o 1 a utilizadores avançados.**

**Nota:** Regule sempre primeiro a resistência e depois a altura do assento (1). Não segure o assento ao regular a resistência: deixe que o assento e o seletor rodem em simultâneo.

Para escolher a resistência, deve rodar o seletor de resistência (2):

- Aumentar a resistência: rode o seletor (2) no sentido dos ponteiros do relógio.
- Diminuir a resistência: rode o seletor (2) no sentido contrário aos ponteiros do relógio.

**Nota: Depois de realizar o exercício, coloque a resistência em 1 antes de guardar o produto.**

### PASSO 2 – REGULAÇÃO DA ALTURA DO ASSENTO

Depois de escolher a resistência, regule a altura do assento (1) ao seu gosto (ver imagem B), rodando o assento (1) no sentido dos ponteiros do relógio para descer e no sentido contrário para subir.

#### PASSO 3 - COLOCAÇÃO

O Gymform® Squat Perfect tem uma ligeira inclinação para a frente para fazer um agachamento perfeito. Coloque os pés como mostra a imagem C e assegure-se de que o produto está inclinado para diante, com a base (4) na posição indicada na imagem C.

#### PASSO 4 – UTILIZAÇÃO

Depois de colocar-se conforme indica o ponto 3, já pode começar a fazer agachamentos! Para realizar um agachamento perfeito apoie o peso no assento (1) flexionando os joelhos e as ancas, mantendo sempre as costas direitas. Mantenha sempre os joelhos alinhados com os pés e desça até que os seus glúteos estejam paralelos aos pés. Depois já pode subir.

Para uma boa postura, mantenha o peso nos calcanhares e o torso erguido com os ombros para atrás.

Quando se familiarizar com o produto e para tirar o máximo partido dos exercícios, consulte a tabela de exercícios no fim do manual, utilize o DVD de exercícios com Squat Perfect ou a Tabela ilustrada de exercícios com Squat Perfect e tente o desafio proposto pelo poster de rotinas de Squat Perfect

para 30 dias.

### Armazenagem

Coloque a resistência no nível 1, desça o assento (1) ao mínimo e guarde o produto, de preferência na caixa correspondente.

O conjunto inclui:

- Gymform® Squat Perfect
- DVD de exercícios com Squat Perfect
- Tabela ilustrada de exercícios com Squat Perfect
- Poster com rotinas de Squat Perfect para 30 dias
- Dieta

Endereço do serviço de atendimento ao cliente:  
AV. P. CATALANES, 34 – 8.º PISO  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - ESPANHA

Importado por:

INDUSTEX, S.L.  
AV. P. CATALANES, 34 – 8.º PISO  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - ESPANHA

Peso total do aparelho = 2,5 kg

Área da superfície total = **26 cm x 20 cm**

Produto de classe H, para utilização doméstica

Ano de fabrico: 2017

#### 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 dum uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China.

**INSTRUCTIEHANDLEIDING VOOR GYMFORM® SQUAT PERFECT**  
Omschrijving van het product (afbeelding A)  
1. Zitting  
2. Moer voor het afstellen van het weerstandsniveau  
3. Scherm weerstandsniveau  
4. Onderstel

**Veiligheidswaarschuwingen**

Lees altijd de instructiehandleiding door alvorens Gymform® Squat Perfect te gebruiken. Heeft u twijfels over uw lichamelijke conditie of lijdt of leed u aan een ziekte, raadpleeg dan altijd uw arts alvorens Gymform® Squat Perfect te gebruiken. Als u een hernia van de tussenwervelschijf heeft, raadpleeg dan uw arts alvorens het product te gebruiken. Als u aan astma of een andere vorm van aandoeningen aan de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Squat Perfect te gebruiken. Plaats Gymform® Squat Perfect altijd op een vlakke ondergrond. Let erop dat kinderen Gymform® Squat Perfect niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene. Gebruik het apparaat niet tijdens zwangerschap. Drink geen alcoholische dranken tijdens het gebruik van het apparaat. Drink water na het gebruik. Het maximum toelaatbare gewicht voor het platform is 110 kg. Waarschuwing: "Niet bestemd voor therapeutisch gebruik."

Voor een veilige en gemakkelijke oefening dient u rondom een afstand van tenminste

0,6 m vrij te houden.

Free area = Vrije ruimte  
Training area = Trainingszone

**CERTIFICATEN EN REGELINGEN**

Klasse H  
Model nr. VDPGYCIND0076  
Dit product voldoet aan de normen EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-2:2003.  
**Gebruik**  
Haal het product voorzichtig uit de doos en verwijder de verpakking helemaal. Gymform® Squat Perfect wordt, voor meer gemak, volledig gemonteerd geleverd.

**STAP 1 – Het weerstandsniveau selecteren:**  
**ONDERSTEUNING:** dit is de hulp die Squat Perfect levert om de oefening gemakkelijker te maken. Hij biedt ondersteuning bij het omlaag gaan en impuls bij het omhoog gaan.  
**WEERSTAND:** de PST-technologie (Perfect Squat Technology) biedt een weerstandssysteem volgens het gewicht van de gebruiker, waarmee er ondersteuning wordt verleend tijdens het uitvoeren van de oefening. Hoe hoger de weerstand die wordt gekozen, hoe meer ondersteuningsniveau en hoe meer hulp bij het uitvoeren van de oefening. Gymform® Squat Perfect heeft 5 weerstandsniveaus. Hoe hoger de weerstand die wordt gekozen, hoe meer ondersteuning Gymform® Squat Perfect verleent en hoe gemakkelijker u de oefening kunt uitvoeren.

Weerstandsniveau 5 – Maximaal ondersteuningsniveau. / Beginnende gebruikers. Gymform® Squat Perfect helpt u bij het omlaag gaan en geeft impuls bij het omhoog gaan, zodat u de oefening gemakkelijk en comfortabel kunt uitvoeren.

Weerstandsniveau 1 – Minimaal ondersteuningsniveau / Ervaren gebruikers. Dit niveau is geschikt voor gebruikers die de squats op een intensievere manier willen doen.

Selecteer het niveau, van 1 t/m 5, dat het meest voldoet aan uw wensen. **Houd er daarbij rekening mee dat 5 bedoeld is voor beginnende en 1 voor ervaren ge-**

**bruikers.**

**N.B.:** Stel altijd eerst het weerstandsniveau af en daarna de hoogte van de zitting (1). Houd de zitting niet vast bij het afstellen van de weerstand, maar zorg ervoor dat beide onderdelen samen kunnen draaien.

Om het weerstandsniveau te selecteren moet u aan de moer voor het afstellen van de weerstand (2) draaien:  
- Weerstandsniveau verhogen – draai de moer (2) rechtsom.  
- Weerstandsniveau verlagen – draai de moer (2) linksom.

**N.B.:** Bent u klaar met de oefening, zet het apparaat dan weer op weerstand 1 alvorens het op te bergen.

**STAP 2 – AFSTELLEN VAN DE HOOGTE VAN DE ZITTING**

Als u het weerstandsniveau heeft geselecteerd kunt u de hoogte van de zitting (1) naar eigen voorkeur afstellen (zie afbeelding B) door de zitting (1) naar rechts te draaien om hem lager te zetten en naar links om hem hoger te zetten.

**STAP 3 - PLAATSEN**

Gymform® Squat Perfect helt enigszins schuin naar voren, zodat u de perfecte squat kunt uitvoeren. Plaats uw voeten zoals wordt getoond op afbeelding C en zorg ervoor dat het product naar voren helt, met het onderstel (4) in de stand die is aangegeven op afbeelding C.

**STAP 4 - GEBRUIK**

Zodra u de juiste stand heeft ingenomen volgens punt 3 kunt u beginnen met de squats! Om een perfecte squat uit te voeren leunt u met uw gewicht op de zitting (1) terwijl u uw knieën en heupen gebogen en uw rug perfect recht houdt. Zorg er altijd voor dat uw knieën in een rechte lijn staan met uw voeten en zak naar beneden tot uw billen parallel zijn aan uw voeten. Hierna kunt u weer omhoog komen.

Laat, voor een goede houding, uw gewicht op uw haken leunen en houd uw bovenlichaam recht en uw schouders naar achteren. Als u eenmaal vertrouwd bent met het product kunt u, om maximaal rendement uit de oefeningen te halen, de tabel met oefeningen aan het einde van de han-

deiding bekijken, de DVD met oefeningen voor Squat Perfect of de geïllustreerde tabel met oefeningen voor Squat Perfect gebruiken en proberen om de 30-dagen uitdaging die op de Routineposter van Squat Perfect wordt voorgesteld aan te gaan.

**Opbergen**

Zet het weerstandsniveau op 1, doe de zitting (1) helemaal omlaag en bewaar het product, bij voorkeur in de doos.

De set bestaat uit:  
- Gymform® Squat Perfect  
- Dvd met oefeningen voor Squat Perfect  
- Geïllustreerde tabel met oefeningen voor Squat Perfect  
- Routineposter van Squat Perfect voor 30 dagen  
- Voedingsgids

Adres van de klantenservice:  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - SPANJE

Geïmporteerd door:  
INDUSTEX, S.L.  
AV. P. CATALANES, 34 – 8ª PLANTA  
08950 – ESPLUGUES DE LLOBREGAT  
BARCELONA - ESPAÑA

Totaalgewicht van het apparaat = 2,5 kg  
Totale oppervlakte = 26 x 20 cm  
Product van klasse H, voor huishoudelijk gebruik

Bouwjaar: 2017

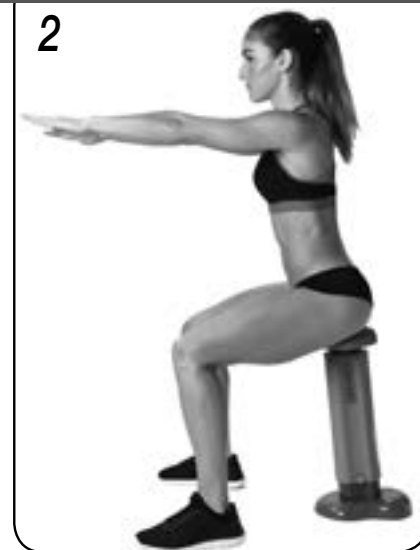
**Kwaliteitsgarantie:**

Voor dit product geldt een garantie tegen fabricagefouten 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.

**WORKOUT GUIDE / GUÍA DE ENTRENAMIENTO / GUIDE DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT / TRAINING FÜHRER / GUIDA DI ALLENAMENTO / GUIA DO EXERCÍCIO / TRAINING GIDS**

**TWO LEGS EXERCICES**

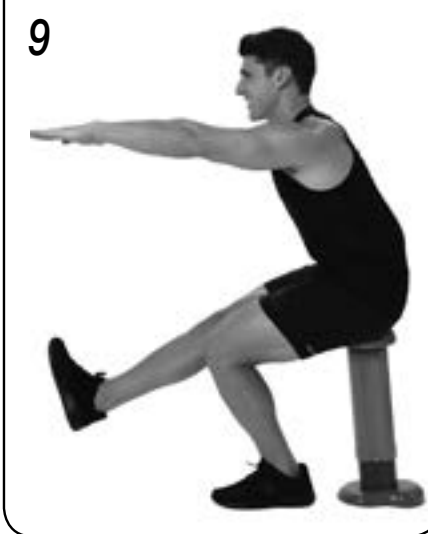
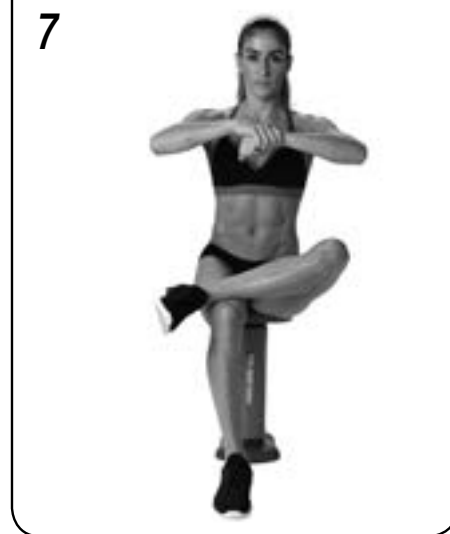
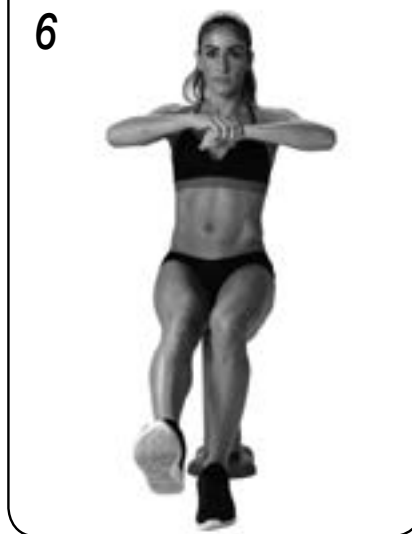


<b>ENGLISH</b>	Main exercise. Make sure you do not move your feet when you do the exercise.	Bend your knees and hold this position for 30 seconds before you stand up.	In the squatting position with your legs bent, do short up-and-down reps for 30 seconds.	Stand on your toes when you bend your knees.
<b>ESPAÑOL</b>	Ejercicio principal. Asegúrese de mantener los pies firmes al realizar el ejercicio.	Quando flexione las piernas aguante durante 30 segundos en esta posición antes de volver a subir.	Quando esté abajo con las piernas flexionadas, haga repeticiones cortas arriba y abajo durante 30 segundos.	Levante los dedos de los pies cuando flexione las piernas.
<b>FRANÇAIS</b>	Exercice principal. Assurez-vous de garder vos pieds fermement dans la même position lorsque vous réalisez l'exercice.	Lorsque vous fléchissez les jambes, restez 30 secondes dans cette position avant de remonter.	Lorsque vous êtes en bas avec les jambes fléchies, faites une série de petits mouvements de haut en bas pendant 30 secondes.	Mettez-vous sur la pointe des pieds lorsque vous fléchissez les jambes.
<b>DEUTSCH</b>	Wichtigstes Workout. Die Füße müssen bei der Durchführung fest auf dem Boden stehen.	Nach dem in die Knie gehen 30 Sekunden in dieser Position bleiben, bevor man sich wieder nach oben bewegt.	Am untersten Punkt der Abwärtsbewegung 30 Sekunden lang kurze Wiederholungen der Auf- und Abwärtsbewegung durchführen.	Sich beim in die Knie gehen auf die Fußspitzen stellen.
<b>ITALIANO</b>	Esercizio principale. Mantenere i piedi ben saldi mentre si realizza l'esercizio.	Flettere le gambe. Mantenere per 30 secondi questa posizione prima di tornare alla posizione iniziale.	Con le gambe flesse, realizzare ripetizioni corte, salendo e scendendo rapidamente, per 30 secondi.	Con le gambe flesse, sollevare i talloni e restare sulle punte dei piedi.
<b>PORTUGUÊS</b>	Esercício principal. Certifique-se de que mantêm os pés firmes ao realizar o exercício.	Quando fletir as pernas, aguarde durante 30 segundos nesta posição antes de voltar a subir.	Quando estiver em baixo com as pernas fletidas, faça repetições curtas para cima e para baixo durante 30 segundos.	Apoe-se nos dedos dos pés quando fletir as pernas.
<b>NEDERLANDS</b>	Hoofdoefening. Zorg ervoor dat uw voeten stevig op de grond staan tijdens de oefening.	Als u door uw knieën buigt, houd die positie dan 30 seconden lang vol alvorens weer omhoog te komen.	Als u beneden bent met uw benen gebogen, maak dan korte bewegingen omhoog en naar beneden gedurende 30 seconden.	Ga op uw tenen staan terwijl u uw benen buigt.

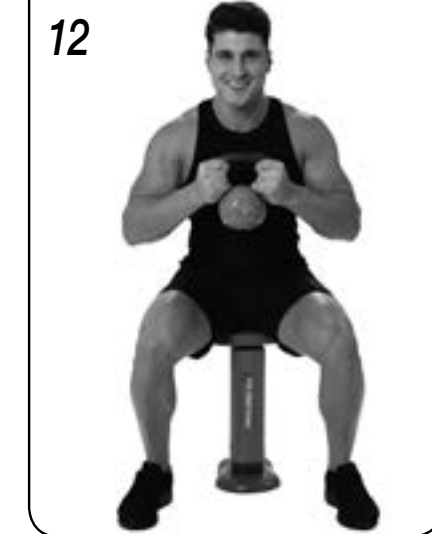
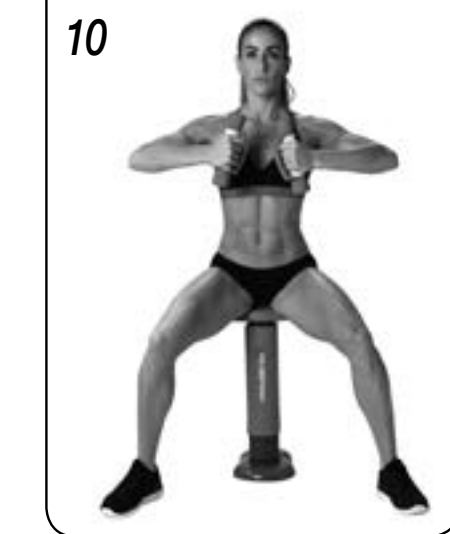
## TWO LEGS EXERCICES



## ONE SINGLE LEG EXERCICES



## EXERCICES WITH WEIGHT



**ENGLISH** Do the main exercise with your legs spread wide.

**ESPAÑOL** Realice el ejercicio con las piernas bien abiertas.

**FRANÇAIS** Réalisez l'exercice avec les jambes bien écartées.

**DEUTSCH** Workout mit ausgebreiteten Beinen ausführen.

**ITALIANO** Realizzare l'esercizio con le gambe ben aperte.

**PORTUGUÊS** Realize o exercício com as pernas bem afastadas.

**NEDERLANDS** Doe de oefening met de benen uit elkaar.

Squat down on one leg. Then squat down on the other leg.

Flexione en una sola pierna, vaya cambiando de pierna.

Fléchissez en vous tenant sur une seule jambe. Changez plusieurs fois de jambe.

Nur mit einem Bein in die Knie gehen, jeweils das Bein wechseln.

Flettere una sola gamba, quindi cambiare gamba.

Flita numa perna. Vá trocando de perna.

Buig een been en wissel daarna steeds van been.

Cross your legs with your ankle on your knee and squat down on one leg. Then squat down on the other leg.

Cruce un tobillo sobre la rodilla y flexione sobre una pierna. Vaya cambiando de pierna.

Pliez une jambe en mettant votre cheville sur le genou opposé et fléchissez l'autre jambe. Changez plusieurs fois de jambe.

Ein Bein mit dem Knöchel auf dem Oberschenkel abstützen und mit dem anderen in die Knie gehen. Jeweils das Bein wechseln.

Collocare una caviglia sul ginocchio opposto e flettere l'altra gamba. Cambiare gamba in modo continuo.

Cruze um tornozelo sobre o joelho e flita sobre uma perna. Vá trocando de perna.

Houd een enkel gekruist over uw knie en buig op één been door uw knie. Wissel steeds van been.

Raise your knee to your chest while squatting on one leg. Then do the same on the other leg.

Levante una rodilla hasta el pecho mientras flexiona en una pierna. Vaya cambiando de pierna.

Soulevez un genou vers la poitrine tout en fléchissant l'autre jambe. Changez plusieurs fois de jambe.

Knie an die Brust führen, während man mit dem anderen Bein in die Knie geht. Jeweils das Bein wechseln.

Sollevare un ginocchio portandolo vicino al petto mentre si flette l'altra gamba. Cambiare gamba in modo continuo.

Levante um joelho até ao peito enquanto flete numa perna. Vá trocando de perna.

Breng een knie naar uw borst terwijl u een been buigt. Wissel steeds van been.

**ENGLISH** Extend one leg in front of you while you squat down on the other leg. Then change legs.

**ESPAÑOL** Enderece una pierna hacia delante mientras que usted flexiona con una pierna, Vaya cambiando de pierna.

**FRANÇAIS** Tendez une jambe vers l'avant pendant que vous fléchissez l'autre jambe. Changez plusieurs fois de jambe.

**DEUTSCH** Ein Bein gerade nach vorn strecken, während das andere gebeugt wird, Bein wechseln.

**ITALIANO** Stendere una gamba in avanti mentre si flette l'altra. Cambiare gamba in modo continuo.

**PORTUGUÊS** Estenda uma perna para a frente, enquanto flete a outra perna. Vá trocando de perna.

**NEDERLANDS** Strek een been naar voren terwijl u het andere been buigt. Wissel steeds van been.

Hold two weights (not included) in front of your chest when you squat down.

Sostenga 2 pesas (no incluidas) delante de su pecho cuando tenga las piernas flexionadas.

Tenez 2 poids (non inclus) devant votre poitrine au moment de fléchir les jambes.

2 Gewichte (nicht enthalten) bei der Abwärtsbewegung vor der Brust halten.

Sostenere 2 pesini (non inclusi) davanti al petto nel momento in cui si flettono le gambe.

Segure dois pesos (não incluídos) em frente ao peito quando fletir as pernas.

Houd 2 gewichten (niet bijgeleverd) voor uw borst terwijl u door uw benen buigt.

Lift weights (not included) above your head when you are in the squatting position.

Levante dos pesas (no incluidas) sobre su cabeza cuando flexione las piernas.

Soulevez deux poids (non inclus) au-dessus de votre tête lorsque vous fléchissez les jambes.

Zwei Gewichte (nicht enthalten) über den Kopf halten, während die Knie gebeugt sind.

Sollevare due pesini (non inclusi) sopra la testa mantenendo le gambe flesse.

Levante dois pesos (não incluídos) sobre a cabeça quando tiver as pernas fletidas.

Til twee gewichten (niet bijgeleverd) boven uw hoofd omhoog, terwijl uw benen gebogen zijn.

Hold one weight (not included) in front of your chest when you squat down.

Sostenga una pesa (no incluido) delante de su pecho cuando flexione las piernas.

Tenez un poids (non inclus) devant votre poitrine lorsque vous fléchissez les jambes.

Ein Gewicht (nicht enthalten) bei der Abwärtsbewegung vor der Brust halten.

Sostenere un pesino (non incluso) davanti al petto nel momento in cui si flettono le gambe.

Segure um peso (não incluído) em frente ao peito quando fletir as pernas.

Houd 1 gewicht (niet bijgeleverd) voor uw borst op het moment dat u door uw benen buigt.



## AND MUCH MORE...



ENGLISH	Wrap a power band (not included) above your knees and do the main exercise.	Bend at the waist and raise one arm in front of you and one arm behind you. Continue by alternating arm positions.	After squatting down, jump up and extend your legs.
ESPAÑOL	Colóquese una banda de resistencia (no incluida) por encima de las rodillas y realice el ejercicio.	Estire la espalda hacia abajo y mantenga un brazo hacia atrás, vaya cambiando de brazo.	Después de hacer la sentadilla saltar hacia arriba al dejar de flexionar las piernas.
FRANÇAIS	Placez une bande de résistance (non incluse) au-dessus des genoux et réalisez l'exercice.	Penchez-vous en étirant le dos et en plaçant un bras vers l'arrière. Changez plusieurs fois de bras.	Après avoir fait le squat, sautez vers le haut en dépliant les jambes.
DEUTSCH	Ein Übungsband (nicht enthalten) über die Knie ziehen und das Workout ausführen.	Sich nach vorne beugen und einen Arm nach hinten halten, dann den Arm wechseln.	Nach dem Kniebeugen nach oben springen, mit gestreckten Beinen.
ITALIANO	Collocare una banda elastica (non inclusa) sopra alle ginocchia e realizzare l'esercizio.	Allungare la schiena verso il basso e stendere un braccio indietro. Cambiare braccio in modo continuo.	Una volta realizzato lo squat, fare un salto in alto estendendo le gambe per tornare alla posizione iniziale.
PORTUGUÊS	Coloque uma faixa de resistencia (nao incluida) acima dos joelhos e realize o exercicio.	Estenda as costas para baixo e mantenha um braço atrás. Vá trocando de braço.	Depois de fazer o agachamento, salte para cima ao deixar de flexir as pernas.
NEDERLANDS	Plaats een weerstandsband (niet inbegrepen) boven uw knieën en doe de oefening.	Strek uw rug naar beneden toe en houd een arm naar achteren. Wissel steeds van arm.	Spring na de squat omhoog terwijl u uw benen strekt.

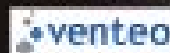


# GYM SQUAT Perfect<sup>®</sup>

*form*



**VENTEO**  
 Venteo s.r.l.  
 Av. F. Crispien 14, 1<sup>o</sup> piano  
 68126 Todi (TR) - Umbria  
 Italy  
 e-mail: [info@venteo.com](mailto:info@venteo.com)  
[www.venteo.com](http://www.venteo.com)  
 (+39 075 264 7108)



17, rue de la Gare  
 CS 90001 Suresnes 1 (Paris) Cedex  
 France  
 France Client Help Desk Center  
**FRANCE**  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
 (+33) 1 34038411



100 Smith  
 Colorado Springs CO  
 80901 USA  
 e-mail: [info@gs.com](mailto:info@gs.com)  
 +1 719 441 79 07 080



ITALY S.r.l.  
 Firm: 0041907004  
 Via Garibaldi 3  
 20121 Milano, Italia  
[www.gym-squat.com](http://www.gym-squat.com)  
[info@gymsquat.com](mailto:info@gymsquat.com)



PO Box 203, San Juan, PR 009  
 7080, Puerto Rico  
 San Juan International Center B.V.  
 PO Box 10  
[www.sanjuan.nl](http://www.sanjuan.nl)



San Juan International, B.V.  
 Alkermansdijk 1, Tuitert  
 8207 JH 8208, Alkermansdijk, B.  
 Nederland - Suriname  
 077 203 0000 [www.sanjuan.nl](http://www.sanjuan.nl)