

GYM form®


FAST ABS


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




 *Instruction Manual*

 *Manual de instrucciones*

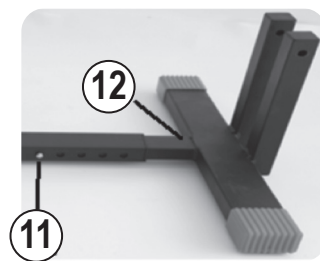
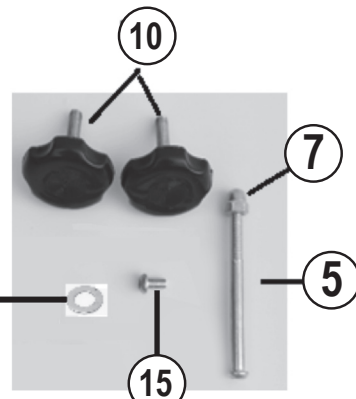
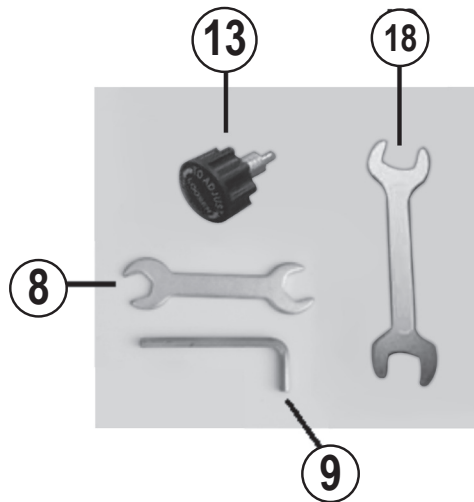
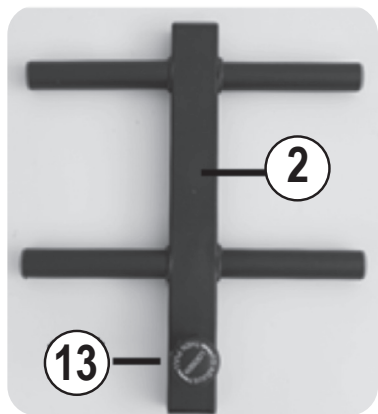
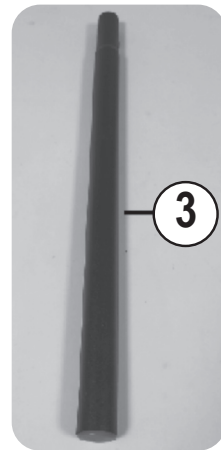
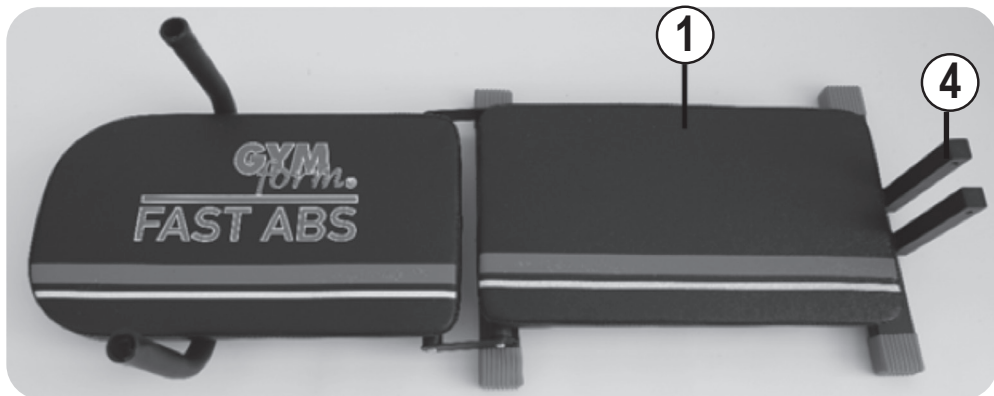
 *Mode d'emploi*

 *Bedienungsanleitung*

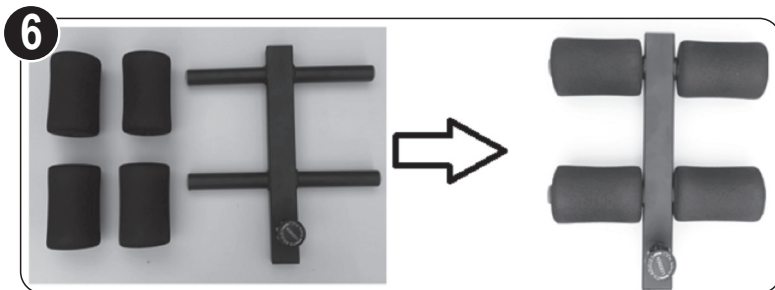
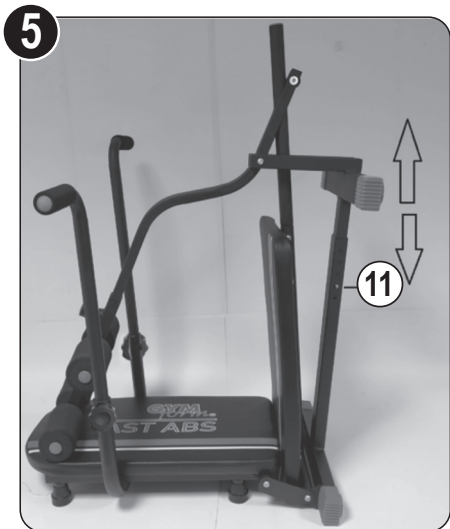
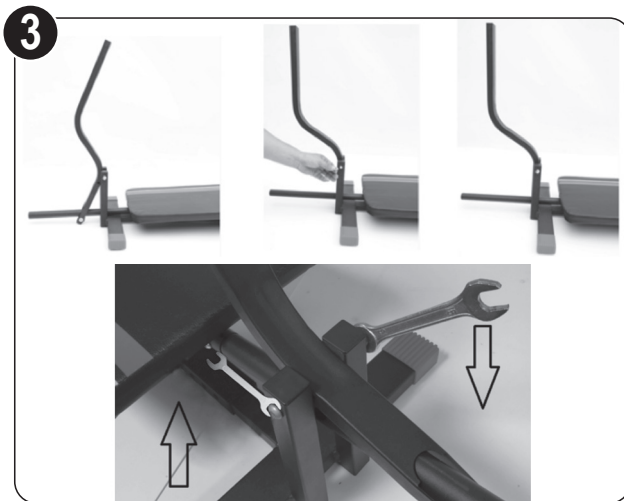
 *Istruzioni per l'uso*

 *Manual de instruções*

 *Gebruiksaanwijzing*

1

Premontados en la unidad / Pre-assembled in the unit / Pré-assemblé sur l'unité / Am Gerät vormontiert / Premontato sull'unità / Pré-montado na unidade / Voorgemonteerd op de unit



PRODUCT DESCRIPTION:

1. Unit
2. Foot support
3. Sliding tube
4. U support
5. Bolt pin
6. Washer
7. Nut
8. Spanner
9. Allen key
10. Handlebar lock pin (x 2)
11. Metal pin
12. Adjustable base
13. Foot support lock pin
14. Handlebars
15. Bolt
16. Bent tube
17. Foam pads
18. Big spanner

Safety Warnings

Read the instruction manual before using the Gymform® FAST ABS for the first time.

If you have any doubts about your fitness or have suffered from an illness, always consult your doctor before using the Gymform® FAST ABS.

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 the Gymform® FAST ABS.

Always place the Gymform® FAST ABS on a flat surface.

Ensure that children do not use Gymform® FAST ABS without adult supervision.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use.

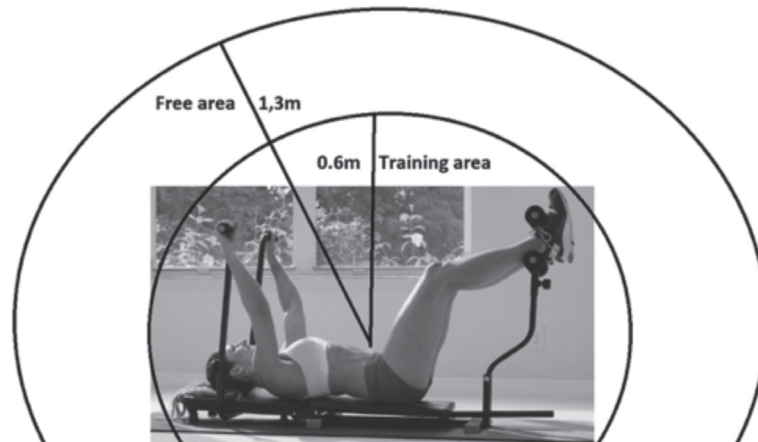
The device supports a maximum weight of 120 kg.

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

When you are ready to start your workout, consult the Workout Guide to find out about all the exercises you can do with the Gymform® FAST ABS and the different muscle groups you can work on.

For a safe, comfortable workout, leave a minimum of 0.6 m of free space around the device.

Congratulations on your purchase of the Gymform® FAST ABS, the fitness device for toning your abs and burning fat safely and conveniently without hurting your back or neck.



ASSEMBLY

Unpack all the parts.

1. Place the base unit (1) on the floor.
2. Insert the sliding tube (3) into the unit (1) and attach it with the bolt (15) pre-assembled and Allen key (9). See Picture 2.
3. Line up the holes on the bent tube (16) with those on the U support (4) and attach the parts with the bolt pin (5), washer (6) and nut (7) pre-assembled. Fix them with the spanners (8) and (18) at the same time, as shown in Picture 3.
4. Insert the handlebars (14) into the unit and attach them using the handlebar lock pins (10). There are five heights to choose from. See Picture 4.
5. Place the foam pads (17) on the foot support (2), as shown in Picture 6.

Product adjustment

Make adjustments to the product so you are as comfortable as possible when working out.

Handlebar height:

Choose the desired height by inserting the handlebar lock pins (10) in the chosen holes.

Unit length:

1. Place the unit as shown in Picture 5.
2. Press the metal pin (11) with one hand and pull or push the adjustable base to the desired length with the other.

Height of the foot support (2):

1. Pull out the foot support lock pin (13).
2. Raise or lower the foot support (2) to the desired height.
3. Line up the holes on the foot support (2) with those on the bent tube (16) and insert the foot support lock pin (13) to attach the parts.

Product use:

Get on the unit. Hold the handlebars and place your feet on the foot support.

Do sit-ups while bending your knees.

We recommend doing series of 10 abs and then resting. As you practice, you'll notice that the number of series of 10 abs you are able to do increases.

See the Workout Guide for all the exercises you can do.

Product class: HC. This product complies with the Standard Directive EN ISO 20957-1:2013. The device is for personal indoor use only. It is not designed for commercial use.

STORAGE:

To fold up and store the Gymform® Fast ABS, remove the handles (14) and fold up the device, as shown in Picture 7.

CLEANING AND MAINTENANCE:

This device has no parts that can be repaired by the user. Contact a qualified specialist about any servicing and repair.

The safety level of the device can only be maintained if its ropes, pulleys, connection points, mounting sets, etc., are checked regularly for signs of wear or damage.

Replace defective, damaged or worn parts immediately. Do not use the device until it has been repaired.

Replace worn parts only with spare parts recommended by the manufacturer.

Special attention should be paid to parts susceptible to wear and tear.

QUALITY WARRANTY

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

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

Australia & New Zealand only

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

Made in China

DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO:

1. Unidad
2. Soporte pies
3. Tubo deslizante
4. Soporte en forma de U
5. Tornillo pasante
6. Arandela
7. Tuerca
8. Llave
9. Llave Allen
10. Pasador bloqueo asas (x2)
11. Pin metálico
12. Base ajustable
13. Pasador bloqueo soporte pies
14. Asas
15. Tornillo
16. Tubo doblado
17. Espumas
18. Llave grande

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® FAST ABS por primera vez

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

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® FAST ABS

Coloque siempre Gymform® FAST ABS en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Gymform® FAST ABS 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.

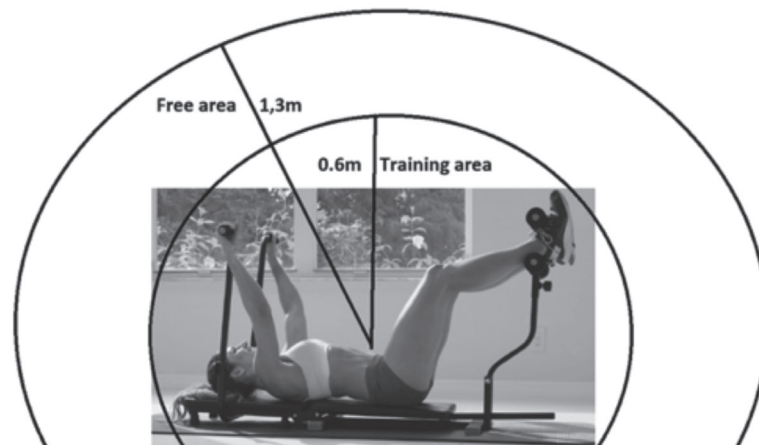
El peso máximo admitido para la plataforma son 120 kg.

Para usar este aparato de una forma adecuada, realice los ejercicios indicados en la Guía de entrenamiento Gymform® FAST ABS. No realice ejercicios diferentes ya que podría lesionarse debido a un mal uso del aparato.

Si está preparado para empezar su entrenamiento, consulte la guía de ejercicios para saber qué ejercicios puede hacer con Gymform® FAST ABS y qué partes del cuerpo puede ejercitar.

Para poder realizar ejercicio de forma segura y cómoda dejar un perímetro mínimo de espacio libre de 0,6m.

Felicidades por haber adquirido Gymform® Fast ABS. El aparato deportivo para tonificar abdominales y quemar grasa de manera cómoda, segura y sin dañar cuello y espalda.



MONTAJE

Desembale todas las piezas.

1. Coloque la unidad (1) en el suelo.
2. Coloque el tubo deslizante (3) a la unidad (1) y fíjelo mediante el tornillo (15) premontado y la llave Allen (9). Ver fig. 2.
3. Haga coincidir los agujeros de la base ajustable (12) del tubo doblado (16) y del soporte en forma de U (4) y fíjelos mediante el tornillo pasante (5), la arandela (6) y la tuerca (7) premontados. Fíjelos bien con las dos llaves (8) y (18) al mismo tiempo, tal como enseña la fig. 3.
4. Coloque las asas (14) a la unidad y fíjelas mediante los pasadores bloqueo asas (10). Puede escoger entre 5 alturas. Ver fig. 4.
5. Coloque las espumas (17) en el soporte pies (2) como enseña la fig. 6

Ajuste del producto

Ajuste el producto de la forma en que se encuentre más cómodo para hacer los ejercicios

Altura de las Asas:

Escoja la altura deseada y fíjela con los pasadores de bloqueo asas (10).

Longitud de la unidad:

- 1- Coloque la unidad como enseña la fig. 5.
- 2- Con una mano presione el pin (11) y con la otra estire o empuje la base ajustable con la longitud deseada.

Altura del soporte pies (2):

1. Desenrosque el pasador bloque soporte pies (13)
2. Sube o baje el soporte pies (2) a la altura deseada.
3. Haga coincidir los agujeros del soporte pies (2) y el tubo doblado (16) y enrosque el pasador bloqueo soporte pies (13) para fijarla.

Uso del producto:

Estírese en la unidad. Agarre las asas coloque los pies en los soportes para pies.

Realice abdominales flexionando las piernas a la vez.

Recomendamos hacer series de 10 abdominales y descansar. A medida que practique verá como podrá desarrollar un número más elevado de series de 10 abdominales. Ver la guía de ejercicios para ver todos los ejercicios a realizar.

Producto clase HC. Este producto cumple con la Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013. - El producto es sólo para el uso personal y de interior, la máquina no está preparada para uso comercial.

ALMACENAJE:

Para plegar y guardar Gymform® Fast ABS retire las asas (14) y pliéguelo como enseña la fig. 7.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO:

Este aparato no dispone de ninguna pieza que pueda ser reparada por el usuario. Para cualquier revisión o reparación, acuda a un especialista cualificado.

El nivel de seguridad del aparato solo puede mantenerse si se revisan periódicamente las cuerdas, las poleas, los puntos de conexión, los kits de montaje, etc. en busca de daños y signos de desgaste.

Sustituya las piezas defectuosas de inmediato en caso de detectar daños o signos de desgaste. No utilice el aparato hasta que haya sido reparado.

Sustituya las piezas desgastadas únicamente con las piezas de recambio recomendadas por el fabricante.

Preste especial atención a las piezas con mayor tendencia al desgaste.

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

DESCRIPTION DU PRODUIT :

1. Plateau de l'appareil
2. Repose-pieds
3. Tube coulissant
4. Support en U
5. Vis passante
6. Rondelle
7. Écrou
8. Clé plate
9. Clé Allen
10. Goujon de verrouillage des bras (x2)
11. Bouton à ressort métallique
12. Base réglable
13. Goujon de verrouillage des repose-pieds
14. Bras
15. Vis
16. Tube incurvé
17. Manchons en mousse
18. Grosse Clé plate

Consignes de sécurité

Lisez impérativement la notice d'utilisation avant d'utiliser Gymform® FAST ABS pour la première fois.

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® FAST ABS.

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® FAST ABS.

Placez toujours Gymform® FAST ABS sur une surface plane.

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

N'utilisez pas l'appareil si vous êtes enceinte.

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

Buvez de l'eau après l'avoir utilisé.

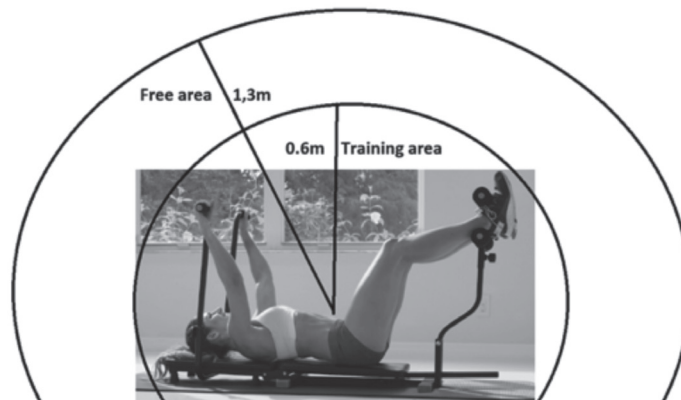
Le poids maximum admissible de la structure est de 120 kg.

Pour utiliser cet appareil de façon adéquate, faites uniquement les exercices décrits dans le Guide d'exercices Gymform® FAST ABS. Dans le cas contraire, vous risqueriez de vous blesser suite à une mauvaise utilisation de l'appareil.

Lorsque vous êtes prêt.e à commencer votre entraînement, consultez le Guide d'exercices pour découvrir ceux que vous pouvez faire avec Gymform® FAST ABS et sur quelles parties du corps vous pouvez travailler.

Pour réaliser les exercices de façon confortable et sûre, veillez à ce qu'il y ait un espace dégagé d'au moins 60 cm tout autour de l'appareil.

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée en achetant Gymform® POWER ABS, un appareil conçu pour muscler les abdominaux et brûler les graisses de façon sûre et pratique, sans se faire mal au cou ou au dos.



MONTAGE

Déballer toutes les pièces.

- 1- Posez le plateau de l'appareil (1) au sol.
- 2- Fixez le tube coulissant (3) sur le plateau de l'appareil (1) à l'aide de la vis (15) pré assemblée et de la clé Allen (9). Voir fig. 2.
- 3- Faites en sorte que les orifices du tube incurvé (16) se trouvent face à ceux du support en U (4) et assemblez ces deux pièces à l'aide de la vis passante (5), de la rondelle (6) et de l'écrou (7) pré assemblée. Fixez-les avec les clés plates (8) et (18) en même temps comme indiqué sur la fig. 3.
- 4- Fixez les bras (14) sur le plateau de l'appareil à l'aide des goujons de verrouillage des bras (10). Vous avez le choix entre 5 hauteurs. Voir fig. 4.
- 5- Placez les manchons en mousse (17) sur les repose-pieds (2), comme indiqué sur la fig. 6.

Réglage de l'appareil

Régalez l'appareil de façon à être à l'aise pour faire les exercices.

Hauteur des bras :

Choisissez la hauteur voulue et fixez les bras à l'aide des goujons de verrouillage des bras (10).

Longueur de l'appareil :

- 1- Placez l'appareil comme indiqué sur la fig. 5.
- 2- D'une main, appuyez sur le bouton à ressort (11) et de l'autre, tirez ou poussez sur la base jusqu'à ce que vous obteniez la longueur voulue.

Hauteur des repose-pieds (2) :

- 1- Dévissez le goujon de verrouillage des repose-pieds (13).
- 2- Abaissez ou montez le repose-pieds (2) à la hauteur voulue.
- 3- Faites en sorte que les orifices des repose-pieds (2) se trouvent face à ceux de la Tube incurvé (16) et vissez le goujon de verrouillage des repose-pieds (13) pour les verrouiller.

Utilisation du produit :

Allongez-vous sur le plateau de l'appareil. Saisissez les bras de l'appareil et posez vos pieds sur les repose-pieds.

Faites des abdos en fléchissant simultanément les deux jambes.

Nous vous recommandons de faire des séries de 10 abdos, puis de vous reposer. Plus vous pratiquerez, plus vous pourrez faire de séries de 10 abdos.

Pour en savoir plus sur tous les exercices possibles, consultez le Guide d'exercices.

Produit de classe HC. Ce produit est conforme à la Directive Standard EN ISO 20957-1:2013. Ce produit est uniquement destiné à un usage personnel, en intérieur. Il n'est pas conçu pour un usage commercial.

STOCKAGE :

Pour plier et ranger Gymform® FAST ABS, retirez les bras (14) et pliez-le comme indiqué sur la fig. 7.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN :

Aucune des pièces de cet appareil ne peut être réparée par l'utilisateur. Pour toute révision ou réparation, adressez-vous à un spécialiste qualifié.

Le niveau de sécurité de cet appareil ne peut être assuré que si les cordes, poulies, points de connexion, kits de montage, etc. sont révisés périodiquement afin de détecter d'éventuels dommages et/ou signes d'usure.

En cas de dommages ou de signes d'usure, faites immédiatement remplacer les pièces concernées. N'utilisez pas l'appareil avant qu'il ait été réparé.

Les pièces usées doivent impérativement être remplacées par des pièces de rechange recommandées par le fabricant.

Soyez particulièrement attentif aux pièces les plus susceptibles de s'user.

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

PRODUKTBESCHREIBUNG:

1. Gerät
2. Fußstütze
3. Gleitrohr
4. U-förmiger Halter
5. Verbindungsschraube
6. Unterlegscheibe
7. Mutter
8. Innensechskantschlüssel
9. Inbusschlüssel
10. Sicherungsstift Griffe (x2)
11. Metallstift
12. Verstellbare Basis
13. Sicherungsstift Fußstütze
14. Griffe
15. Schraube
16. Gebogenes Rohr
17. Schaumgummi
18. Grosser Innensechskantschlüssel

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor der ersten Benutzung von Gymform® FAST ABS immer erst die Gebrauchsanleitung durch.

Bei Unsicherheit bezüglich der vorhandenen Fitness oder bei Krankheit vor dem Gebrauch von Gymform® FAST ABS einen Arzt konsultieren.

Im Fall eines Bandscheibenvorfalles vor dem Gebrauch des Geräts den Arzt konsultieren.

Bei Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen vor dem Gebrauch von Gymform® FAST ABS den Arzt konsultieren.

Das Gerät Gymform® FAST ABS stets auf einer ebenen Fläche aufstellen.

Kinder dürfen Gymform® FAST ABS nur unter der Aufsicht Erwachsener verwenden.

Bei Schwangerschaft ist vom Gebrauch abzusehen.

Während der Verwendung keine alkoholischen Getränke konsumieren.

Nach dem Gebrauch Wasser trinken.

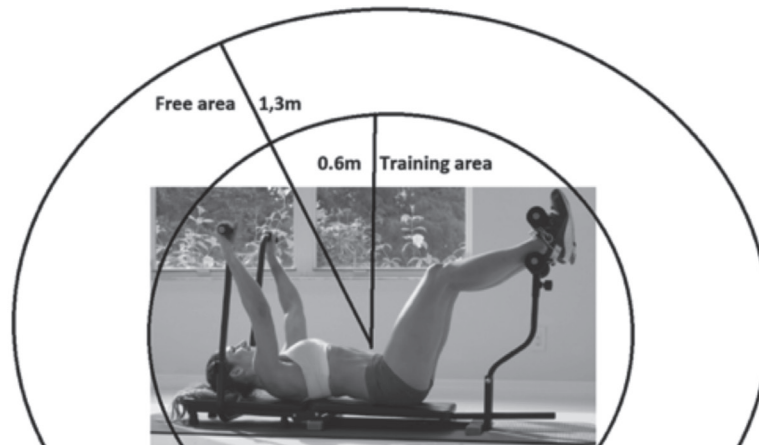
Das zulässige Höchstgewicht für die Plattform beträgt 120 kg.

Für eine angemessene Verwendung dieses Fitnessgeräts wird empfohlen, die in der Trainingsanleitung Gymform® FAST ABS enthaltenen Übungen durchzuführen. Keine anderen Übungen durchführen, da eine unangemessene Verwendung des Geräts Verletzungen zur Folge haben kann.

Sobald Sie für das Training bereit sind, lesen Sie die Trainingsanleitung, um zu sehen, welche Übungen Sie mit Gymform® FAST ABS durchführen und welche Körperteile Sie trainieren können.

Für eine sichere und bequeme Durchführung der Übungen muss um das Gerät mindestens 0,6 m freier Platz zur Verfügung stehen.

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb von Gymform® FAST ABS. Das Sportgerät, das bequem und sicher die Bauchmuskeln trainiert und die Fettverbrennung ankurbelt, ohne dass Hals und Rücken zu Schaden kommen.



AUFBAU

Packen Sie alle Teile aus.

1. Platzieren Sie das Gerät (1) auf dem Boden.
2. Platzieren Sie das Gleitrohr (3) am Gerät (1) und befestigen Sie es mit der Schraube (15) vormontiert und dem Inbusschlüssel (9). Siehe Abb. 2.
3. Richten Sie die Löcher des gebogenen Rohrs (16) und des U-förmigen Halters (4) aus und fixieren Sie diese mithilfe der Verbindungsschraube (5), der Unterlegscheibe (6) und der Mutter (7) vormontiert. Fixieren Sie diese mit den Innensechskantschlüsseln (8) und (18) gleichzeitig, wie auf Abb. 3 gezeigt.
4. Bringen Sie die Griffe (14) am Gerät an und befestigen Sie sie mit den Sicherungsstiften der Griffe (10). Es kann zwischen 5 Höheneinstellungen ausgewählt werden. Siehe Abb. 4.
5. Bringen Sie die Schaumgummis (17) an der Fußstütze (2) an, siehe Abb. 6.

Einstellung des Geräts

Stellen Sie das Gerät so ein, dass Sie die Übungen bequem durchführen können.

Höhe der Griffe:

Wählen Sie die gewünschte Höhe aus und fixieren Sie diese mit den Sicherungsstiften der Griffe (10).

Länge des Geräts:

- 1- Das Gerät hinlegen, siehe Abb. 5.
- 2- Mit einer Hand den Stift (11) drücken und mit der anderen Hand die verstellbare Basis durch Drücken oder Schieben in die gewünschte Länge bringen.

Höhe der Fußstütze (2):

- 1- Schrauben Sie den Sicherungsstift Fußstütze (13) auf.
- 2- Bewegen Sie die Fußstütze (2) nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe.
- 3- Richten Sie die Löcher der Fußstütze (2) und der Gebogenes Rohr (16) aus und schrauben Sie zum Befestigen den Sicherungsstift Fußstütze (13) ein.

Nutzung des Geräts:

Legen Sie sich ausgestreckt auf das Gerät. Halten Sie sich an den Griffen fest und platzieren Sie die Füße auf der Fußstütze.

Führen Sie Bauchmuskelübungen durch das Anziehen beider Beine gleichzeitig durch.

Es wird empfohlen, Serien mit jeweils 10 Sit-ups durchzuführen und danach eine Pause zu machen. Je mehr Sie trainieren, desto mehr Serien zu je 10 Sit-ups werden Sie durchführen können.

Alle möglichen Übungen können Sie der Trainingsanleitung entnehmen.
Produktklasse HC. Dieses Produkt ist konform mit den Standard Direktive EN ISO 20957-1:2013. Dieses Produkt ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Das Gerät ist nicht auf eine kommerzielle Nutzung ausgelegt.

AUFBEWAHRUNG:

Zum Zusammenklappen und Aufbewahren von Gymform® FAST ABS die Griffe (14) abnehmen und das Gerät wie auf Abb. 7.

PFLEGE UND WARTUNG:

Keines der in diesem Gerät enthaltenen Teile kann vom Nutzer repariert werden. Für jegliche Prüfung oder Reparatur muss ein entsprechend qualifizierter Fachmann aufgesucht werden.

Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur dann aufrechterhalten werden, wenn regelmäßig die Seile, Rollen, Verbindungspunkte, Montagesets, etc. auf Schäden oder Abnutzung untersucht werden.

Im Fall von entdeckten Schäden oder Abnutzung schadhafte Teile sofort ersetzen. Gerät bis zur erfolgten Reparatur nicht verwenden.

Abgenutzte Teile ausschließlich durch vom Hersteller empfohlene Ersatzteile ersetzen.

Besonders auf die Teile achten, die eine verstärkte Abnutzungstendenz haben.

Hergestellt in China

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO:

1. Unità
2. Supporto piedi
3. Tubo scorrevole
4. Supporto a U
5. Vite passante
6. Rondella
7. Dado
8. Chiave inglese
9. Chiave Allen
10. Perno di bloccaggio impugnature (x2)
11. Pin in metallo
12. Base regolabile
13. Perno di bloccaggio supporto piedi
14. Impugnature
15. Vite
16. Tubo piegato
17. Spugne
18. Chiave inglese grande

Avvertenze di sicurezza

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Gymform® FAST ABS per la prima volta.

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® FAST ABS.

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® FAST ABS.

Posizionare sempre Gymform® FAST ABS su una superficie piana. I bambini non devono usare Gymform® FAST ABS senza la supervisione di un adulto.

Non usare in caso di gravidanza.

Non ingerire bevande alcoliche durante l'utilizzo dell'attrezzo ginnico.

Bere acqua dopo l'allenamento.

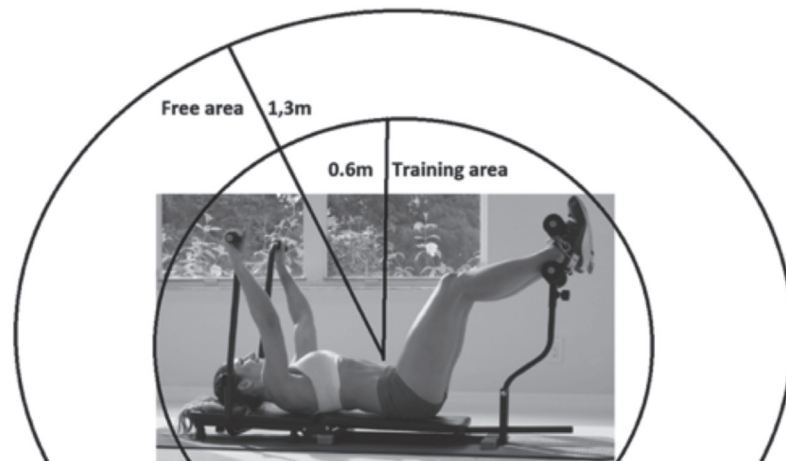
Il peso massimo per l'uso dell'apparecchio è di 120 kg.

Per usare questo apparecchio correttamente, eseguire gli esercizi indicati nella guida all'allenamento Gymform® FAST ABS. Non eseguire esercizi diversi da quelli indicati, in quanto un uso improprio dell'apparecchio potrebbe causare lesioni.

Prima di iniziare l'allenamento, consultare la guida all'allenamento per conoscere quali esercizi è possibile eseguire con Gymform® FAST ABS e quali parti del corpo allenare.

Per potersi allenare in modo sicuro e confortevole, lasciare un perimetro minimo di spazio libero di 0,6 m.

Grazie per aver acquistato Gymform® FAST ABS. L'apparecchio sportivo per tonificare addominali e bruciare grassi in modo comodo, sicuro e senza danneggiare collo e schiena.



MONTAGGIO

Rimuovere tutti i pezzi dagli imballaggi.

1. Posizionare l'unità (1) sul pavimento.
2. Posizionare il tubo scorrevole (3) sull'unità (1) e fissarlo con la vite (15) pre-assemblato e la chiave Allen (9). Vedi fig. 2.
3. Far coincidere i fori del tubo piegato (16) e del supporto a U (4) e fissarli con la vite passante (5), la rondella (6) e il dado (7) pre-assemblato. Fissarli usando contemporaneamente la chiave inglese (8) e (18), come mostrato nella fig.3.
4. Posizionare le impugnature (14) sull'unità e fissarle con i perni di bloccaggio impugnature (10). È possibile scegliere tra 5 altezze. Vedi fig. 4.
5. Posizionare le spugne (17) nel supporto piedi (2) come mostrato nella fig. 6.

Regolazione del prodotto

Regolare il prodotto nel modo in cui si è più comodi per eseguire gli esercizi.

Altezza delle impugnature:

Scegliere l'altezza desiderata e fissarla con i perni di bloccaggio impugnature (10).

Lunghezza dell'unità:

- 1- Posizionare l'unità come mostrato nella fig. 5.
- 2- Con una mano premere il pin (11) e con l'altra mano allungare o spingere la base regolabile nella lunghezza desiderata.

Altezza del supporto piedi (2):

- 1- Svitare il perno di bloccaggio supporto piedi (13).
- 2- Sollevare o abbassare il supporto piedi (2) all'altezza desiderata.
- 3- Far coincidere i fori del supporto piedi (2) e della Tubo piegato (16) e avvitare il perno di bloccaggio supporto piedi (13) per fissarla.

Uso del prodotto:

Allungarsi sull'unità. Afferrare le impugnature e posizionare i piedi sui supporti piedi. Effettuare degli addominali flettendo allo stesso tempo le gambe.

Si consiglia di eseguire una serie di 10 addominali e di riposare. Con la pratica sarà possibile eseguire un numero maggiore di serie di 10 addominali.

Per tutti gli esercizi che è possibile eseguire, consultare la guida all'allenamento.

Prodotto classe HC. Questo prodotto soddisfa la Direttiva Standard EN ISO 20957-1:2013. Il prodotto è solo per uso personale e per interni. Questo apparecchio non è destinato all'uso commerciale.

CONSERVAZIONE:

Per piegare e riporre il Gymform® FAST ABS, rimuovere le impugnature (14) e piegarlo come mostrato nella fig. 7.

CURA E MANUTENZIONE:

Questo apparecchio non contiene parti riparabili dall'utente. Per qualsiasi revisione o riparazione, contattare uno specialista qualificato.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se le funi, le pulegge, i punti di collegamento, i kit di montaggio, ecc. vengono regolarmente controllati per verificare la presenza di danni e segni di usura.

Sostituire immediatamente le parti difettose se si rilevano danni o segni di usura.

Non usare l'apparecchio finché non sia stato riparato.

Sostituire le parti usurate solo con ricambi consigliati dal produttore.

Prestare particolare attenzione alle parti più soggette ad usura.

GARANZIA DI QUALITÀ

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

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

Made in China

DESCRIÇÃO DO PRODUTO:

1. Unidade
2. Suporte de pés
3. Tubo deslizante
4. Suporte em forma de U
5. Parafuso passante
6. Anilha
7. Porca
8. Chave inglesa
9. Chave Allen
10. Pino de bloqueio das pegas (x2)
11. Pino metálico
12. Base regulável
13. Pino de bloqueio do suporte para pés
14. Pegas
15. Parafuso
16. Tubo dobrado
17. Espumas
18. Chave inglesa grande

Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Gymform® FAST ABS 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® FAST ABS.

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® FAST ABS.

Coloque sempre o Gymform® FAST ABS sobre uma superfície plana. Certifique-se de que as crianças não utilizam o Gymform® FAST ABS 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.

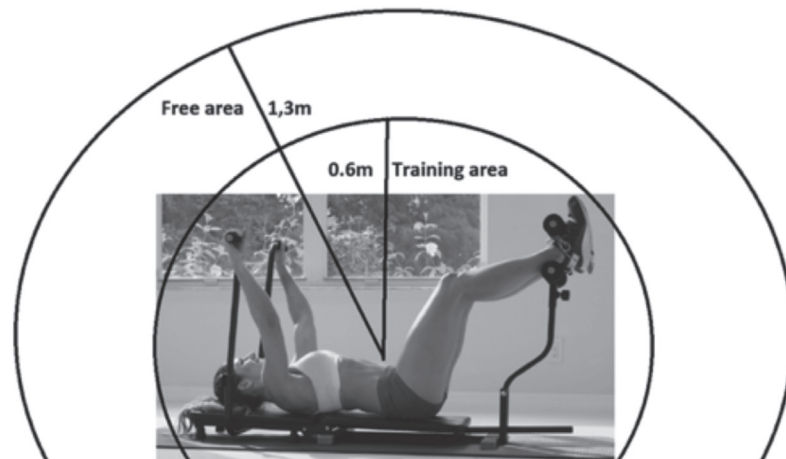
O peso máximo admitido para a plataforma são 120 kg.

Para utilizar este aparelho de uma forma adequada, faça os exercícios indicados no guia de exercícios Gymform® FAST ABS. Não faça exercícios diferentes, pois poderia lesionar-se devido a uma utilização incorreta do aparelho.

Se estiver preparado para começar o seu treino, consulte o guia de exercícios para saber os que pode fazer e as partes do corpo que pode exercitar com o Gymform® FAST ABS.

Para poder fazer exercício de forma segura e confortável, deixe um perímetro mínimo de espaço livre de 0,6 m.

Parabéns pela aquisição do Gymform® FAST ABS. O aparelho desportivo para tonificar os abdominais e queimar gordura de uma forma confortável, segura e sem lesionar o pescoço e as costas.



MONTAGEM

Desembale todas as peças.

1. Coloque a unidade (1) no solo.
2. Coloque o tubo deslizante (3) na unidade (1) e fixe-o com o parafuso (15) pré-montado e a chave Allen (9). Ver a fig. 2.
3. Faça coincidir os orifícios do tubo dobrado (16) e do suporte em forma de U (4) e fixe-os com o parafuso passante (5), a anilha (6) e a porca (7) pré-montado. Fixe-os bem com as duas chaves inglesas (8) e (18) em simultâneo, como indica a Fig. 3.
4. Coloque as pegas (14) na unidade e fixe-as com os pinos de bloqueio das pegas (10). Pode seleccionar cinco alturas. Ver a fig. 4.
5. Coloque as espumas (17) no suporte de pés (2) como mostra a fig. 6.

Regulação do produto

Ajuste o aparelho da forma mais confortável para fazer os exercícios.

Altura das pegas:

Escolha a altura pretendida e fixe-a com os pinos de bloqueio das pegas (10).

Comprimento da unidade:

- 1- Coloque a unidade como indica a fig. 5.
- 2- Com uma mão carregue no pino (11) e com a outra puxe ou empurre a base regulável para o comprimento pretendido.

Altura do suporte para pés (2):

- 1- Desenrosque o pino de bloqueio do suporte para os pés (13).
- 2- Suba ou desça o suporte para pés (2) para a altura pretendida.
- 3- Faça coincidir os orifícios do suporte para os pés (2) e para a Tubo dobrado (16) e enrosque o pino de bloqueio do suporte para os pés (13) para a fixar.

Utilização do produto:

Deite-se na unidade. Agarre nas pegas e coloque os pés nos suportes respetivos.

Realize abdominais dobrando as pernas ao mesmo tempo.

Recomendamos fazer séries de 10 abdominais e descansar. À medida que praticar, verá como conseguirá fazer mais séries de 10 abdominais.

Consulte o guia de exercícios para ver todos os exercícios a realizar.

Produto classe HC. Este producto cumpre a Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização pessoal e de interior; a máquina não está preparada para uma utilização comercial.

ARMAZENAGEM:

Para dobrar e guardar o Gymform® FAST ABS, retire as pegas (14) e dobre-o como indica a fig. 7.

CUIDADO E MANUTENÇÃO:

Este aparelho não conta com qualquer peça que possa ser reparada pelo utilizador. Para qualquer revisão ou reparação, consulte um especialista qualificado.

O nível de segurança do aparelho apenas pode ser mantido se forem revisadas periodicamente as cordas, as polias, os pontos de ligação, os kits de montagem, etc. para verificar a presença de danos e sinais de desgaste.

Substitua as peças defeituosas imediatamente no caso de detetar danos ou sinais de desgaste. Não utilize o aparelho até ter sido reparado.

Substitua as peças desgastadas apenas com as peças sobresselentes recomendadas pelo fabricante.

Tenha especial atenção às peças com maior tendência ao desgaste.

GARANTIA DE QUALIDADE

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

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

Fabricado na China

OMSCHRIJVING VAN HET PRODUCT:

1. Unit
2. Voetensteun
3. Schuifbuis
4. U-vormige steun
5. Bout
6. Sluitring
7. Moer
8. Steeksleutel
9. Inbussleutel
10. Vergrendelingspen voor de handgrepen (x 2)
11. Metalen pin
12. Verstelbaar onderstel
13. Vergrendelingspen voor de voetensteun
14. Handgrepen
15. Schroef
16. Gebogen buis
17. Schuim
18. Grote Steeksleutel

Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd de instructiehandleiding door alvorens Gymform® FAST ABS voor het eerst te gebruiken.

Heeft u twijfels over uw lichamelijke conditie of lijdt of leed u aan een ziekte, raadpleeg dan altijd uw arts alvorens Gymform® FAST ABS 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 aandoening aan de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® FAST ABS te gebruiken.

Plaats Gymform® FAST ABS altijd op een vlakke ondergrond.

Let erop dat kinderen Gymform® FAST ABS niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.

Gebruik het toestel niet tijdens zwangerschap.

Drink geen alcoholische dranken tijdens het gebruik van het toestel.

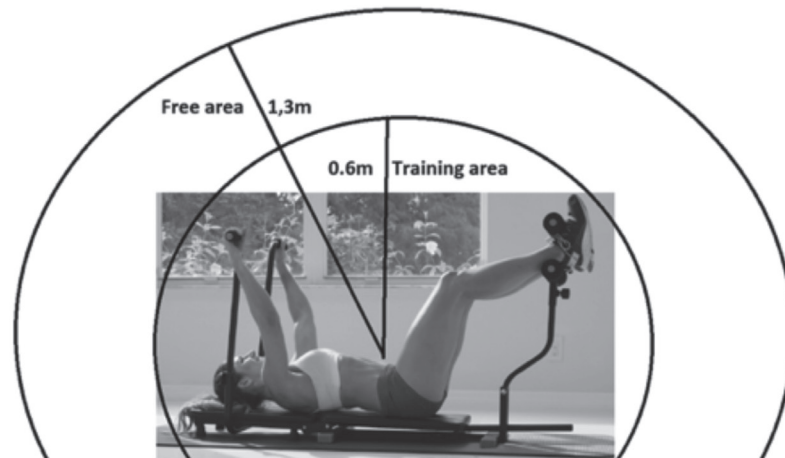
Drink water na het gebruik.

Het maximum toelaatbare gewicht voor het platform is 120 kg. Om dit toestel op een juiste manier te gebruiken, dient u de oefeningen te doen die in de oefeningengids van Gymform® FAST ABS staan vermeld. Doe geen andere oefeningen, want u zou door verkeerd gebruik van het toestel een blessure kunnen oplopen.

Als u zich aan het voorbereiden bent op een training, bekijk dan de oefeningengids om te zien welke oefeningen u met Gymform® FAST ABS kunt doen en welke lichaamsdelen u kunt trainen.

Om op een veilige en comfortabele manier oefeningen te doen, moet u rond het toestel minimaal 0,6 m vrij houden.

Gefeliciteerd met de aankoop van Gymform® FAST ABS. Het sporttoestel om op een comfortabele, veilige manier en zonder de nek en rug te beschadigen uw buikspieren te versterken en vet te verbranden.



MONTAGE

Haal alle onderdelen uit de verpakking.

1. Plaats de unit (1) op de grond.
2. Plaats de schuifbuis (3) op de unit (1) en bevestig hem door middel van de schroef (15) voorgemonteerd en de inbusleutel (9). Zie Afb. 2.
3. Zorg ervoor dat de gaten van de gebogen buis (16) en van de U-vormige steun (4) samenvallen en bevestig ze met de bout (5), de sluitring (6) en de moer (7) voorgemonteerd. Zet ze goed vast met de twee steeksleutels (8) en (18) tegelijkertijd, zoals te zien is in Afb. 3.
4. Breng de handgrepen (14) aan op de unit en bevestig ze met de vergrendelingspennen voor de handgrepen (10). U kunt tussen 5 verschillende hoogtes kiezen. Zie Afb. 4.
5. Plaats het schuim (17) op de voetensteun (2) zoals te zien is in Afb. 6.

Afstellen van het product

Zet het product in de stand die u het prettigst vindt om de oefeningen te doen.

Hoogte van de handgrepen:

Kies de gewenste hoogte en zet hem met de vergrendelingspennen voor de handgrepen (10) vast.

Lengte van de unit:

- 1- Plaats de unit zoals te zien is in Afb. 5.
- 2- Druk met een hand de pin (11) aan en trek of druk met de andere hand het verstelbare onderstel naar de gewenste lengte.

Hoogte van de voetensteun (2):

- 1- Draai de vergrendelingspen voor de voetensteun (13) los.
- 2- Breng de voetensteun (2) naar de gewenste hoogte.
- 3- Zorg ervoor dat de gaten van de voetensteun (2) en het Gebogen buis (16) samenvallen en draai de vergrendelingspen voor de voetensteun (13) vast om hem te bevestigen.

Gebruik van het product:

Ga gestrekt op de unit liggen. Pak de handgrepen vast en leg de voeten op de voetensteun.

Doe buikspieroefeningen door beide benen tegelijkertijd te buigen.

We raden aan om series van 10 buikspieroefeningen te doen en daarna even te rusten. Naarmate u oefent zult u zien hoe u steeds meer series van 10 buikspieroefeningen kunt doen.

Zie de oefeningengids om alle oefeningen te bekijken.

Productklasse HC. Dit product voldoet aan de Standaard Norma EN ISO 20957-

1:2013. Het toestel dient enkel voor persoonlijk gebruik binnenshuis en is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

OPSLAG:

Om de Gymform® FAST ABS in te klappen en op te bergen dienen de handgrepen (14) verwijderd te worden. Vouw het toestel vervolgens op zoals wordt weergegeven in Afb. 7.

REINIGING EN ONDERHOUD:

Dit apparaat heeft geen onderdelen die door gebruiker gerepareerd kunnen worden. Voor een revisie of reparatie dient u contact op te nemen met een erkende vakman. Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als de kabels, riemschijven, aansluitpunten, montagesets, enz. regelmatig worden gecontroleerd op beschadigingen en tekenen van slijtage.

Vervang defecte onderdelen onmiddellijk als u schade of tekenen van slijtage waarneemt. Gebruik het apparaat niet totdat het is gerepareerd.

Vervang versleten onderdelen uitsluitend door reserveonderdelen die worden aanbevolen door de fabrikant.

Besteed vooral aandacht aan onderdelen die meer aan slijtage onderhevig zijn.

KWALITEITSGARANTIE

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

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

Made in China

GYM form®

FAST ABS



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



17 rue de la Garenne
CS 90021 ST-OUEN L'AUMONE
95046 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34258551



ISL GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl-de.com
+49 (0) 441 95 07 08-0



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

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



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

