



GYM[®] *form* **Power Disk** AB Exerciser



Instruction Manual



Manual de instrucciones



Mode d'emploi



Bedienungsanleitung



Istruzioni per l'uso



Manual de instruções



Gebruiksaanwijzing



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

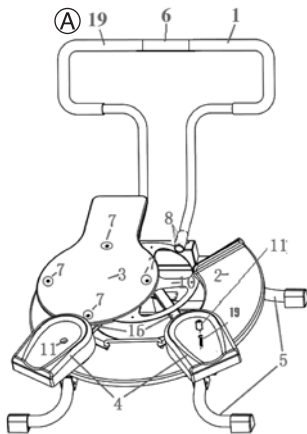


GYMFORM® POWER DISK MANUAL

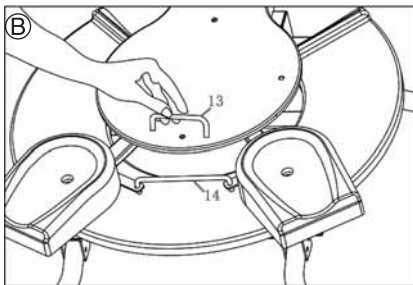
Product Description:

As per drawings A, B, C, D and E

1. Right handlebar
2. Base
3. Base cover
4. Knee bowls
5. Legs
6. Handlebar cover
7. Base cover screws
8. Allen pin bolts
9. Handlebar screws
10. Base-cover support
11. Knee-bowl caps
12. Locking pins
13. Small bar
14. Long bar
15. Connectors (See warning notice)
16. Slide bars
17. Base bracket
18. Knee bowl screws
19. Left handlebar



Note: Locking pins 8 and 12 are exactly the same and should appear in the figures as items 8 and 12.



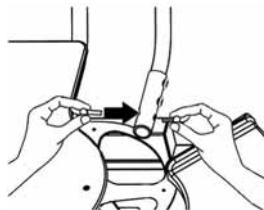
The set includes:

- 1 GYMFORM® Power Disk unit
- 1 Instruction and assembly manual
- 1 Advanced exercise guide
- 1 Diet plan

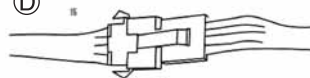
Safety Warnings

Always read the instruction manual before using GYMFORM® Power Disk. If you have any questions about your physical health or have suffered from any illness, consult your doctor

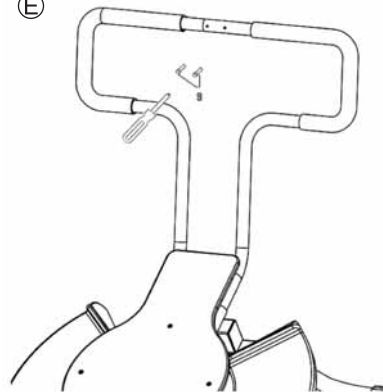
C



D



E



before using GYMFORM® Power Disk.

If you suffer from a herniated disc, consult your doctor before using the product.

If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using GYMFORM® Power Disk. Always use GYMFORM® Power Disk on a flat surface.

allow children to use GYMFORM® Power Disk without adult supervision.

Do not use GYMFORM® Power Disk if you are pregnant. drink alcoholic beverages while using GYMFORM® Power Disk. Drink water after use.

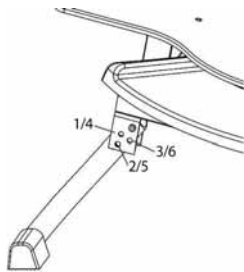
The maximum weight allowed on the platform is 135 kg.

Assembling GYMFORM® Power Disk

Unpack all the parts.

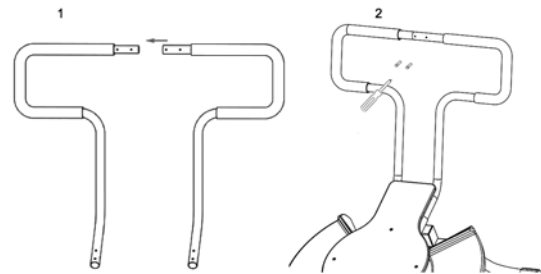
1. GYMFORM® Power Disk comes folded. First extend the legs (5). GYMFORM® Power Disk has 3 intensity levels on the back legs, as shown in the following figure. Line up the hole on the leg with the desired hole on the base bracket (17) and slide in the locking pin (12):

2. Once you've selected the intensity level on the back legs, assemble the front legs by lining up the only hole on the legs with the only hole on the base bracket (17) and sliding in the locking pin. Make sure it is securely fastened.

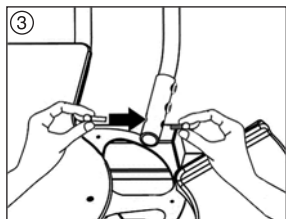


3. Insert the right handlebar tube (1) into the left handlebar tube (19) until the holes on both bars line up, as shown in Figure 1. Then connect the handlebars with the handlebar screws (9), as shown in Figure 2. Make sure they are securely fastened. Then insert the two ends of the handlebar into the tubes on the base. Attach the right end using the 3 Allen pin bolts (8), as shown in Figure 3. Make sure they are securely fastened. Then attach the left end using the 3 Allen pin bolts (8), as shown in Figure 3. Make sure they are securely fastened.

You will notice a piece of plastic in the centre of the handlebars. If you pull on it, you will see a cable attached to it. Do not remove it. Simply cover the metal part of the centre of the



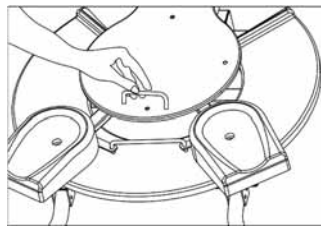
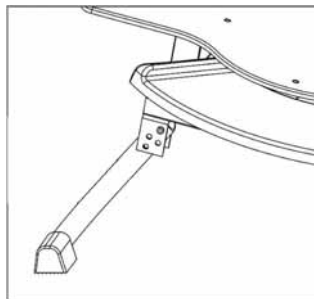
attached to it. Do not remove it. Simply cover the metal part of the centre of the



handlebars with the handlebar cover (6). Make sure it is in the right position and attach it with the Velcro. Once the handlebar cover (6) is in place, adjust the rubber covers on the handlebars by pulling them towards the cover (6) so there is no space between the pieces of rubber. The cable that has been hidden with the cover (6) can be used to attach the Gymform Power Disk digital control (optional depending on the market).

4. Place the base cover (3) on top of the base-cover support (10) and attach it with the base cover screws (7). Make sure it is securely fastened.

5. Attach the knee bowls (4) to the slide bars (16) using the knee-bowl screws (18). Place the knee-bowl caps (11) on top of the knee-bowl screws (18).



After following these steps, your GYMFORM® Power Disk is ready to use.

Instructions for Use

Instructions for Abdominal and Oblique Exercises:

GYMFORM® Power Disk has six intensity levels. Select the one most suited to your needs. To do this, you need to set two parameters: one of the three intensity levels on the legs and the distance between the knee bowls.

Use the long bar (14) for intensity levels 1, 2 and 3, as defined on the back legs. Use the small bar (13) for advanced levels 4, 5 and 6.

Insert the long or small bar into the holes on the slide bars (16), as described above. Kneel on the knee bowls (4). Do this carefully, as the knee bowls slide in an arc from left and right.

Grab the handlebars and slide from side to side to familiarize yourself with the device and the intensity level you've selected. Increase the number of repetitions in each session to get better results.

the device and the intensity level you've selected. Increase the number of repetitions in each session to get better results.

Start with gentle movements and gradually increase the speed and distance in accordance with your ability. The exercise should be pleasant and easy to do.

Instructions for Thigh and Glute Exercises:

To exercise your thighs and glutes, use the product without the small bar (13) or long bar (14) that connects the knee bowls to the slide bars (16).

Select one of the three intensity levels on the back legs, as described above.

Kneel on the knee bowls. Do this carefully, as the knee bowls slide in an arc from left and right.

Spread your legs and close them to exercise your thighs and buttocks. Do this to familiarize yourself with the device and the intensity level you've selected. Increase the number of repetitions in each session to get better results.

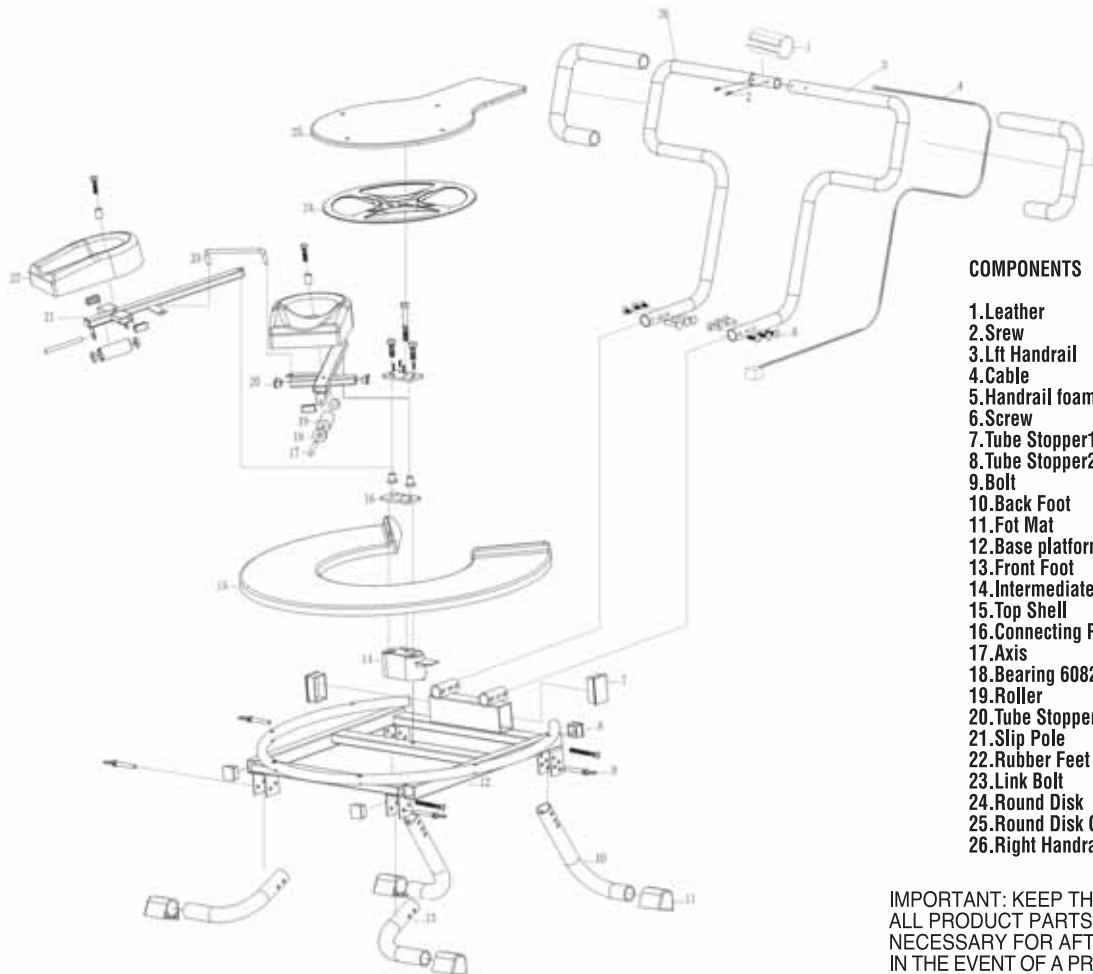
Start with gentle movements and gradually increase the speed and distance in accordance with your ability. The exercise should be pleasant and easy to do.

Consult the advanced exercise guide for instructions on all exercises.

Instructions for Folding the Machine

To fold the machine, remove the locking pins (12) from the four legs. Fold the legs. To reduce the size even further, unscrew and remove the handlebars.

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.



COMPONENTS	Qty.
1. Leather	1
2. Screw	1
3. Lft Handrail	1
4. Cable	1
5. Handrail foam	2
6. Screw	6
7. Tube Stopper1	2
8. Tube Stopper2	4
9. Bolt	4
10. Back Foot	2
11. Fot Mat	4
12. Base platform	1
13. Front Foot	2
14. Intermediate Junction Block	1
15. Top Shell	1
16. Connecting Piece	2
17. Axis	2
18. Bearing 6082	4
19. Roller	2
20. Tube Stopper3	6
21. Slip Pole	2
22. Rubber Feet Block	2
23. Link Bolt	1
24. Round Disk	1
25. Round Disk Cover	1
26. Right Handrail	1

IMPORTANT: KEEP THIS DIAGRAM! IT LISTS ALL PRODUCT PARTS AND WILL BE NECESSARY FOR AFTER-SALES SERVICE IN THE EVENT OF A PRODUCT BREAKDOWN.

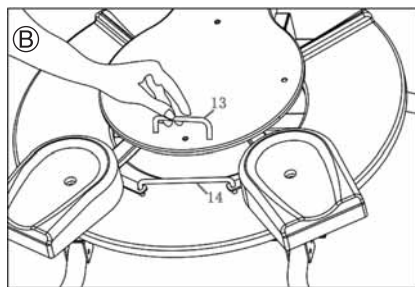


MANUAL GYMFORM® POWER DISK

Descripción producto:
Según dibujos A, B, C, D, E,

1. Barra derecha Manillar
2. Base
3. Cubre base
4. Rodilleras
5. Patas
6. Funda manillar
7. Tornillos Cubre Base
8. Tornillos pasantes allen
9. Tornillos manillar
10. Soporte Cubre Base
11. Tapones Rodillera
12. Pasadores
13. Barra pequeña
14. Barra grande
15. Conectores
(Ver inserción de advertencia)
16. Barras deslizantes
17. Soporte Base
18. Tornillos rodilleras
19. Barra izquierda Manillar

Nota: Los pasadores 8 y 12 son exactamente iguales, se tienen que colocar en los gráficos marcados como 8 y 12.

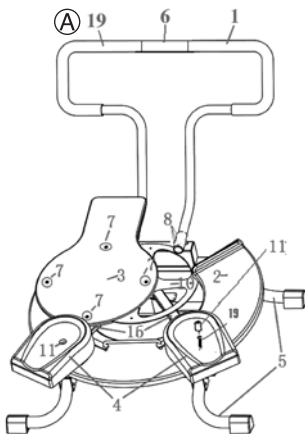


El set incluye:

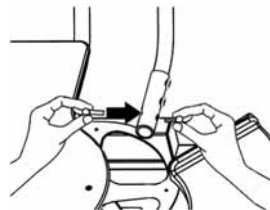
1 unidad GYMFORM® Power Disk

1 manual de instrucciones y de montaje

1 guía de ejercicios avanzados
1 plan de dietas



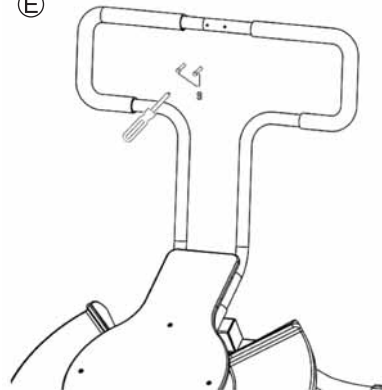
C



D



E



Advertencias de seguridad
Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar GYMFORM® Power Disk. Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar GYMFORM® Power Disk.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar GYMFORM® Power Disk. Coloque siempre GYMFORM® Power Disk en una superficie plana.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar GYMFORM® Power Disk. Coloque siempre GYMFORM® Power Disk en una superficie plana.

utilicen GYMFORM® Power Disk 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 135Kg.

Montaje de GYMFORM® Power Disk

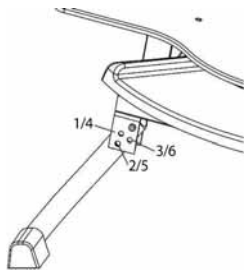
Desembale todas las piezas.

1. GYMFORM® Power Disk viene plegado, primero monte las patas (5). GYMFORM® Power Disk tiene 3 niveles de intensidad en las patas traseras como enseña el siguiente gráfico C, hay que hacer coincidir el agujero de la pata y el agujero escogido del soporte de la base (17) y colocar el pasador:

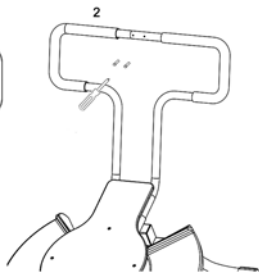
2. Una vez escogido el nivel de intensidad de las patas traseras

para montar las patas delanteras hay que hacer coincidir el único agujero de las patas con el único agujero del soporte de la base (17) y colocar el pasador. Asegúrese de una correcta fijación.

3. Introducir la barra derecha del manillar (1) dentro de la barra izquierda del manillar (19) hasta que coincidan los agujeros de las 2 barras, como muestra el gráfico 1. A continuación atornillar con los Tornillos manillar (20) tal y como muestra la figura 2 Asegúrese de una perfecta fijación. A continuación coloque los dos extremos del manillar en los tubos de la base. Fije el extremo derecho mediante los 3 tornillos pasantes Allen (8) como enseña el gráfico 3.



1



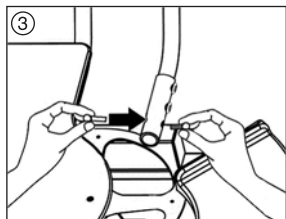
2

Asegúrese de una perfecta fijación. A continuación fije el lado izquierdo mediante los 3 tornillos pasantes Allen (9) como enseña el gráfico 3. Asegúrese de una perfecta fijación

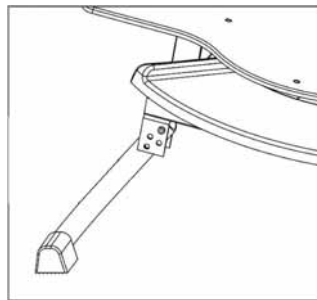
Como verá en la parte central del manillar sale un plástico, si tira de él verá un cable atado, no lo quite, simplemente cubra la parte metálica central del manillar y el plástico con la funda manillar (6), asegúrese de su correcta posición y fíjelo mediante el velcro. Una vez colocada la funda (6) ajuste las gomas del manillar tirando de ellas hacia la funda (6) para que no quede un espacio hueco entre las gomas.

El cable que hemos tapado con la funda (6) le servirá a usted si quiere añadir el panel de control digital Gymform Power Disk (Opcional según mercado).

4. Coloque el Cubre base (3) encima del soporte cubre base (10), fíjelo mediante los tornillos Cubre Base (7). Asegúrese de una perfecta fijación.



5. Coloque las rodilleras (4) en las barras deslizantes (16) fíjelas mediante los tornillos rodilleras (18). A continuación coloque los tapones rodilleras (11) encima de los tornillos rodilleras (18)



Una vez hechos todos los pasos correctamente usted ya puede usar GYMFORM® Power Disk.

Instrucciones de Funcionamiento

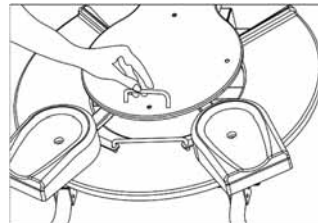
Instrucciones para ejercicios de Abdominales y Oblicuos:

Escoja de entre los 6 niveles de intensidad de GYMFORM® Power Disk el que más se adecue a usted, para ello tendrá que escoger entre 2 parámetros, los 3 niveles de intensidad de las patas y la distancia entre las rodilleras.

Usando la barra grande (14) usted podrá acceder a los niveles de intensidad 1, 2 y 3 definidos por las patas traseras.

Usando la barra pequeña (13) podrá acceder a los niveles más avanzados 4, 5 y 6.

Según la explicación anterior coloque la barra larga o pequeña en los



agujeros de las Barras Deslizantes (16).

A continuación coloque las rodillas en las rodilleras (4). Hágalo con precaución, las rodilleras se deslizan a derecha e izquierda en un movimiento circular

Agárrese al manillar y deslícese hacia los 2 lados, a medida que se familiarice con el aparato y la intensidad escogida aumente el numero de repeticiones por sesión para obtener mejores resultados.

Empiece con movimientos suaves y progresivamente aumente la velocidad y distancia recorrida siempre según sus posibilidades. El ejercicio tiene que ser agradable y fácil de ejecutar.

Instrucciones para ejercicios de muslos y glúteos:

Para ejercitar muslos y glúteos use el producto sin ninguna de las barras ni pequeña

Escoja entre los 3 niveles de intensidad de las patas, explicadas anteriormente.

A continuación coloque las rodillas en las rodilleras. Hágalo con precaución las rodilleras se deslizan a derecha e izquierda en un movimiento circular.

Abra las piernas y ciérrelas para realizar el ejercicio de muslos y glúteos, a medida que se familiarice con el aparato y nivel de intensidad escogido aumente el número de repeticiones por sesión para obtener mejores resultados.

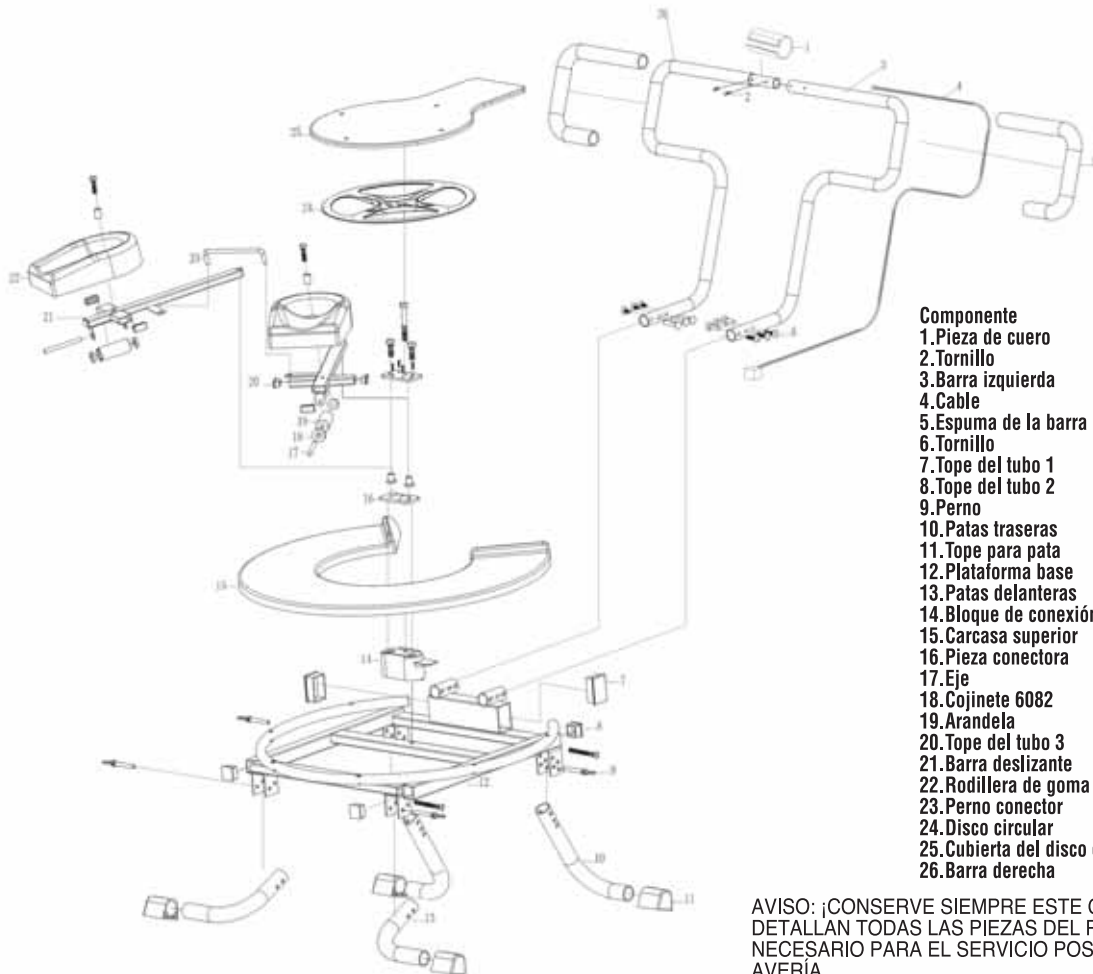
Empiece con movimientos suaves y progresivamente aumente la velocidad y distancia recorrida siempre según sus posibilidades. El ejercicio tiene que ser agradable y fácil de ejecutar.

Consulte la guía de ejercicios avanzados para ver todos los ejercicios.

Instrucciones para plegar la máquina:

Para plegar la máquina quite los pasadores (12) de las 4 patas y dóblelas. Para reducir aún más el tamaño del aparato desatornille los tornillos que fijan el manillar y retírelo.

Garantía: 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.



Componente	Cantidad
1.Pieza de cuero	1
2.Tornillo	1
3.Barra izquierda	1
4.Cable	1
5.Espuma de la barra	2
6.Tornillo	6
7.Tope del tubo 1	2
8.Tope del tubo 2	4
9.Perno	4
10.Patas traseras	2
11.Tope para pata	4
12.Plataforma base	1
13.Patas delanteras	2
14.Bloque de conexión intermedio	1
15.Carcasa superior	1
16.Pieza conectora	2
17.Eje	2
18.Cojinete 6082	4
19.Arandela	2
20.Tope del tubo 3	6
21.Barra deslizante	2
22.Rodillera de goma	2
23.Perno conector	1
24.Disco circular	1
25.Cubierta del disco circular	1
26.Barra derecha	1

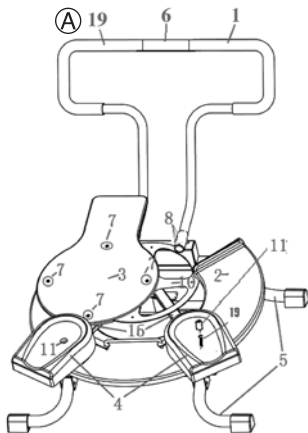
AVISO: ¡CONSERVE SIEMPRE ESTE GRÁFICO! EN EL SE DETALLAN TODAS LAS PIEZAS DEL PRODUCTO Y SERÁ NECESARIO PARA EL SERVICIO POST-VENTA EN CASO DE AVERÍA.

MANUEL GYMFORM® POWER DISK

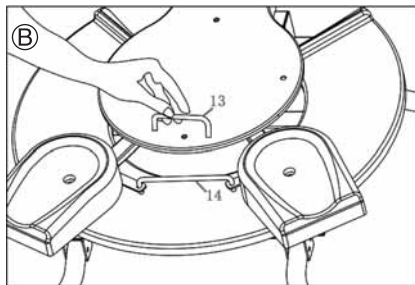
Description produit :

D'après les illustrations A, B, C, D, E.

1. Barre droite du guidon
2. Base
3. Couvre-base
4. Repose-genoux
5. Pieds
6. Housse guidon
7. Vis couvre-base
8. Vis passantes à tête creuse
9. Vis guidon
10. Support couvre-base
11. Bouchons à vis des repose-genoux
12. Goujons
13. Petite barre
14. Grande barre
15. Connecteur (voir insertion avertissement)
16. Barres coulissantes
17. Support de la base
18. Vis repose-genoux
19. Barre gauche guidon



Remarque : les goujons 8 et 12 étant similaires, ils doivent être marqués 8 et 12 dans les illustrations.



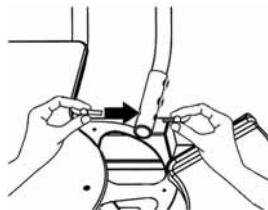
Contenu du pack :

- 1 unité GYMFORM® Power Disk
- 1 manuel d'instructions et d'assemblage
- d'exercices avancés
- 1 programme de régime

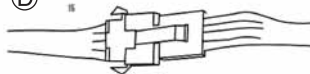
Avertissements de sécurité

Assurez-vous de lire le manuel d'instructions avant d'utiliser GYMFORM® Power Disk.

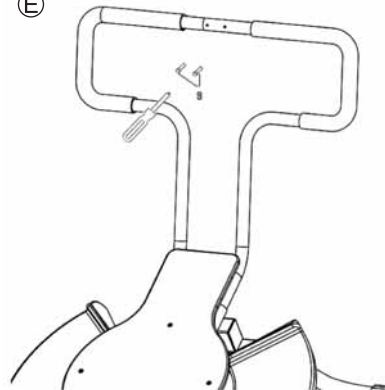
C



D



E



Si vous avez un doute quelconque sur votre forme physique ou si vous avez été atteint d'une maladie quelle qu'elle soit, consultez votre médecin avant d'utiliser GYMFORM® Power Disk. Si vous souffrez d'une hernie discale, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit. Si vous avez de l'asthme ou êtes atteint d'une maladie du système respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser GYMFORM® Power Disk. à installer GYMFORM® Power Disk sur une surface plane. enfants ne doivent sous aucun prétexte utiliser GYMFORM® Power Disk sans la supervision d'un adulte.

l'appareil si vous êtes enceinte. N'ingérez pas de boissons alcoolisées pendant que vous utilisez l'appareil. Buvez de l'eau après utilisation de l'appareil.

Le poids maximum admis sur la plate-forme est de 135 kg.

Assemblage de GYMFORM® Power Disk

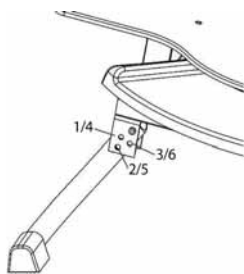
Déballer toutes les pièces.

1. GYMFORM® Power Disk étant plié dans l'emballage, vous devez tout d'abord assembler les pieds (5). Les pieds arrière de GYMFORM® Power Disk présentent 3 niveaux d'intensité, comme illustré sur le graphique suivant ; vous devez donc aligner l'orifice du pied sur l'orifice du support de la base qui vous intéresse (17) puis installer le goujon (12) ;
2. Une fois le niveau d'intensité

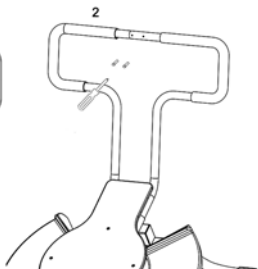
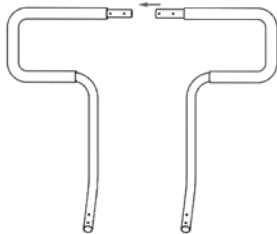
des pieds arrière choisis, vous devez assembler les pieds avant : pour cela, alignez l'orifice des pieds sur l'orifice du support de la base (17), avant de placer le goujon (12). Assurez-vous que le tout est correctement fixé.

3. Insérez la barre droite du guidon (1) dans la barre gauche du guidon (19) jusqu'à ce que les orifices des 2 barres soient alignés l'un sur l'autre, comme illustré par le dessin 1. Vissez à l'aide des vis du guidon (9), comme illustré par la figure 2. Assurez-vous que le tout est correctement fixé. Insérez les deux extrémités du guidon dans les tubes de la base. Fixez l'extrémité droite à l'aide des 3 vis passantes à tête creuse (8), comme illustré dans

le dessin 3. Assurez-vous que le tout est

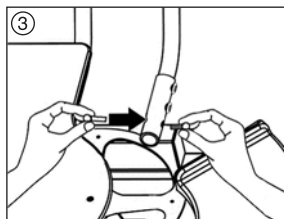


1

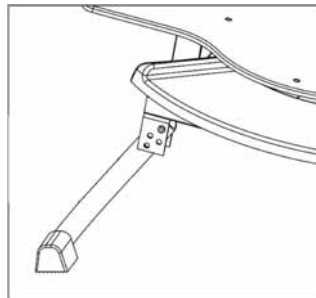


correctement fixé. Fixez le côté gauche à l'aide des 3 vis passantes à tête creuse (8) comme illustré dans le dessin 3. Assurez-vous que le tout est correctement fixé.

Vous constaterez qu'un plastique sort de la partie centrale du guidon : tirez, un câble apparaît ; ne l'enlevez pas. Il suffit de couvrir la partie métallique centrale du guidon ainsi que le plastique contenant la housse du guidon (6). Assurez-vous que le tout est correctement positionné et fixez le tout à l'aide du velcro. Une fois la housse (6) fixée, placez les caoutchoucs du guidon en tirant sur eux vers la housse (6), afin qu'il ne reste pas d'espace entre les caoutchoucs. Le câble caché par la housse (6) vous servira si vous souhaitez ajouter le panneau de contrôle numérique Gymform Power Disk (en option en fonction du modèle).



4. Placez le couvre-base (3) sur le support couvre-base (10) et fixez-le à l'aide des vis



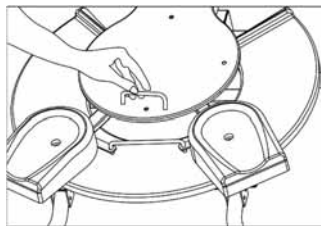
du couvre-base (7). Assurez-vous que le tout est correctement serré.

5. Installez les repose-genoux (4) sur les barres coulissantes (16) et fixez-les à l'aide des vis adaptées (18). Enfin, placez les bouchons à vis (11) sur les vis des repose-genoux (18).

Une fois ces étapes correctement effectuées, vous pouvez commencer à utiliser GYMFORM® Power Disk.

Instructions de fonctionnement

Instructions pour les exercices spécial abdominaux et obliques:



Sélectionnez le niveau le plus adapté entre les 6 niveaux d'intensité de GYMFORM® Power Disk. Vous devez pour cela choisir entre 2 paramètres : les 3 niveaux d'intensité des pieds et la distance entre les repose-genoux.

La grande barre (14) vous permet d'accéder aux niveaux d'intensité 1, 2 et 3 définis par les pieds arrière. Avec la petite barre (13), vous accédez aux niveaux plus avancés 4, 5 et 6.

Comme expliqué précédemment, insérez la grande ou la petite barre dans les orifices des barres coulissantes (16).

Agenouillez-vous sur les repose-genoux (4). Soyez prudent en effectuant ce geste, les repose-genoux coulissent vers la droite et la gauche en un mouvement circulaire.

Accrochez-vous au guidon et faites glisser les barres vers la droite et la gauche ; à mesure que vous vous familiariserez avec l'appareil et les différents niveaux d'intensité, vous augmenterez le nombre de répétitions par session afin d'obtenir de meilleurs résultats.

Commencez par effectuer des mouvements doux puis augmentez progressivement la vitesse et la distance parcourue, toujours selon vos capacités. L'exercice doit rester agréable et facile à exécuter.

Instructions pour les exercices spécial cuisses et fessiers:

Si vous souhaitez exercer vos cuisses et vos fessiers, utilisez l'appareil sans les barres qui font la jonction entre les repose-genoux via les barres coulissantes (16).

Choisissez l'un des 3 niveaux d'intensité des pieds (voir plus haut).

Agenouillez-vous sur les repose-genoux (4). Soyez prudent en effectuant ce geste, les repose-genoux coulissent vers la droite et la gauche en un mouvement circulaire.

Ouvrez puis refermez les jambes afin de réaliser l'exercice spécial cuisses et fessiers; à mesure que vous vous familiariserez avec l'appareil et les différents niveaux d'intensité, vous augmenterez le nombre de répétitions par session afin d'obtenir de meilleurs résultats.

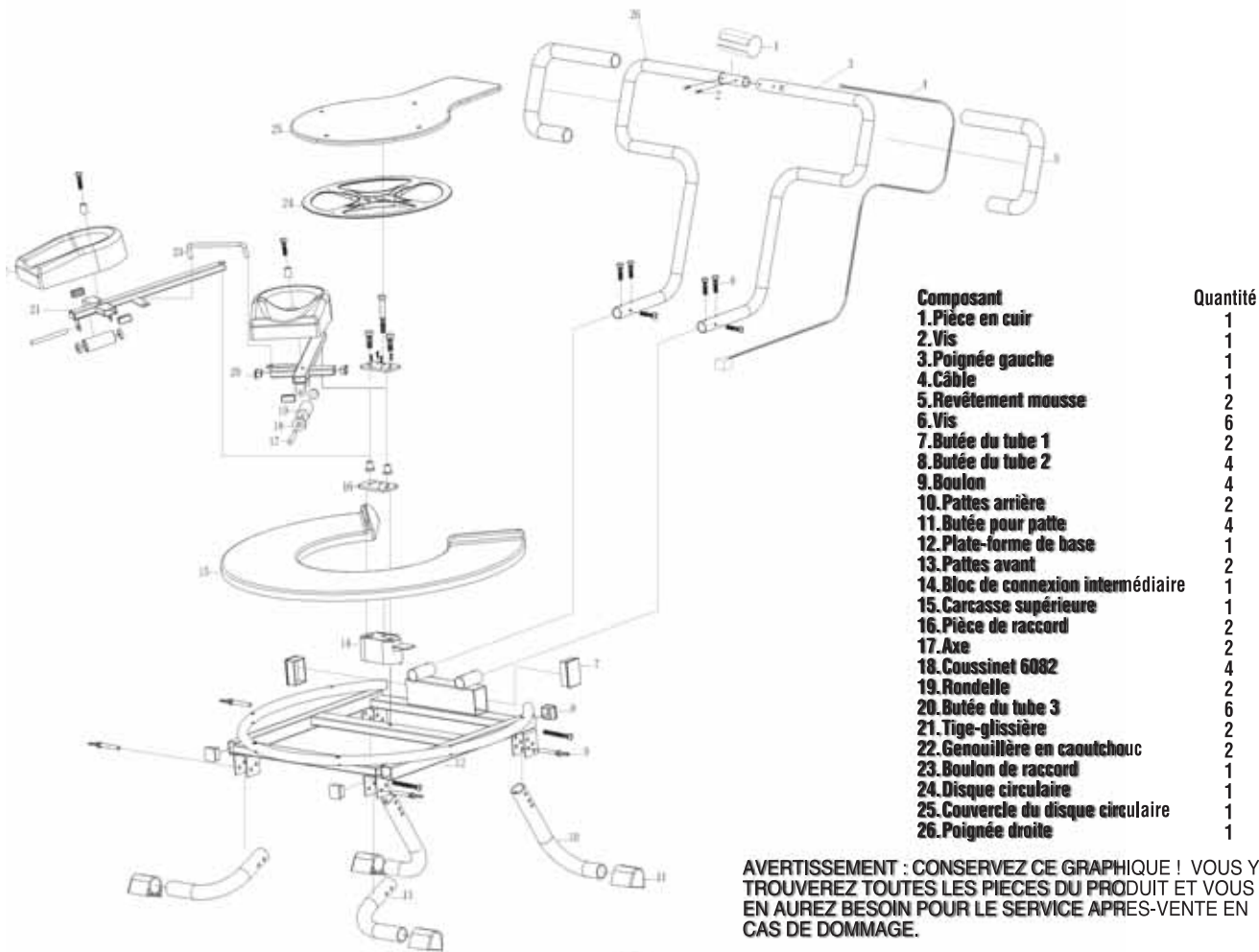
Commencez par effectuer des mouvements doux puis augmentez progressivement la vitesse et la distance parcourue, toujours selon vos capacités. L'exercice doit rester agréable et facile à exécuter.

Consultez le guide d'exercices avancés pour voir la totalité des exercices.

Instructions pour plier la machine:

Pour plier la machine, enlevez les goujons (12) des 4 pieds et repliez ces derniers. Pour un rangement encore plus pratique, dévissez les vis du guidon et retirez-le.

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.





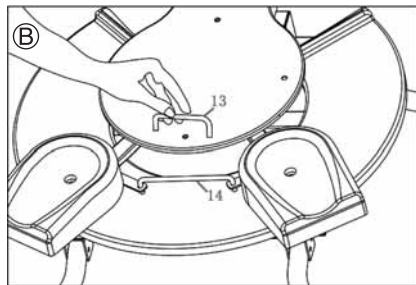
HANDBUCH GYMFORM® POWER DISK

Produktbeschreibung:

Laut Abbildungen A, B, C, D, E

1. Rechte Lenkerstange
2. Basis
3. Abdeckung Basis
4. Knieschützer
5. Füße
6. Lenkerüberzug
7. Schrauben Abdeckung Basis
8. Inbus-Durchsteckschrauben
9. Lenkerschrauben
10. Auflage Abdeckung Basis
11. Stopfen Knieschützer
12. Stifte
13. Kleine Stange
14. Große Stange
15. Stecker (Siehe warnhinweis)
16. Gleitstangen
17. Auflage Basis
18. Schrauben Knieschützer
19. Linke Lenkerstange

Hinweis: Die Stifte 8 und 12 sind genau gleich, sie müssen so eingesetzt werden, wie in den Abbildungen 8 und 12 dargestellt wird.

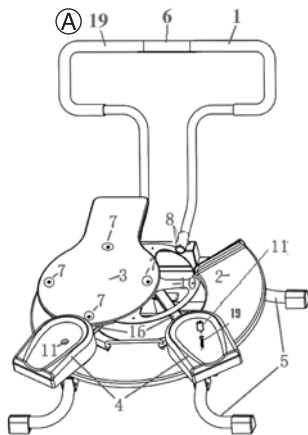
**Das Set beinhaltet:**

1 Gerät GYMFORM® Power Disk

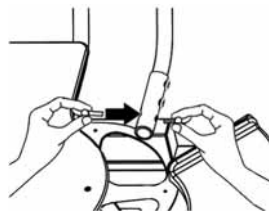
1 Bedienungs- und Montageanleitung

1 Leitfaden mit Übungen für Fortgeschrittene
1 Diätplan

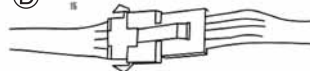
Sicherheitshinweise
Lesen Sie stets die



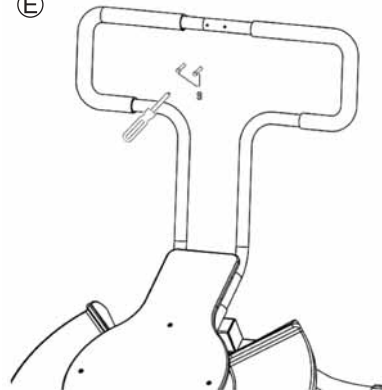
C



D



E



Bedienungsanleitung, bevor Sie den GYMFORM® Power Disk benutzen.

Wenn irgendwelche Zweifel bezüglich Ihrer Kondition bestehen oder Sie an einer Krankheit gelitten haben, fragen Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie den GYMFORM® Power Disk verwenden.

Wenn Sie unter einem Bandscheibenvorfall leiden, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt benutzen.

Wenn Sie unter Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den GYMFORM® Power Disk benutzen.

Stellen Sie den GYMFORM® Power Disk immer auf einer ebenen Fläche auf.

Achten Sie darauf, dass Kinder den GYMFORM® Power Disk nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie schwanger sind. Nehmen Sie während der Verwendung des Geräts keine alkoholischen Getränke zu sich. Trinken Sie nach der Verwendung Wasser.

Das zulässige Maximalgewicht für die Plattform beträgt 135 kg.

Montage des GYMFORM® Power Disk

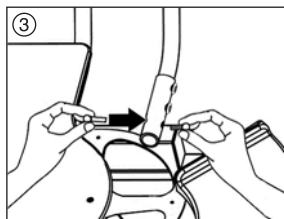
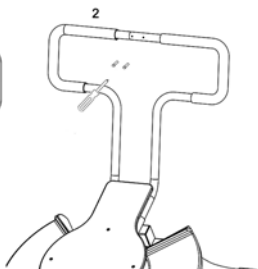
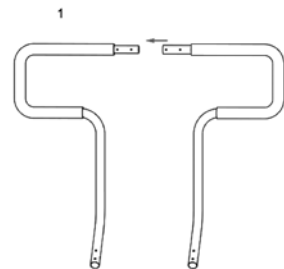
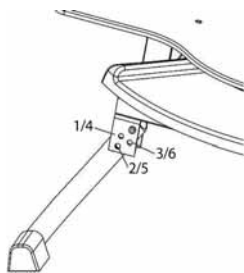
Packen Sie alle Einzelteile aus.

1. Der GYMFORM® Power Disk wird in eingeklapptem Zustand geliefert; zuerst müssen die Füße (5) montiert werden. Am GYMFORM® Power Disk können an den hinteren Füßen

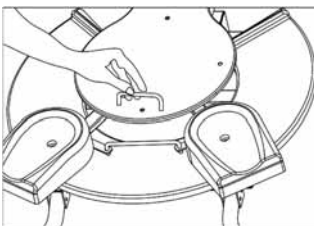
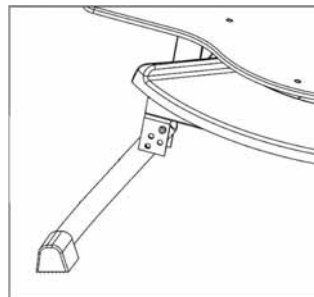
3 Intensitätsstufen eingestellt werden, wie in der nachstehenden Grafik dargestellt ist C. Die Öffnung am Fuß muss auf die ausgewählte Öffnung an der Halterung für die Basis (17) ausgerichtet werden, dann wird der Stift eingesetzt:

2. Sobald die Intensitätsstufe an den hinteren Füßen festgelegt ist, werden die vorderen Füße montiert. Dazu muss die einzige Öffnung an den Füßen auf die einzige Öffnung an der Halterung der Basis (17) ausgerichtet werden, dann wird der Stift eingesetzt. Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung richtig fest ist.

3. Führen Sie die rechte Lenkerstange (1) in die linke Lenkerstange (19) ein, bis die Öffnungen der beiden Stangen



3 zu sehen ist. Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung fest sitzt. Wie Sie sehen steht am Mittelteil des Lenkers ein Kunststoff vor; wenn Sie etwas daran ziehen, kommt ein angebundenes Kabel zum Vorschein. Entfernen Sie es nicht, sondern decken Sie lediglich den mittleren Metallbereich am Lenker und den Kunststoff mit



dem Lenkerüberzug ab; vergewissern Sie sich, dass die Position stimmt und befestigen Sie den Überzug mit dem Klettstreifen. Sobald der Lenkerüberzug (6) eingesetzt ist, positionieren Sie die Schaumstoffabdeckungen am Lenker, indem Sie diese in Richtung Überzug (6) ziehen, bis kein offener Spalt mehr zwischen den Verkleidungen verbleibt. Das mit dem Überzug (6) abgedeckte Kabel können Sie später einmal verwenden, wenn Sie das digitale Bedienpult Gymform Power Disk dazunehmen möchten (optional, je nach Markt).

4. Setzen Sie die Abdeckung für die Basis (3) auf der Halterung für die Abdeckung der Basis (10) ein und befestigen Sie diese mit den Schrauben für die Abdeckung der Basis (7). Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung richtig hält.

5. Setzen Sie die Kniebeschützer (4) an den Gleitstangen (16) ein und befestigen Sie sie mit den Schrauben für Kniebeschützer (18). Anschließend setzen sie die Stopfen für Kniebeschützer (11) über den Schrauben für die Kniebeschützer (18) ein.

Sobald alle Schritte richtig abgeschlossen wurden, können Sie den Gymform Power Disk verwenden.

Betriebsanleitung

Anleitungen zum Trainieren der geraden und schrägen Bauchmuskeln:

Wählen Sie aus den 6 Intensitätsstufen des GYMFORM® Power Disk die Stufe aus, die Ihnen am besten entspricht; dazu sind 2 Parameter auszuwählen, nämlich eine der 3 Intensitätsstufen an den Füßen und der Abstand zwischen den Kniebeschützern.

Durch das Einsetzen der großen Stange (14) können Sie die Intensitätsstufen 1, 2 und 3 einstellen, die durch die hinteren Füße bestimmt werden. Durch das Einsetzen der kleinen Stange (13) können Sie die Stufen 4, 5 und 6 für Fortgeschrittene einstellen.

Wählen Sie anhand der vorstehenden Erläuterungen die große oder kleine Stange und setzen Sie diese in die Öffnungen der Gleitstangen (16) ein.

Anschließend legen Sie die Knie auf die Knieschützer (4). Seien Sie vorsichtig, die Knieschützer gleiten in einer Kreisbewegung nach rechts und links.

Halten Sie sich am Lenker fest und schieben Sie sich in beide Richtungen. Sobald Sie sich mit dem Gerät und der ausgewählten Intensitätsstufe vertraut gemacht haben, können Sie die Anzahl der Wiederholungen pro Sitzung steigern, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Beginnen Sie mit leichten Bewegungen und steigern Sie allmählich die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke, immer im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Die Übung muss angenehm und leicht auszuführen sein.

Anleitung zum Trainieren von Schenkeln und Po:

Um Schenkel und Po zu trainieren, wird das Gerät ohne Stange verwendet, es wird also weder die kleine (13) noch die große Stange (14) eingesetzt, welche die Knieschützer über die Gleitstangen (16) verbinden.

Wählen Sie wie vorstehend erläutert aus den 3 an den hinteren Füßen einstellbaren

Stufen die gewünschte Intensitätsstufe aus.

Anschließend legen Sie die Knie auf die Knieschützer. Seien Sie vorsichtig, die Knieschützer gleiten in einer Kreisbewegung nach rechts und links.

Öffnen und schließen Sie die Beine, um Schenkel und Po zu trainieren. Sobald Sie sich mit dem Gerät und der ausgewählten Intensitätsstufe vertraut gemacht haben, können Sie die Anzahl der Wiederholungen pro Sitzung steigern, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

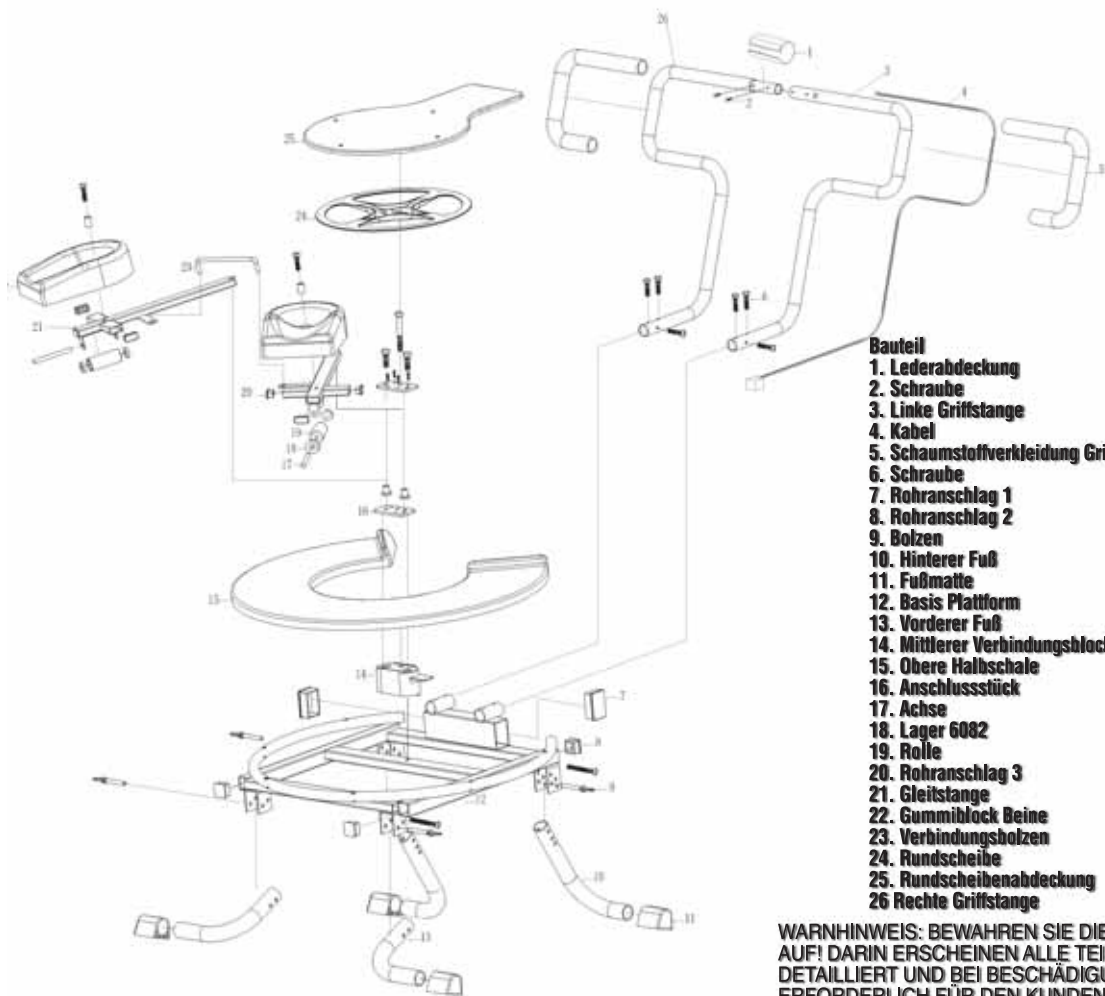
Beginnen Sie mit leichten Bewegungen und steigern Sie allmählich die Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke, immer im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Die Übung muss angenehm und leicht auszuführen sein.

Im Leitfaden mit Übungen für Fortgeschrittene können Sie alle Übungen nachschlagen.

Anleitung zum Zusammenlegen des Geräts:

Um das Gerät zusammen zu legen, nehmen Sie die Stifte (12) aus den 4 Füßen heraus und klappen Sie diese ein. Wenn Sie die Größe des Geräts noch weiter reduzieren möchten, drehen Sie die Schrauben zur Befestigung des Lenkers heraus und nehmen Sie diesen ab.

Garantie: Die Garantie für dieses Produkt deckt Fertigungsfehler innerhalb der für jedes Land gesetzlich vorgegebenen Garantiezeit ab.



Bauteil

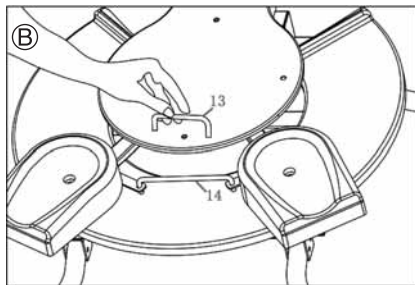
1. Lederabdeckung	Menge	1
2. Schraube		1
3. Linke Griffstange		1
4. Kabel		1
5. Schaumstoffverkleidung Griffstangen		2
6. Schraube		6
7. Rohranschlag 1		2
8. Rohranschlag 2		4
9. Bolzen		4
10. Hinterer Fuß		2
11. Fußmatte		4
12. Basis Plattform		1
13. Vorderer Fuß		2
14. Mittlerer Verbindungsblock		1
15. Obere Halbschale		1
16. Anschlussstück		2
17. Achse		2
18. Lager 6082		4
19. Rolle		2
20. Rohranschlag 3		6
21. Gleitstange		2
22. Gummiblock Beine		2
23. Verbindungsbolzen		1
24. Rundscheibe		1
25. Rundscheibenabdeckung		1
26. Rechte Griffstange		1

WARNHINWEIS: BEWAHREN SIE DIESSE ABBILDUNG STETS AUF! DARIN ERSCHEINEN ALLE TEILE DES PRODUKTS DETAILLIERT UND BEI BESCHÄDIGUNG IST ES ERFORDERLICH FÜR DEN KUNDENDIENST.

Secondo i disegni A, B, C, D, E
Descrizione del prodotto:

1. Impugnatura destra manubrio
2. Base
3. Copribase
4. Ginocchiere
5. Piedi
6. Coprimanubrio
7. Viti copribase
8. Viti passanti Allen
9. Viti manubrio
10. Supporto copribase
11. Tappi ginocchiera
12. Perni
13. Barra piccola
14. Barra grande
15. Connettori
16. Barre scorrevoli
17. Supporto base
18. Viti ginocchiere
19. Impugnatura sinistra manubrio

Nota: i perni 8 e 12 sono esattamente uguali tra di loro e devono essere collocati negli appositi fori del disegno.

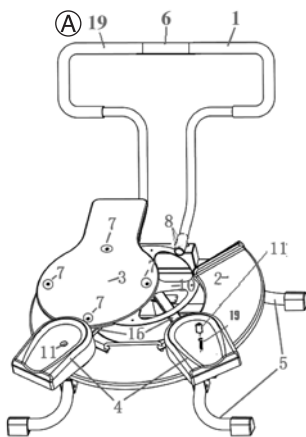


Il set include:

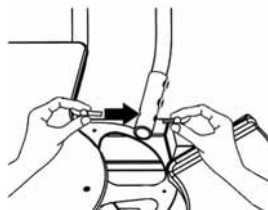
- 1 unità GYMFORM® Power Disk
- 1 manuale di istruzioni e montaggio
- 1 guida di esercizi di livello avanzato
- 1 programma dietetico

Avvertenze di sicurezza
Leggere sempre il manuale d'istruzioni prima di usare GYMFORM® Power Disk. Se si hanno dubbi sul proprio stato fisico o si è

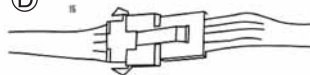
MANUALE GYMFORM® POWER DISK



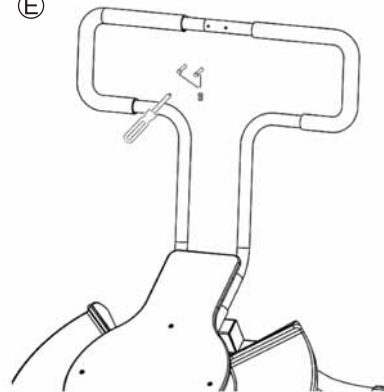
(C)



(D)



(E)



italiano
sofferta qualche malattia, consultare sempre un medico prima di usare GYMFORM® Power Disk.

Se si ha un'ernia del disco si deve consultare un medico prima di usare il prodotto. Se si soffre di asma o si ha una qualsiasi altra malattia respiratoria si deve consultare un medico prima di usare GYMFORM® Power Disk. Collocare GYMFORM® Power Disk sempre su una superficie piana.

Permettere ai bambini di utilizzare GYMFORM® Power Disk solo sotto la supervisione di un adulto.

Non utilizzare GYMFORM® Power Disk durante la gravidanza.

Non ingerire bevande alcoliche durante l'uso dell'apparecchio. Dopo l'uso dell'apparecchio, bere acqua.

Il peso massimo ammesso dalla pedana è di 135 kg.

Montaggio del GYMFORM® Power Disk

Disimballare tutti i componenti.

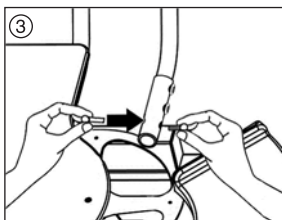
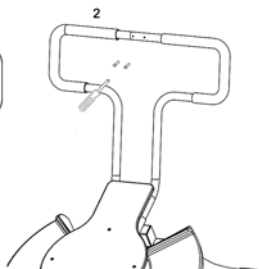
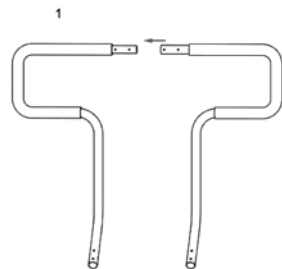
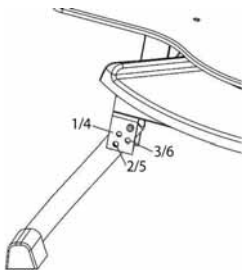
1. GYMFORM® Power Disk viene fornito ripiegato. Montare innanzitutto i piedi (5). GYMFORM® Power Disk è dotato di 3 livelli d'intensità sui piedi posteriori, come illustrato nella figura che segue. Far coincidere il foro del piede con il foro prescelto del supporto della base (17) e inserire il perno:

2. Una volta scelto il livello d'intensità dei piedi posteriori, procedere al montaggio dei piedi anteriori, facendo coincidere

l'unico foro dei piedi con l'unico foro del supporto della base (17) e inserire il perno. Assicurarsi che il fissaggio sia avvenuto correttamente.

3. Inserire l'impugnatura destra del manubrio (1) all'interno dell'impugnatura sinistra del manubrio (19) fino a far coincidere i fori delle 2 impugnature, come indicato nella figura 1. Successivamente, avvitare usando le viti manubrio (9) come indicato nella figura 2. Assicurarsi che il fissaggio sia avvenuto correttamente. Successivamente, posizionare le estremità del manubrio sui tubi della base.

Fissare l'estremità destra usando le 3 viti passanti Allen (8) come indicato nella figura 3. Assicurarsi che il fissaggio sia avvenuto correttamente.



Successivamente, fissare il lato sinistro usando le 3 viti passanti Allen (8) come indicato nella figura 3. Assicurarsi che il fissaggio sia avvenuto correttamente.

4. Come si noterà nella parte centrale del manubrio fuoriesce una plastica. Tirandola si vedrà un cavo legato che non si deve rimuovere. Semplicemente coprire la parte metallica centrale del manubrio e la plastica con il coprimanubrio (6). Accertarsi della corretta posizione e fissare con il velcro. Una volta posizionato il coprimanubrio (6), regolare le gomme del manubrio tirandole

verso il coprimanubrio (6), in modo che non rimanga spazio tra le due gomme. Il cavo coperto dal coprimanubrio (6) sarà necessario qualora si voglia aggiungere la console digitale Gymform Power Disk (opzionale secondo il mercato).
4. Posizionare il copribase (3) sull'apposito supporto (10) e fissarlo con le sue viti (7).

Assicurarsi che il fissaggio sia avvenuto correttamente.

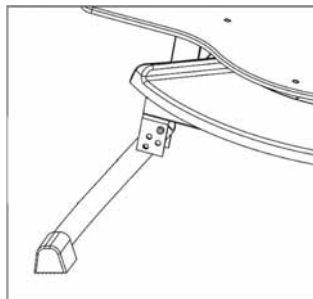
5. Posizionare le ginocchiere (4) sulle barre scorrevoli (16) e fissarvele con le apposite viti (18). Collocare quindi i tappi delle ginocchiere (11) sulle viti delle ginocchiere (18).

Una volta eseguite le operazioni di cui sopra è possibile iniziare ad usare GYMFORM® Power Disk.

Istruzioni per il funzionamento

Istruzioni per esercitare addominali e obliqui:

Scegliere, tra i 6 livelli d'intensità del GYMFORM® Power Disk, il livello più idoneo. A tal fine si dovrà scegliere tra 2 parametri: i 3 livelli d'intensità e la distanza tra le ginocchiere.

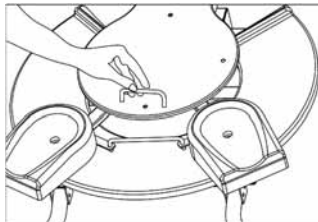


Usando la barra grande (14) si potrà accedere ai livelli d'intensità 1, 2 e 3 definiti dai piedi posteriori.

Usando la barra piccola (13) si potrà accedere ai livelli d'intensità più avanzati 4, 5 e 6.

Secondo quanto appena spiegato, posizionare la barra grande o quella piccola nei fori delle barre scorrevoli (16).

Quindi collocare le ginocchia sulle ginocchiere (4). Procedere con precauzione poiché le ginocchiere scivolano a destra e a sinistra seguendo un movimento circolare.



Afferrare il manubrio e scivolare verso i due lati. Man mano che si familiarizza con l'apparecchio e con l'intensità scelta, aumentare il numero di ripetizioni per sessione in modo da ottenere risultati sempre migliori.

Iniziare con movimenti lenti e aumentare progressivamente la velocità e la distanza percorsa secondo le proprie possibilità. L'esercizio deve essere piacevole e facile da eseguire.

Istruzioni per esercitare cosce e glutei:

Per esercitare cosce e glutei usare l'apparecchio senza nessuna delle due barre che uniscono le ginocchiere alle barre scorrevoli (16): né la piccola (13) né la grande (14).

Scegliere tra i 3 livelli d'intensità dei piedi, come spiegato prima.

Quindi collocare le ginocchia sulle ginocchiere (4). Procedere con precauzione poiché le ginocchiere scivolano a destra e a sinistra seguendo un movimento circolare.

Per esercitare cosce e glutei, aprire e chiudere le gambe. Man mano che ci si familiarizza con l'apparecchio e con l'intensità scelta, aumentare il numero di ripetizioni per sessione in modo da ottenere risultati sempre migliori.

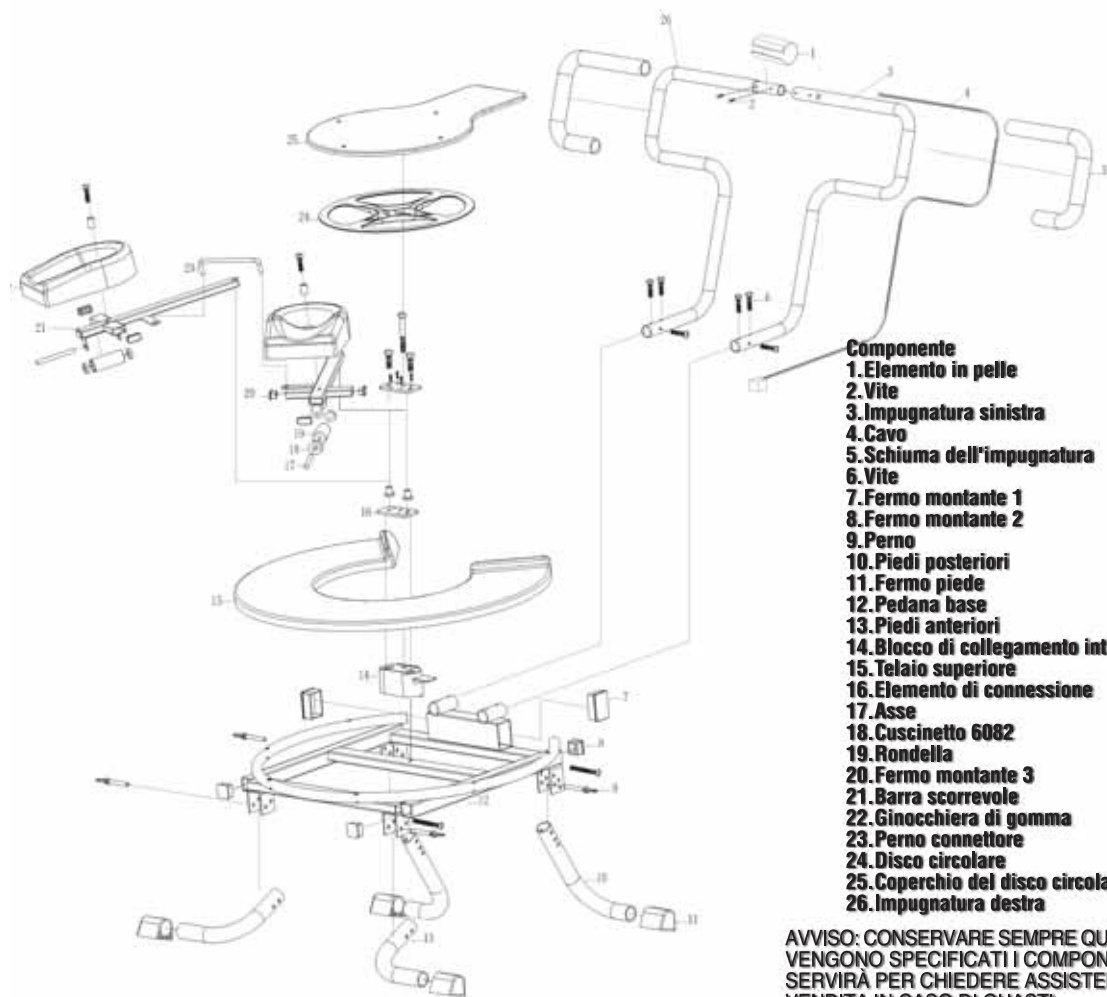
Iniziare con movimenti lenti e aumentare progressivamente la velocità e la distanza percorsa secondo le proprie possibilità. L'esercizio deve essere piacevole e facile da eseguire.

Consultare la guida di esercizi di livello avanzato per avere una visione completa di tutti gli esercizi.

Istruzioni per piegare l'apparecchio:

Per piegare il GYMFORM® Power Disk, rimuovere i perni (12) dai 4 piedi e piegare questi ultimi. Per ridurre ulteriormente l'ingombro dell'apparecchio, svitare le viti che fissano il manubrio e toglierlo.

Garanzia: questo prodotto è garantito contro qualsiasi difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.



Componente

- 1.Elemento in pelle
- 2.Vite
- 3.Impugnatura sinistra
- 4.Cavo
- 5.Schiama dell'impugnatura
- 6.Vite
- 7.Fermo montante 1
- 8.Fermo montante 2
- 9.Perno
- 10.Piedi posteriori
- 11.Fermo piede
- 12.Pedana base
- 13.Piedi anteriori
- 14.Blocco di collegamento intermedio
- 15.Telaio superiore
- 16.Elemento di connessione
- 17.Asse
- 18.Cuscinetto 6082
- 19.Rondella
- 20.Fermo montante 3
- 21.Barra scorrevole
- 22.Ginocchiera di gomma
- 23.Perno connettore
- 24.Disco circolare
- 25.Coperchio del disco circolare
- 26.Impugnatura destra

Quantità

- 1
- 1
- 1
- 1
- 2
- 1
- 6
- 2
- 2
- 4
- 4
- 2
- 2
- 1
- 1
- 2
- 2
- 4
- 2
- 6
- 2
- 2
- 1
- 1
- 1

AVVISO: CONSERVARE SEMPRE QUESTO GRAFICO! IN ESSO VENGONO SPECIFICATI I COMPONENTI DEL PRODOTTO E SERVIRÀ PER CHIEDERE ASSISTENZA AL SERVIZIO POST-VENDITA IN CASO DI GUASTI.

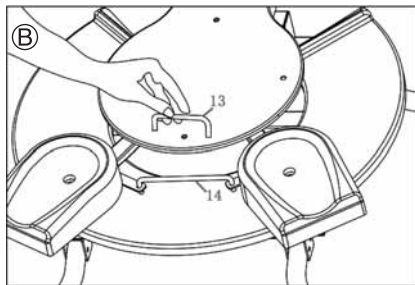
Descrição do produto:

De acordo com as figuras A, B, C, D e E

1. Barra direita do guiador
3. Cobertura da base
4. Joelheiras
5. Pernas
6. Capa do guiador
7. Parafusos da cobertura da base
8. Parafusos passantes Allen
9. Parafusos do guiador
11. Tampas das joelheiras
12. Pernos
13. Barra pequena
14. Barra grande
15. Conectores
(Ver a nota de advertência)
16. Barras deslizantes
17. Suporte da base
18. Parafusos das joelheiras
19. Barra esquerda do guiador

Nota: Os pernos 8 e 12 são exactamente indicados nas figuras como 8 e 12.

O conjunto inclui:

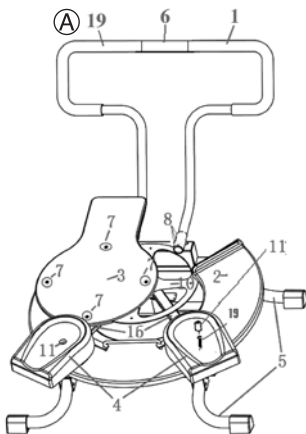


1 unidade GYMFORM® Power Disk

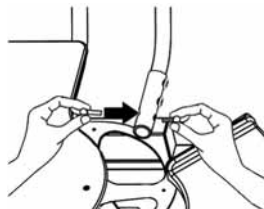
1 manual de instruções e de montagem

1 guia de treino avançado
1 plano de dieta

Advertências de segurança
Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o GYMFORM® Power Disk. Se tiver alguma dúvida sobre a sua forma física ou tiver sofrido de alguma



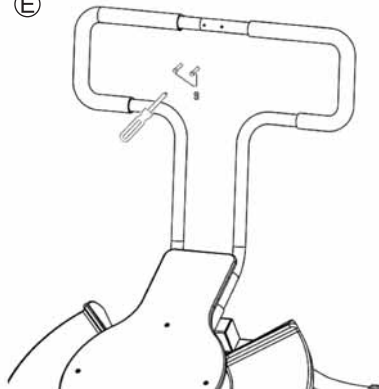
C



D



E



doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar o GYMFORM® Power Disk. Se sofrer de hérnia discal, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho.

asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o GYMFORM® Power Disk. Coloque sempre o GYMFORM® Power Disk sobre uma superfície plana.

de que as crianças não utilizam o GYMFORM® Power Disk sem a supervisão de um adulto. utilize o GYMFORM® Power Disk se estiver grávida. ingira bebidas alcoólicas enquanto utiliza o aparelho. Beba água depois de utilizar o aparelho.

O peso máximo permitido para a plataforma são 135 kg.

Montagem do GYMFORM® Power Disk

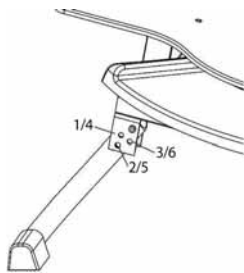
Desembale todas as peças.

1. O aparelho vem dobrado, devendo primeiro montar as pernas (5). O GYMFORM® Power Disk tem 3 níveis de intensidade nas pernas posteriores, conforme mostra a seguinte figura C, tendo de fazer coincidir o orifício da perna e o orifício seleccionado do suporte da base (17) e colocar o perno: (12):

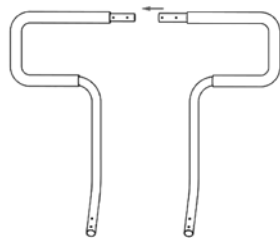
2. Depois de seleccionar o nível de intensidade das pernas

posteriores, para montar as pernas anteriores tem de fazer coincidir o único orifício das pernas com o único orifício do suporte da base (17) e colocar o perno (12). Certifique-se de uma fixação correcta.

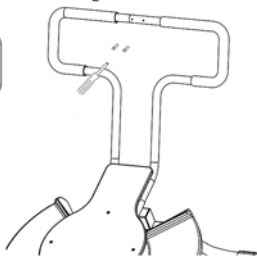
3. Introduza a barra direita do guiador (1) no interior da barra esquerda do guiador (19) até que os orifícios das 2 barras coincidam, conforme mostra a Figura 1. A seguir aperte com os parafusos do guiador (9), conforme mostra a Figura 2. Certifique-se de uma fixação perfeita. Depois coloque as duas extremidades do guiador nos tubos da base.



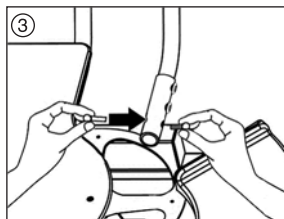
1



2



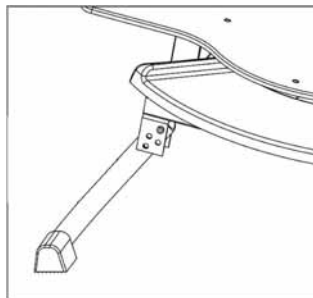
Fixe a



extremidade direita com os 3 parafusos passantes Allen (8), conforme indica a Figura 3. Certifique-se de uma fixação perfeita. A seguir, fixe o lado esquerdo com os 3 parafusos passantes Allen (8), conforme indica a Figura 3. Certifique-se de uma fixação perfeita.

Conforme poderá ver, da parte central do guiador sai um plástico e se puxar por ele verá um cabo atado: não o tire, simplesmente cubra a parte metálica central do guiador e o plástico com a capa do guiador (6). Certifique-se do seu correcto posicionamento e fixe-o com o velcro. Depois de colocar a capa (6), ajuste as borrachas do guiador puxando por elas na direcção da capa (6) para que não fique um espaço vazio entre as borrachas. O cabo tapado com a capa (6) servirá para, se quiser, instalar o painel de controlo digital Gymform Power Disk (opcional conforme o mercado).

4. Coloque a cobertura da base (3) sobre o respectivo suporte (10), fixando-a com os parafusos da cobertura da base (7). Certifique-se de uma fixação perfeita.



5. Coloque as joelheiras (4) nas barras deslizantes (16) e fixe-as com os respectivos parafusos (18). Depois coloque as tampas das joelheiras (11) sobre os parafusos (18).

Depois de executar todos estes passos correctamente, já pode utilizar o GYMFORM® Power Disk.

Instruções de funcionamento

Instruções para exercícios dos músculos abdominais e oblíquos:

Dos 6 níveis de intensidade do GYMFORM® Power Disk, seleccione aquele que melhor se adequa a si. Para isso pode escolher entre 2 parâmetros, 3 níveis de intensidade das pernas e a distância entre as joelheiras.

Usando a barra grande (14) pode aceder aos níveis de intensidade 1, 2 e 3 definidos pelas pernas posteriores.

Usando a barra pequena (13) irá poder aceder aos níveis mais avançados 4, 5 e 6.

De acordo com a explicação anterior, coloque a barra grande ou pequena nos orifícios das barras deslizantes (16).

Depois coloque os joelhos nas joelheiras (4). Faça-o com cuidado, as joelheiras deslizam para a direita para a esquerda num movimento circular.

Segure-se no guiador e deslize para os dois lados. À medida que se for familiarizando com o aparelho e com a intensidade seleccionada, aumente o número de repetições por sessão para obter melhores resultados.

Comece com movimentos suaves e aumente progressivamente a velocidade e a distância percorrida sempre de acordo com as suas possibilidades. O exercício tem de ser agradável e fácil de realizar.

Instruções para exercícios das coxas e das nádegas:

Para exercitar as coxas e as nádegas utilize o produto sem as barras - pequena (13) e grande (14) - que unem as joelheiras às barras deslizantes (16).

Escolha entre os 3 níveis de intensidade das pernas conforme explicado anteriormente.

A seguir coloque os joelhos nas joelheiras (4). Faça-o com cuidado pois as joelheiras deslizam para a direita e para a esquerda num movimento circular.

Abra e feche as pernas para realizar este exercício. À medida que se for familiarizando com o aparelho e com a intensidade seleccionada, aumente o número de repetições por sessão para obter melhores resultados.

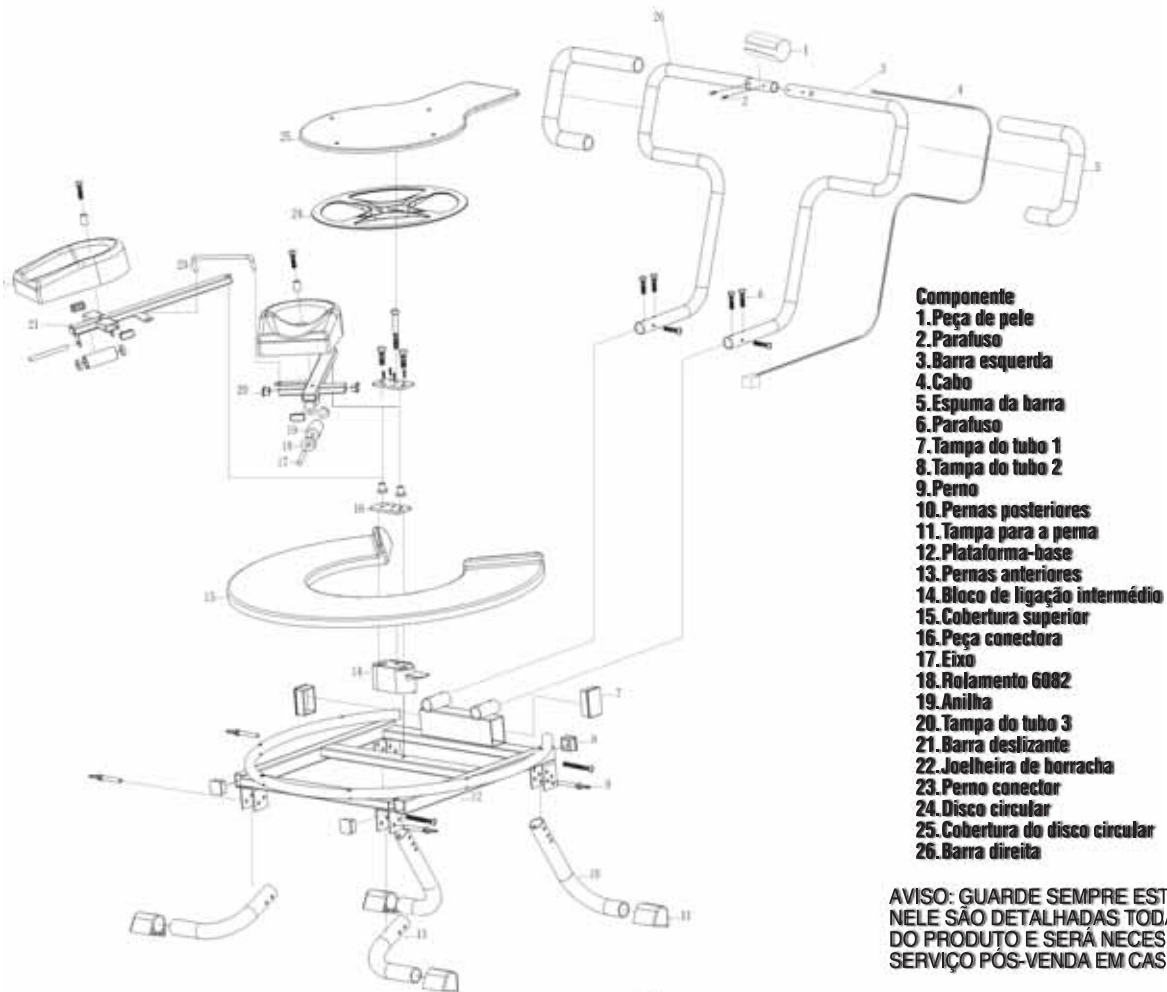
Comece com movimentos suaves e aumente progressivamente a velocidade e a distância percorrida sempre de acordo com as suas possibilidades. O exercício tem de ser agradável e fácil de realizar.

Consulte o guia de treino avançado para ver todos os exercícios.

Instruções para dobrar a máquina:

Para dobrar a máquina retire os pernos (12) das 4 pernas e dobre-as. Para reduzir ainda mais o tamanho do aparelho, desaperte os parafusos que prendem o guiador e retire-o.

Garantia: Este produto encontra-se coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

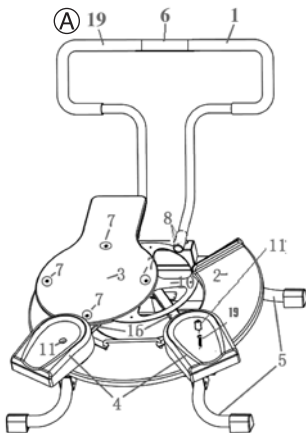


**AVISO: GUARDE SEMPRE ESTE GRÁFICO!
NELE SÃO DETALHADAS TODAS AS PEÇAS
DO PRODUTO E SERÁ NECESSÁRIO AO
SERVIÇO POS-VENDA EM CASO DE AVARIA.**

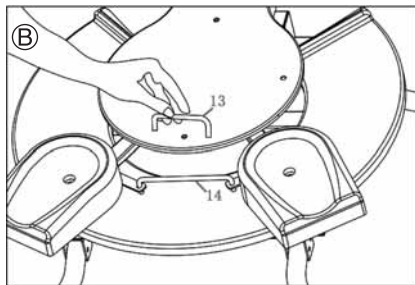
HANDLEIDING GYMFORM® POWER DISK

Volgens afbeeldingen A, B, C, D, E.
Productomschrijving:

1. Rechter steunstang
2. Basis
3. Basisbescherming
4. Kniebeschermers
5. Poten
6. Stuurstanghoes
7. Schroeven basisbescherming
8. Stelschroeven Allen
9. Stuurstangschroeven
10. Steun basisbescherming
11. Afsluiters kniebeschermers
12. Borgmoeren
13. Korte beugel
14. Lange beugel
15. Verbindingsgespen
(Zie bijgesloten waarschuwing)
16. Uitschuifbare stangen
17. Basissteun
18. Schroeven kniebeschermers
19. Linker steunstang



Opmerking: De borgmoeren 8 en 12 zijn identiek, deze dienen in de afbeeldingen te worden opgenomen en gemarkeerd als 8 en 12.



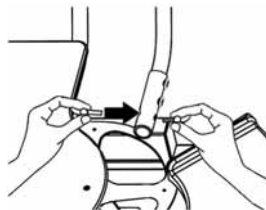
De set omvat:
1 GYMFORM® Power Disk unit

1gebruiks-
en montagehandleiding

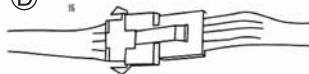
1 gids met oefeningen voor
gevoerden
1 dieetplan

Veiligheidswaarschuwingen
Lees eerst de

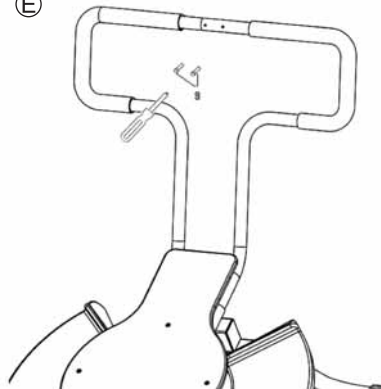
C



D



E



nederlands
gebruiksaanwijzingen door
voordat u de GYMFORM® Power
Disk gebruikt.
Als u twijfelt over uw fysieke
conditie of aan een ziekte heeft
geleden, raadpleeg dan eerst uw
arts alvorens de GYMFORM®
Power Disk te gebruiken.

Als u aan hernia lijdt, raadpleeg
dan eerst uw arts alvorens het
product te gebruiken.

Als u lijdt aan astma of een
andere ademhalingsaandoening,
raadpleeg dan eerst uw arts
alvorens de GYMFORM® Power
Disk te gebruiken.

Plaats de GYMFORM® Power
Disk altijd op een vlakke
ondergrond.

Let erop dat kinderen de
GYMFORM® Power Disk niet
zonder toezicht van een
volwassene gebruiken.

Gebruik het apparaat niet tijdens
zwangerschap.

alcoholhoudende dranken
wanneer u het apparaat gebruikt.
Drink water na het gebruik.
Het maximaal toelaatbare gewicht
voor het platform is 135 kg.

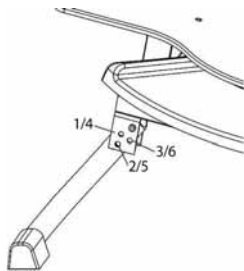
Montage van de GYMFORM® Power Disk

Pak alle onderdelen uit.

1. GYMFORM® Power Disk wordt
opgevouwen geleverd, monteer
eerst de poten (5). GYMFORM®
Power Disk beschikt over 3
intensiteitsniveaus in de achterste
poten zoals in de onderstaande
afbeelding zichtbaar is C. De
opening in de poot dient overeen
te komen met de gewenste
opening van de basissteun (17)
waarna de borgmoer (12) wordt
bevestigd:

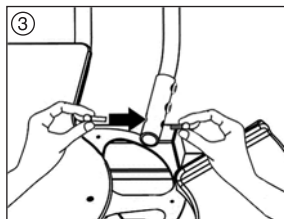
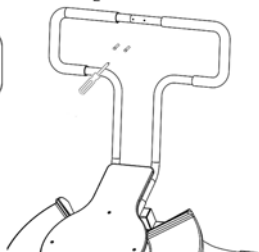
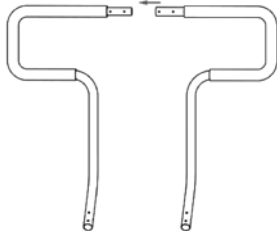
2. Na het kiezen van het intensiteitsniveau van de achterste poten worden de voorste poten gemonteerd waarbij de enige aanwezige opening van de poten overeen dient te komen met de enige aanwezige opening van de basissteun (17) waarna de borgmoer (12) wordt bevestigd. Zorg ervoor dat het geheel goed bevestigd is.

3. Plaats de rechter steunstang (1) in de linker steunstang (19) totdat de openingen van beide stangen tegenover elkaar liggen, zoals wordt getoond in afbeelding 1. Vervolgens vastdraaien met de steunstangschroeven (9) zoals wordt getoond in afbeelding 2. Zorg ervoor dat het geheel goed is bevestigd. Plaats vervolgens de twee uiteinden van de



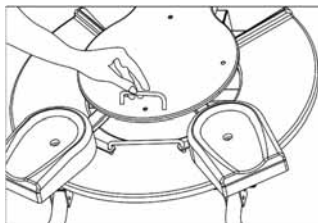
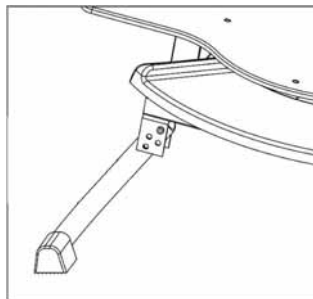
1

2



steunstang in de stangen van de basis. Zet het rechter uiteinde vast met behulp van de 3 Allen stelschroeven (8) zoals wordt getoond in afbeelding 3. Zorg ervoor dat het geheel goed is bevestigd. Zet vervolgens het linker uiteinde vast met behulp van de 3 Allen stelschroeven (8) zoals wordt getoond in afbeelding 3. Zorg ervoor dat het geheel goed is bevestigd.

Zoals u kunt zien bevindt zich in het midden van de steunstang een plastic strip. Als u hieraan trekt wordt een hieraan gehechte kabel zichtbaar. Deze niet verwijderen maar het metalen middenstuk van de steunstang en de kabel eenvoudig met de stuurstanghoes (6) afdekken. Plaats de hoes in de correcte positie en bevestig deze met kleefband. Na het aanbrengen van de hoes (6) de rubbers van de steunstang bijstellen door hieraan te trekken in de richting van de hoes (6) zodat zich geen holle ruimte tussen de rubbers bevindt. De kabel die we met de hoes



(6) hebben afgedekt dient, indien u dit wenst, voor het aanbrengen van het digitale controlepaneel Gymform Power Disk (optioneel afhankelijk van het land).

4. Plaats de basisbescherming (3) over de basisbeschermingssteun (10) en bevestig deze met behulp van de schroeven van de basisbescherming (7). Zorg ervoor dat het geheel goed is bevestigd.

5. Plaats de kniebeschermers (4) in de uitschuifbare stangen (16) en bevestig deze met behulp van de schroeven van de kniebeschermers (18). Plaats vervolgens de afsluiters van de kniebeschermers (11) over de schroeven van de kniebeschermers (18). Na het correct uitvoeren van deze stappen kunt u de GYMFORM® Power Disk gebruiken.

Instructies voor een juiste werking

Instructies voor oefeningen met buik- en borstspieren:

Kies uit de 6 intensiteitsniveaus van GYMFORM® Power Disk het voor u meest geschikte niveau. Hiertoe dient u te kiezen uit 2 parameters, de 3 intensiteitsniveaus van de poten en de

afstand tussen de kniebeschermers.

Met gebruik van de lange beugel (14) wordt u de keuze geboden uit de intensiteitsniveaus 1, 2 en 3 die door de achterste poten worden bepaald. Met gebruik van de korte beugel (13) wordt u de keuze geboden uit de niveaus 4, 5 en 6 voor gevorderden.

Plaats volgens deze voorgaande aanwijzingen de lange of korte beugel in de openingen van de uitschuifbare stangen (16).

Plaats vervolgens de knieën in de kniebeschermers (4). Doe dit voorzichtig, de kniebeschermers bewegen zich in een cirkelende beweging naar rechts en links.

Houd de steunstang stevig vast en beweeg u zelf in beide richtingen om u vertrouwd te maken met het apparaat en het gekozen aantal herhalingen. Verhoog het aantal

herhalingen per sessie om betere resultaten te verkrijgen.

Begin met lichte bewegingen en voer geleidelijk de aan u aangepaste snelheid en afgelegde afstand op. De oefening dient een aangename ervaring te zijn en eenvoudige uit te voeren.

Instructies voor oefeningen met dij- en bilspieren:

Gebruik voor het oefenen van de dij- en bilspieren het apparaat zonder de korte (13) of de lange (14) beugel die de kniebeschermers d.m.v. de uitschuifbare stangen (16) verbinden.

Kies een van de 3 intensiteitsniveaus van de poten, zoals hierboven aangegeven. Plaats vervolgens de knieën in de kniebeschermers (4). Doe dit voorzichtig, de kniebeschermers bewegen zich in een cirkelende beweging naar rechts en links.

Spread en sluit de benen voor de oefening met dij- en bilspieren. Verhoog, naar gelang u zich vertrouwd maakt met het apparaat en het gekozen intensiteitniveau, het aantal herhalingen per sessie om betere resultaten te verkrijgen.

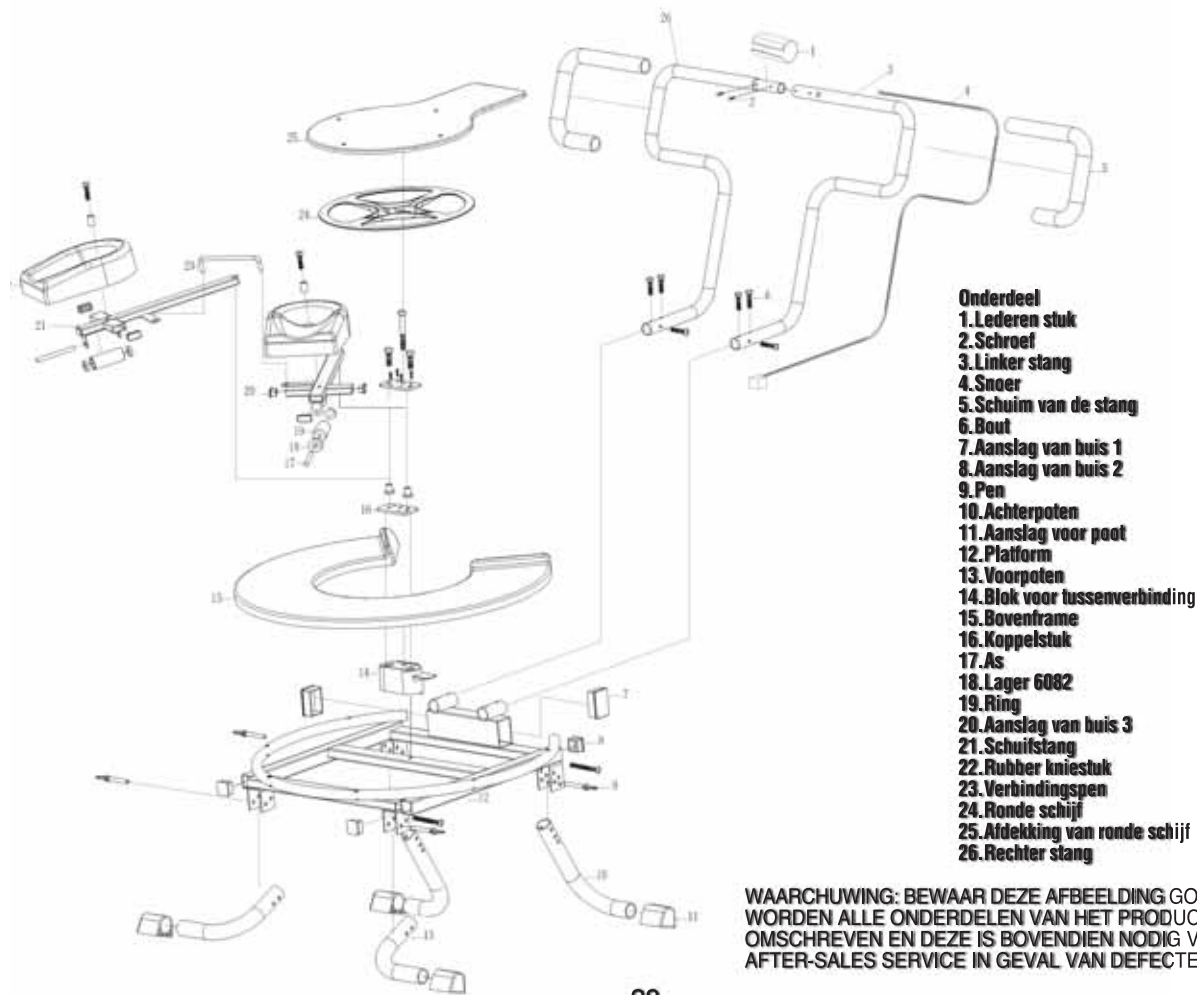
Begin met lichte bewegingen en voer geleidelijk de aan u aangepaste snelheid en afgelegde afstand op. De oefening dient een aangename ervaring te zijn en eenvoudige uit te voeren.

Raadpleeg de lijst van oefeningen voor gevorderden waarin alle oefeningen worden vermeld die kunnen worden uitgevoerd.

Instructies voor het inklappen van het apparaat:

Voor het inklappen van het apparaat de borgmoeren (12) verwijderen van de 4 poten en deze opvouwen. Om de omvang van het apparaat verder te reduceren de schroeven losdraaien van de steunstang en deze verwijderen.

Garantie: Op dit product wordt een garantie tegen fabrieksfouten gegeven voor een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgesteld.



Onderdeel	Aantal
1.Lederen stuk	1
2.Schroef	2
3.Linker stang	1
4.Snoer	1
5.Schuim van de stang	2
6.Bout	4
7.Aanslag van buis 1	2
8.Aanslag van buis 2	4
9.Pen	4
10.Achterpoten	2
11.Aanslag voor voet	4
12.Platform	1
13.Voorpoten	2
14.Blok voor tussenverbinding	1
15.Bovenframe	1
16.Koppelstuk	2
17.As	2
18.Lager 6082	4
19.Ring	2
20.Aanslag van buis 3	6
21.Schuifstang	2
22.Rubber kniestuk	2
23.Verbindingspen	1
24.Ronde schijf	1
25.Afdekking van ronde schijf	1
26.Rechter stang	1

WAARCHUWING: BEWAAR DEZE AFBEELDING GOED! HIERIN WORDEN ALLE ONDERDELEN VAN HET PRODUCT OMSCHREVEN EN DEZE IS BOVENDIEN NODIG VOOR DE AFTER-SALES SERVICE IN GEVAL VAN DEFECTEN.

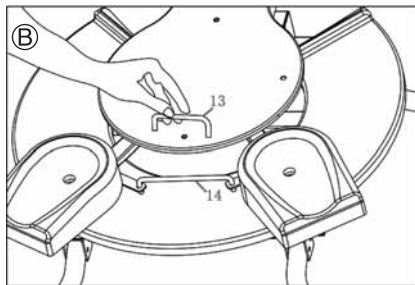
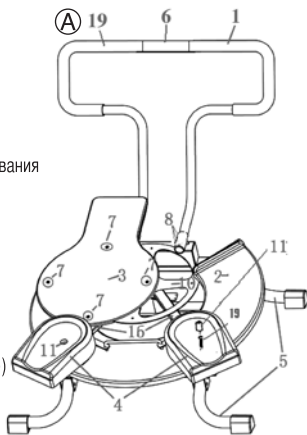


ИНСТРУКЦИИ К ТРЕНАЖЕРУ GYMFORM® POWER DISK

Описание изделия:

Согласно рисункам А, В, С, D, E.

1. Руль (правый поручень)
2. Основание
3. Верхняя панель основания
4. Подколенники
5. Ножки
6. Чехол для руля
7. Винты для крепления верхней панели основания
8. Крепежные элементы с шестигранным углублением под ключ
9. Винты для руля
10. Опора верхней панели основания
11. Заглушки для подколенников
12. Стержни
13. Скоба малая
14. Скоба большая
15. Соединения (см. раздел «Предупреждения безопасности»)
16. Подвижные штанги
17. Опора основания
18. Винты для подколенников
19. Руль (левый поручень)



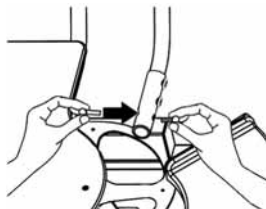
Примечание: Стержни 8 и 12 идентичны и используются согласно отмеченному на рисунках под номерами 8 и 12.

В комплект входит:
Тренажер GYMFORM® Power Disk

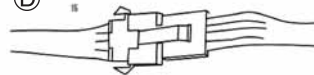
Инструкция по использованию и сборке тренажера

Сборник упражнений повышенной сложности

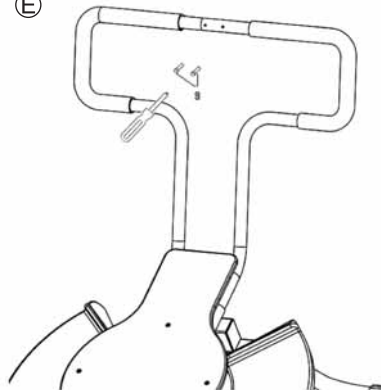
С



D



E



Рекомендации по питанию

Предупреждения безопасности
Перед использованием тренажера GYMFORM® Power Disk обязательно ознакомьтесь с инструкцией.

Если Вы не уверены в своем здоровье или недавно перенесли заболевание, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера GYMFORM® Power Disk.

Если Вы страдаете межпозвоночной грыжей, проконсультируйтесь с врачом перед использованием изделия.

Если Вы страдаете астмой или другими респираторными заболеваниями, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера GYMFORM® Power Disk.

Устанавливайте тренажер GYMFORM® Power Disk только на ровной поверхности.

детям использовать тренажер GYMFORM® Power Disk без присмотра взрослых.

Не пользуйтесь тренажером во время беременности.

использования тренажера воздержитесь от алкогольных напитков.

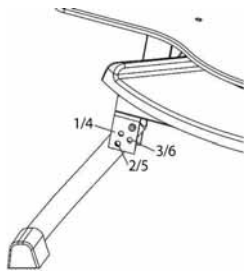
После упражнений на тренажере выпейте воды.

Максимально допустимая нагрузка на платформу 135 кг.

Сборка тренажера GYMFORM® Power Disk

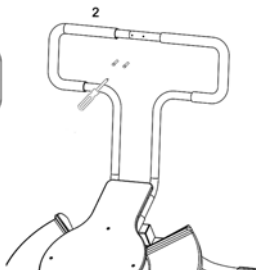
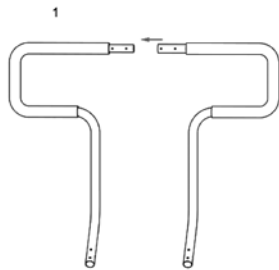
Распакуйте все детали, входящие в комплект.

1. Тренажер GYMFORM® Power Disk поставляется в сложенном



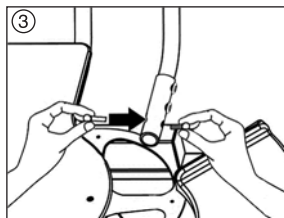
виде. Прежде всего, установите ножки (5). На задних ножках тренажера GYMFORM® Power Disk имеется 3 уровня интенсивности, как показано на рисунке ниже, необходимо совместить отверстие на ножке с соответствующим отверстием опоры основы (17) и вставить стержень (12):

2. Выбрав уровень интенсивности и закрепив задние ножки, следует совместить единственное отверстие на каждой передней ножке с единственным соответствующим отверстием опоры основания (17) и вставить стержень (12). Проверьте прочность крепления.



3. Вставьте правый поручень руля (1) в левый поручень руля (19), так чтобы совпали отверстия обойки поручней, как показано на рис. 1.

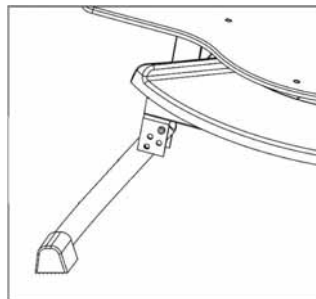
и закрепите винтами для руля (9), как показано на рис. Е. Проверьте прочность крепления. Затем вставьте концы поручней в трубки основания. Закрепите конец правого поручня тремя крепежными элементами под шестигранный ключ (8), как показано на рис. 3. Проверьте прочность крепления. Затем закрепите конец левого поручня тремя крепежными элементами под шестигранный ключ (8), как показано на рис. 3. Проверьте прочность крепления.



Увидев в середине руля пластиковую деталь, из которой выходит провод, оставьте провод на месте и закройте всю центральную металлическую часть руля и пластиковую деталь чехлом для руля (6). Убедитесь, что чехол надет правильно, и закрепите липучкой. Надев чехол (6), натяните резиновые покрышки на руль, так чтобы между ними и чехлом (6) не осталось просвета. Закрытый чехлом (6) провод пригодится, если вы захотите добавить консольную панель управления к тренажеру Gymform Power Disk (в зависимости от региона).

4. Установите верхнюю панель основания (3) на опору верхней панели основания (10) и закрепите винтами (7). Проверьте прочность крепления.

5. Установите подколенники (4) на подвижные штанги (16) и закрепите винтами для подколеников (18). Установите заглушки для подколеников (11) поверх винтов для подколеников (18).

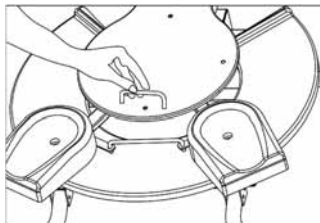


Правильно выполнив вышеперечисленные действия, можете приступить к использованию тренажера GYMFORM® Power Disk.

Инструкции по эксплуатации

Упражнения на пресс и косые мышцы:

Выберите один из 6 уровней интенсивности тренажера GYMFORM® Power Disk в соответствии с Вашими требованиями. Для этого необходимо настроить 2 параметра: выбрать один из 3 уровней интенсивности на задних ножках и установить расстояние между подколениками.



Установив большую скобу (14), Вы получаете доступ к использованию 1, 2 и 3 уровня интенсивности в зависимости от регулировки задних ножек. Установив малую скобу (13), Вы получаете доступ к использованию более высоких уровней: 4, 5 и 6. Учитывая вышесказанное, установите большую или малую скобу, используя отверстия в подвижных штангах (16).

Затем поставьте колени в подколеники (4). Будьте осторожны: подколеники могут скользить по кругу влево или вправо.

Возьмитесь за руль и покрутитесь в обе стороны. Постепенно привыкая к тренажеру и выбранной интенсивности, увеличивайте количество упражнений за тренировку, чтобы улучшить результаты.

Всегда начинайте с плавных движений и постепенно увеличивайте скорость и амплитуду

согласно индивидуальным возможностям. Выполнять упражнение должно быть легко и приятно.

Инструкции для упражнений на ягодицы и бедра:

Для упражнений, укрепляющих мышцы ягодиц и бедер, подколенники, установленные на подвижных штангах (16), не крепятся ни малой (13), ни большой (14) скобой.

Выберите один из 3 уровней интенсивности на задних ножках, как указано выше.

Затем поставьте колени в подколенники (4). Будьте осторожны: подколенники могут скользить по кругу влево или вправо.

Разводя и сводя ноги, можно тренировать мышцы ягодиц и бедер. Постепенно привыкая к тренажеру и выбранной интенсивности, увеличивайте количество упражнений за тренировку, чтобы улучшить результаты.

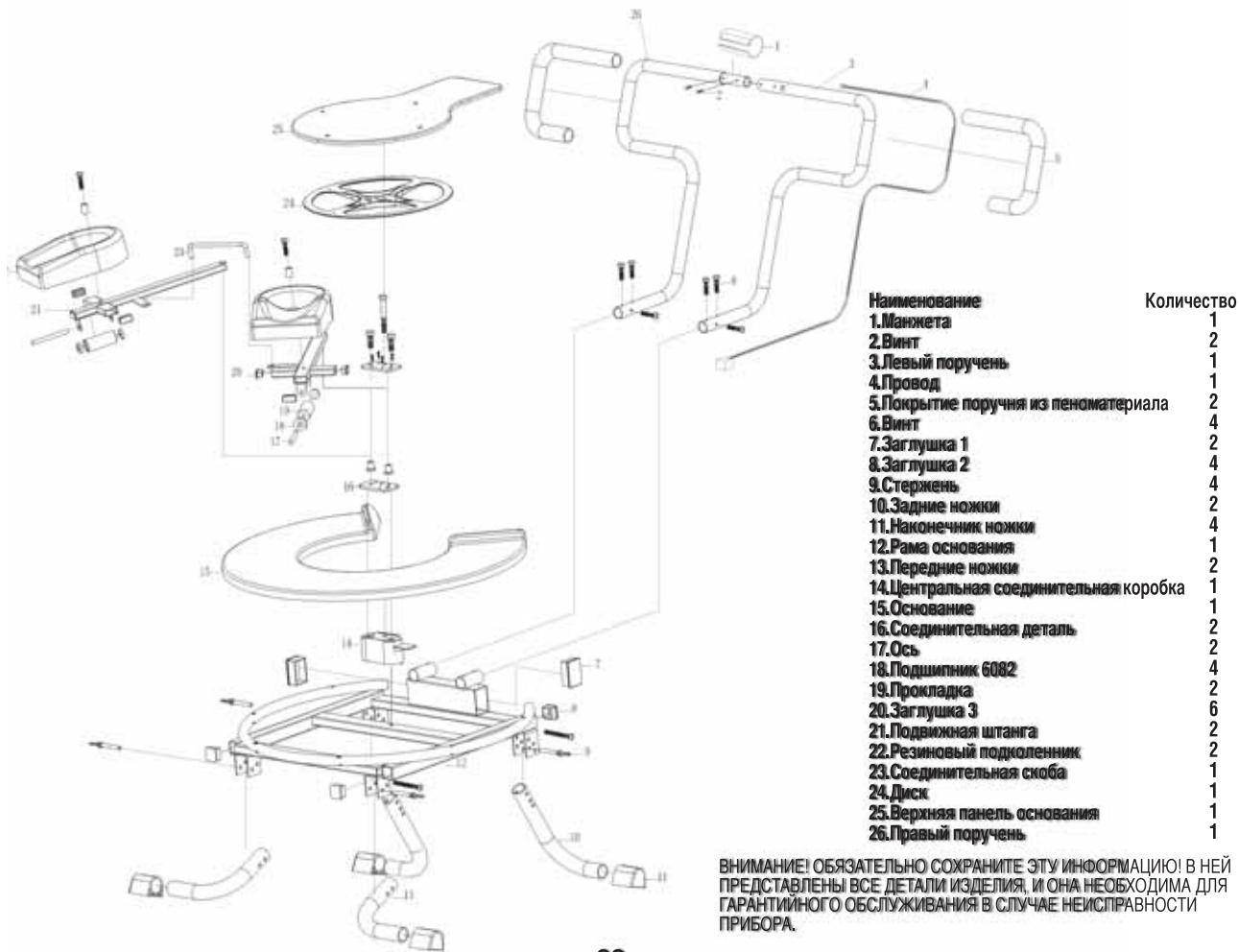
Всегда начинайте с плавных движений и постепенно увеличивайте скорость и амплитуду согласно индивидуальным возможностям. Выполнять упражнение должно быть легко и приятно.

В прилагаемом сборнике упражнений Вы найдете больше упражнений повышенной сложности.

Как сложить тренажер

Чтобы сложить тренажер, выньте стержни (12) из 4 ножек и сложите ножки. Чтобы тренажер занимал ещё меньше места, открутите винты, крепящие руль, и снимите его.

Гарантия: Данное изделие обеспечивается гарантией от заводских дефектов в течение срока, предусмотренного действующим законодательством каждой конкретной страны.



ВНИМАНИЕ! ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ! В НЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ВСЕ ДЕТАЛИ ИЗДЕЛИЯ, И ОНА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ГАРАНТИЙНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В СЛУЧАЕ НЕИСПРАВНОСТИ ПРИБОРА.