

# GYM *form*®

---

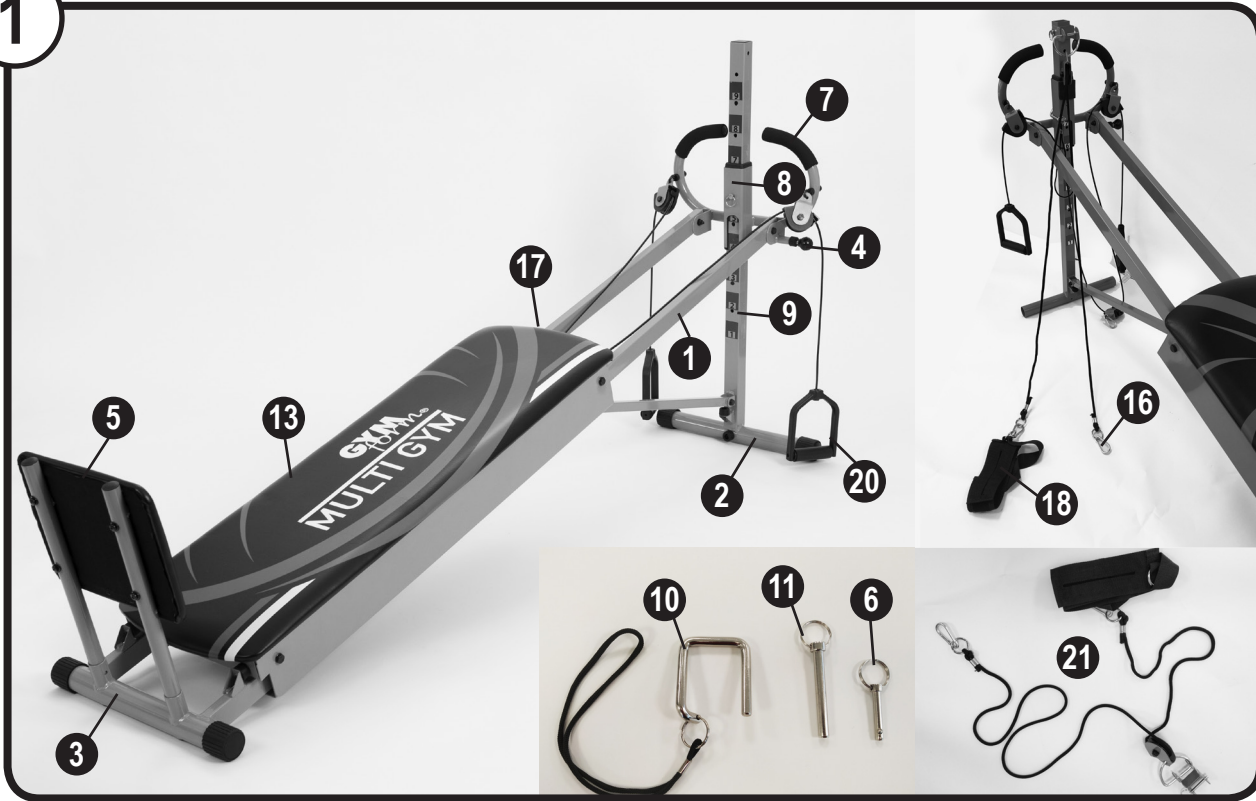
# MULTI GYM

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

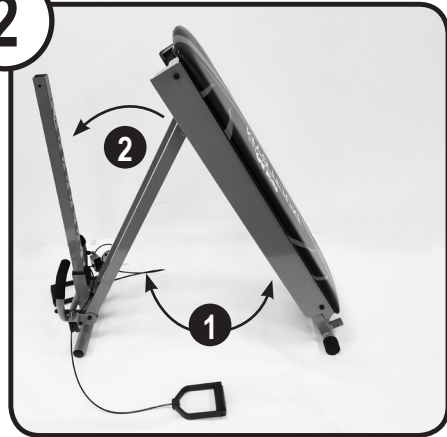
-  **Instruction Manual**
-  **Manual de instrucciones**
-  **Mode d'emploi**
-  **Bedienungsanleitung**
-  **Istruzioni per l'uso**
-  **Manual de instruções**
-  **Gebruiksaanwijzing**



1



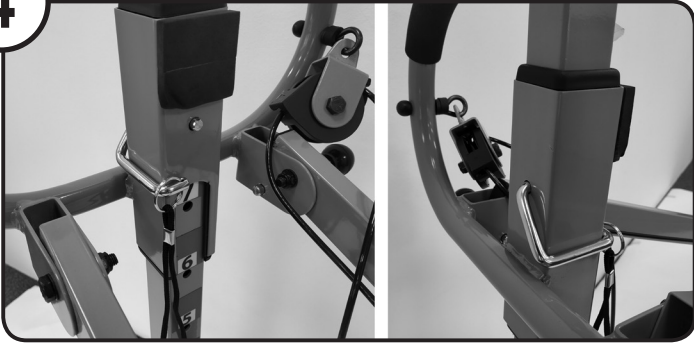
2



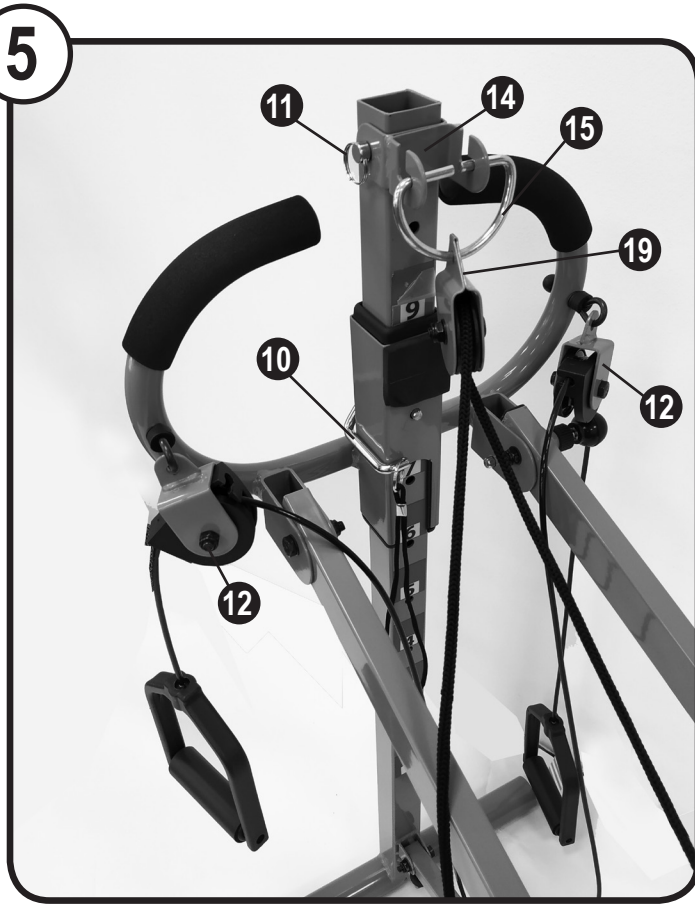
3



4



5



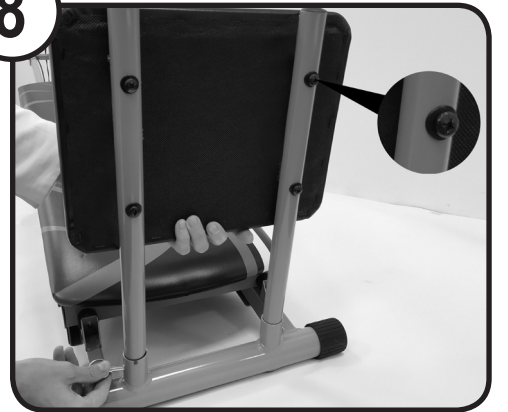
6



7



8



MANUAL GYMFORM® MULTIGYM

CONTENTS:

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

**A. Safety Warnings**

Important: Keep these instructions for future reference.

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

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

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

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

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

- Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the specific parts enclosed. Before assembly, make sure that all the items on the delivery

notice are included with the delivery and that the box contains all the parts mentioned in the assembly steps in the installation and operating instructions.

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

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

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

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

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

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

- When changing the settings of adjustable parts, observe the correct position and the maximum settings indicated, and ensure that

the newly adjusted position is secure.

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

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

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

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

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

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

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

- Do not jump on the device. This may damage the unit.
- Never try to service the machine yourself. Consult an expert about the problem.
- Do some warm-up exercises before you start using the device. Start the exercises slowly and only gradually increase the intensity.
- The machine can be used by only one person per session. It should not be used by more than one person at the same time.
- Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult a physician immediately if you do not feel well or have chest pain or any other symptoms.
- If you have not done exercise for a long time or if you have a heart condition, a circulatory disorder or an orthopaedic problem, consult a physician before using the machine.
- Children should be supervised at all times to ensure that they do not play with the machine.

Always place the Gymform® Multigym on a flat surface.

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

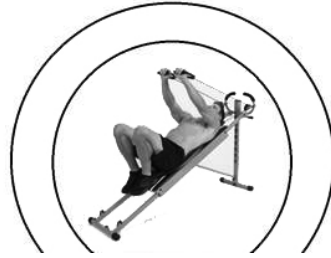
Do not use the Gymform® Multigym if you are pregnant or you think you might be.

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

Drink water after using the Gymform® Multigym.

The maximum weight allowed on the Gymform® Multigym is 120 kg.

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



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

#### B. PRODUCT DESCRIPTION:

1. Unit
2. Front foot
3. Back foot
4. Lock pin
5. Footrest
6. Small pin
7. Handlebars
8. Sliding bar
9. Front bar
10. Big pin
11. Medium pin
12. Handle pulley
13. Padded platform
14. Leg accessory bracket
15. Leg accessory ring
16. Hook
17. Padded platform hook
18. Ankle strap
19. Leg accessory pulley
20. Handles
21. Leg accessory

Congratulations on your purchase of the Gymform® Multigym. With this product, you can easily tone the muscles in your entire body in the comfort of your own home.

#### C. ASSEMBLY

1. Open the box and remove the product. The product comes pre-assembled.
2. Carefully open the unit, as shown in Step 1 in Picture 2 by holding the unit so the front foot (2) and the back foot (3) are both on the floor. (When opening the machine to set it up and when folding it up to put it away, pay close attention to these steps and move the machine carefully. If necessary, ask someone for help.)
3. Pull out the lock pin (4) and continue extending the front foot (2) until the machine looks like the image in Picture 3.
4. Make sure to correctly insert the lock pin (4) again.
5. Insert the footrest (5) into the holes on the back foot (3) and attach it firmly with the small pin (6). See Picture 8.
- NOTE: You will do some exercises with the footrest (5) and some without it. When you use it, make sure the small pin (6) is firmly inserted.
6. Attach the handle pulley (12) to the padded platform hook (17), as shown in Picture 7.

7. The Gymform® Multigym has nine different incline positions. The greater the incline, the more resistance and the more difficult the exercises will be. To choose the incline position, hold the handlebars (7) and slide them up or down to align the hole in the sliding bar (8) with the hole in the front bar (9). Insert the big pin (10). See Picture 4.

IMPORTANT: Each time you choose a different incline position, make sure the pin is PROPERLY INSERTED so it goes completely through the front bar (9) and comes out the other side.

FOR YOUR SAFETY, DO NOT REMOVE THE BIG PIN (10) WITHOUT HOLDING THE HANDLEBARS.

#### LEG ACCESSORY ASSEMBLY

8. To use this accessory, first remove the handle pulley (12) attached to the padded platform hook (17). The padded platform hook (17) is under the padded platform (13).

9. Insert the leg accessory bracket (14) into the top hole on the front bar (9) and attach it by inserting the medium pin (11). See Picture 5.

10. Hang the ring (15) from the leg accessory bracket (14).

11. Make sure that the cable with the ankle strap (18) on the leg accessory pulley (19) always comes out from the top of the pulley. The cable that comes out from the bottom of the leg accessory pulley (19) should be attached to the hook (16). It should be attached to the padded platform hook (17).

12. To do the exercises, attach the ankle strap (18) around your ankle, as shown in Picture 6.

13. If the cable is too long for your leg when you do the exercises, make the cable shorter by tying a knot in it.

**IMPORTANT:** Never attach two cables to the padded platform hook (17). They could become tangled.

**NOTE:** Only eight incline positions can be used with the leg accessory.

#### **D. INSTRUCTIONS FOR USE:**

Wear comfortable clothing. Do not work out barefoot.

Before using the Gymform® Multigym, always make sure that all parts are in their place and work properly (see the Inspection and Maintenance section).

As your fitness level improves, increase the incline angle to amp up the intensity and improve your muscle strength. Don't start with a high-intensity workout. Go easy and increase gradually at first.

1. Important things to remember when using the Gymform® Multigym:

- Always take firm control of the sliding padded platform (13) before getting on and off the unit.

- Keep your feet on the floor when getting on and off the unit. Take both feet off the floor only when you are doing the exercises.

- If you are using the handles (20), grip them firmly as you slide up and down.

2. When doing exercises with only one of the handles (20):

- Grip both handles (20) connected to the cable and slide the padded platform (13) to a position where you can sit or lie down comfortably to do the exercise. Make sure you keep your feet on the floor until you are in the right position to do the specific exercise.

Then, if you have to lift your feet off the floor to do the exercise, place them as indicated in the Workout Guide.

3. When doing exercises with the footrest (5):

- Slide the padded platform (13) to a position where you can sit or lie down comfortably to do the exercise. Keep your feet on the floor until you find the right position and feel comfortable. Then place both feet in the position indicated in the Workout Guide and start doing the exercise. When you begin your workout programme, start with easier exercises so you become familiar with how the product works.

Start with a lower incline position and gradually increase it until you become more familiar with the product.

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

#### **E. INSPECTION AND MAINTENANCE OF THE GYMFORM® MULTIGYM BEFORE EACH USE:**

- Make sure that the machine is completely open and set up on a solid, level surface with plenty of free space all around it.

- Make sure the pulley is firmly attached to the hook on the bottom of the front part of the padded platform (13) and that the lock pin (4) is properly inserted.

- Make sure that the big pin (10) is firmly holding the sliding bar (8) to the front bar (9).

- Make sure that each cable slides properly along the pulley groove.

- Make sure that the cable is firmly attached to each handle.

- Check if the cables show signs of wear.

- Make sure that the footrest (5) is firmly attached with the small pin (6).

- Make sure that the padded platform (13) slides smoothly along the frame.

- If the leg accessory bracket (14) is placed on the front bar (9), make sure it is firmly attached with the medium pin (11).

#### **MAINTENANCE**

- Wipe down the Gymform® Multigym after each workout with a clean, damp cloth (not soaking wet).

- Do not hang towels or workout clothing on the machine.

- Regularly check the following parts for signs of wear or damage: the cable, pulleys, padded platform, footrest,

the connections between the main unit and the different parts, pins and hooks, and the frame. If a part needs to be replaced, do not use the machine until it has been repaired or the part replaced.

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

#### **F. Technical Specifications**

Gymform® Multigym

VDPGYCIND0113

Maximum user weight: 120 kg

Approximate space requirements: 185 (L) x 62 (W) x 97 (H) cm

Approximate space requirements when folded: 115 (L) x 62 (W) x 20 (H) cm

Approximate weight: 23 kg

This product meets the requirements of the Standard Directive EN ISO 20957-1:2013/EN967-7.

#### **G. 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 and New Zealand only.

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

Made in China

## MANUAL GYMFORM® MULTIGYM

## ÍNDICE:

A. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

B. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

C. MONTAJE

D. MODO DE USO

E. INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO

F. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

G. GARANTÍA DE CALIDAD

**A. Advertencias de seguridad**

Importante: Guarde estas instrucciones para futuras consultas.

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

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

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

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

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

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

el contenido de la caja con los pasos de montaje de las instrucciones de instalación y uso para cerciorarse de que no falta nada.

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

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

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

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

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

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

- Cuando ajuste las piezas regulables, asegúrese de que la posición es correcta y de respetar

las posiciones de ajuste máximas señalizadas. Asimismo, cerciórese de que la nueva posición de ajuste esté bien fijada.

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

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

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

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

- Cerciórese de que los componentes del producto están en buen estado antes de usar la máquina por primera vez. Si los componentes

están dañados, no use el aparato y devuélvalo a la tienda.

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

- El distribuidor no se hace responsable de los daños o pérdidas causados por un uso indebido del aparato.

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

- Nunca intente repararla personalmente; consulte el problema a un experto.

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

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

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

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

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

Coloque siempre el Gymform® Multigym sobre una superficie plana.

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

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

No consuma bebidas con alcohol mientras utiliza el Gymform® Multigym.

Beba agua después de utilizar el Gymform® Multigym.

El Gymform® Multigym soporta un peso máximo de 120 kg.

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



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

Advertencia: No indicado para fines terapéuticos

#### B. DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO:

1. Unidad
2. Pie delantero
3. Pie trasero
4. Pasador fijo de bloqueo
5. Reposapiés
6. Pasador pequeño
7. Manillar
8. Barra deslizante
9. Barra frontal
10. Pasador grande

11. Pasador mediano
12. Polea asas
13. Plataforma acolchada
14. Soporte accesorio para piernas
15. Anilla accesorio para piernas
16. Gancho
17. Gancho plataforma acolchada
18. Correa para el tobillo
19. Polea accesorio para piernas
20. Asas
21. Accesorio para piernas

Felicidades por comprar Gymform® Multigym, con este producto podrás tonificar todo el cuerpo de una manera, fácil y cómoda desde casa.

#### C. MONTAJE

1. Desembale y retire el producto de la caja. El producto viene premontado.

2. Abra la unidad solo un poco como se enseña el paso 1 de la Fig. 2 apoyando el pie delantero (2) y el pie trasero (3) en el suelo. (Tanto cuando despliegue y monte la máquina como cuando la plegue para guardar, preste atención a los pasos y muévelo con mucho cuidado, si es necesario pida ayuda a una segunda persona)

3. Tire del pasador fijo de bloqueo (4) y siga desplegando el pie delantero (2) hasta que quede como la fig. 3

4. Asegúrese de que el pasador fijo de bloqueo (4) está colocando correctamente de nuevo.

5. Coloque el reposapiés (5) en los agujeros del pie trasero (3) y fíjelo mediante el pasador pequeño (6). Ver fig. 8

NOTA: Hay ejercicios en que se utiliza el reposapiés (5) y otros en los que no. Cuando lo utilice asegúrese de que el pasador pequeño (6) está bien fijado.

6. Coloque la polea asas (12) sobre el gancho plataforma acolchada (17) como en la Fig. 7.

7. Gymform® Multigym tiene 9 inclinaciones diferentes. A más inclinación más resistencia y mayor dificultad en los ejercicios. Para escoger la inclinación deseada agarre el manillar (7) y deslicelo hacia arriba y hacia abajo, haga coincidir el agujero de la barra deslizante (8) con el agujero de la barra delantera frontal (9). Fíjelo con el pasador grande (10). Ver fig. 4.



**IMPORTANTE:** Cada vez que escoja un nivel de inclinación, asegúrese de que el pasador está **PERFECTAMENTE COLOCADO** y atraviesa la barra frontal (9) completamente saliendo por el otro lado.  
**POR SU SEGURIDAD, NO quite el pasador grande (10) SIN PREVIAMENTE AGARRAR EL MANILLAR.**

#### **MONTAJE ACCESORIO PARA PIERNAS**

8. Para utilizar este accesorio primero hay que retirar la polea de las asas (12) que está fijada en el gancho de la plataforma acolchada (17). El gancho (17) está debajo de la plataforma acolchada (13).

9. Fije el soporte del accesorio para piernas (14) en el último agujero de la barra frontal (9) y fíjelo con el pasador mediano (11). Ver fig. 5.

10. Coloque la anilla (15) en el soporte del accesorio para piernas (14) de manera que quedé colgando.

11. Asegúrese de que en la polea del accesorio de piernas (19) siempre salga por la parte de arriba la cuerda con la correa para el tobillo (18). Por la parte de abajo de la polea (19) tiene que salir la Cuerda con el gancho (16). Hay que fijarlo en el gancho de la plataforma acolchada (17).

12. Para realizar el ejercicio colóquese la correa para el tobillo (18) en el tobillo tal como enseña la fig. 6.

13. Si cuando realice los ejercicios la Cuerda es demasiado larga para su pierna, acórtela realizando un nudo en la cuerda. **IMPORTANTE:** Nunca fijar 2 cuerdas en el gancho de la plataforma acolchada (17). Se podrían enredar entre sí.

**NOTA:** Para el accesorio para piernas solo se pueden escoger 8 niveles de inclinación.

#### **D. MODO DE USO:**

Utilice ropa cómoda. No haga ejercicios descalzo.

Compruebe siempre Gymform® Multigym antes de usarlo para asegurarse de que todas las piezas están en su lugar y funcionan correctamente (consulte el apartado de Inspección y Mantenimiento).

A medida que avanza su nivel de condición física, aumente la inclinación para aumentar la intensidad y mejorar la fuerza muscular. No comience a realizar ejercicios a un nivel de alta intensidad; comience fácilmente y aumente gradualmente.

1. Cosas importantes para recordar al usar Gymform® Multigym:

- Tenga siempre el control de la plataforma acolchada deslizante (13) antes de subir y bajar de la unidad.

- Mantenga los pies en el suelo cuando suba y baje de la unidad. Sólo quitar los 2 pies del suelo mientras realice ejercicios.

- Si está usando las asas (20), agárrelas bien mientras se desliza hacia arriba y hacia abajo.

2. Cuando haga ejercicios solo con las asas (20):

- Agarre las asas (20) que están unidas al cable y deslice la plataforma acolchada (13) en una posición en la que pueda sentarse o acostarse cómodamente para realizar el ejercicio deseado. Asegúrese de mantener los pies en el suelo hasta que esté en la posición correcta para el ejercicio específico. Entonces, si el ejercicio requiere que sus pies no toquen el suelo, colóquelos como se especifica en la guía de ejercicios.

3. Cuando haga ejercicios solo con el reposapiés (5):

Deslice la plataforma acolchada (13) a una posición en la que pueda sentarse o acostarse cómodamente para realizar el ejercicio deseado. Mantenga los pies en el suelo hasta encontrarse en la posición correcta y se sienta cómodo. Luego, coloque sus pies en la posición que indica la guía de ejercicios y comience a hacer ejercicio.

Al iniciar su programa de ejercicios, comience con los ejercicios que le sean más fáciles para familiarizarte con los movimientos del producto. Empiece con el nivel de inclinación más bajo y vaya subiendo la inclinación poco a poco hasta que se familiarice con el producto.

Vea la guía de ejercicios para saber todos los ejercicios que puede realizar.

#### **E. INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DE GYMFORM® MULTIGYM ANTES DE CADA USO:**

• Asegúrese de que el equipo esté completamente abierto y colocado sobre una superficie sólida y nivelada con mucho espacio libre en todos los lados.

• Verifique que la polea esté bien sujeta al gancho en la parte inferior delantera de la plataforma acolchada (13), y que el pasador fijo de bloqueo (4) está bien sujeto.

• Asegúrese de que el pasador grande (10) sujeta bien la barra deslizante (8) en la barra frontal (9).

• Compruebe que los cables se desplacen correctamente en la ranura de cada polea.

• Asegúrese de que el cable esté bien sujeto a cada empuñadura.

• Compruebe si los cables presentan signos de desgaste.

• Verifique que el reposapiés (5) está bien fijado con el pasador pequeño (6).

• Asegúrese de que la plataforma acolchada (13) se deslice suavemente a lo largo del marco.

• Si el soporte para piernas (14) está colocado en la barra frontal (9) asegúrese de que está bien fijado con el pasador mediano (11).

#### **MANTENIMIENTO**

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

- No deje toallas o ropa de entrenamiento tendida o colgada sobre el equipo.

- Compruebe periódicamente las siguientes piezas para detectar signos de desgaste u otros daños: el cable, las poleas, la plataforma acolchada, el reposapiés conexiones de la unidad principal entre sus elementos, pasadores y ganchos y el marco. Si una pieza necesita reemplazo, no use el equipo hasta que sea reparado o reemplazado.

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

#### **F. Especificaciones técnicas**

Gymform® Multigym

VDPGYCIND0113

Peso máximo usuario: 120 kg

Requisito de espacio aproximado: L 185 x W 62 x H 97 cm

Requisito de espacio plegable: L 115 x W 62 x H 20 cm

Peso aproximado 23 kg

Este producto cumple con la Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013/EN967-7.

#### **G. 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.

SOMMAIRE :

- A. CONSIGNES DE SÉCURITÉ
- B. DESCRIPTION DU PRODUIT
- C. ASSEMBLAGE
- D. MODE D'EMPLOI
- E. INSPECTION ET MAINTENANCE
- F. SPECIFICATIONS TECHNIQUES
- G. GARANTIE

**A. Consignes de sécurité**

Important : Conservez ces instructions pour pouvoir les consulter ultérieurement.

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

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

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

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

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

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

de montage des instructions d'installation et d'utilisation pour être sûr qu'il ne manque rien.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Cet appareil est destiné à un usage personnel en intérieur et non à un usage commercial.
- Le distributeur ne peut pas être tenu responsable des dommages ni des pertes découlant d'une utilisation non conforme de l'appareil.
- Ne sautez pas sur l'appareil, vous pourriez l'endommager.
- N'essayez jamais de réparer vous-même l'appareil. Consultez un spécialiste en cas de problème.
- Réalisez un échauffement avant de commencer à utiliser l'appareil. Commencez à faire des exercices lentement et augmentez progressivement l'intensité.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne lors de chaque séance. Il ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- En cas de gêne ou d'étourdissement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil. Consultez immédiatement un médecin si vous ne vous sentez pas bien, si vous sentez une douleur dans la poitrine ou si vous présentez d'autres symptômes.
- Si cela fait longtemps que vous ne faites pas d'exercice physique ou si vous souffrez d'une maladie cardiaque, de troubles de la circulation ou de problèmes orthopédiques, consultez le médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés en permanence afin d'éviter qu'ils jouent avec l'appareil.

Placez toujours Gymform® Multigym sur une surface plane.  
 Veillez à ce que les enfants n'utilisent Gymform® Multigym que sous la surveillance d'un adulte.  
 N'utilisez pas Gymform® Multigym en cas de grossesse ou de soupçon de grossesse.  
 Ne consommez pas de boissons alcoolisées lorsque

vous utilisez Gymform® Multigym.  
 Buvez de l'eau après avoir utilisé Gymform® Multigym.  
 Gymform® Multigym supporte un poids maximum de 120 kg.  
 Pour vous entraîner de manière confortable et sûre, laissez au moins 2 mètre d'espace libre autour de l'appareil.



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

#### **B. DESCRIPTION DU PRODUIT :**

1. Appareil
2. Pied avant
3. Pied arrière
4. Goujon de verrouillage fixe
5. Repose-pieds
6. Petit goujon
7. Guidon
8. Barre coulissante
9. Barre frontale
10. Grand goujon
11. Goujon moyen
12. Poulies à anses

13. Plateforme rembourrée
14. Support accessoire pour jambes
15. Anneau accessoire pour jambes
16. Crochet
17. Crochet plateforme rembourrée
18. Courroie pour la cheville
19. Poulie accessoire pour jambes
20. Anses
21. Accessoire pour jambes

Nous vous remercions de la confiance que vous nous avez témoignée en achetant Gymform® Multigym. Avec cet appareil, vous pourrez tonifier votre corps facilement et confortablement, chez vous.

#### **C. ASSEMBLAGE**

1. Déballez et extrayez le produit de la boîte. L'appareil est préassemblé.
  2. Ouvrez légèrement l'appareil comme le montre l'étape 1 de la fig. 2 en posant le pied avant (2) et le pied arrière (3) sur le sol. (Lorsque vous dépliez et assemblez l'appareil, ou lorsque vous le pliez pour le ranger, respectez les étapes et manipulez-le avec précaution. Faites-vous aider par quelqu'un si nécessaire.)
  3. Tirez le goujon de verrouillage fixe (4) et continuez à déplier le pied avant (2) jusqu'à ce qu'il se trouve dans la position de la fig. 3.
  4. Assurez-vous que le goujon de verrouillage fixe (4) est à nouveau correctement placé.
  5. Placez le repose-pieds (5) dans les trous du pied arrière (3) et fixez-le à l'aide du petit goujon (6). Voir fig. 8
- REMARQUE : Il y a des exercices pour lesquels le repose-pieds (5) est utilisé et d'autres pour lesquels ce n'est pas le cas. Lorsque vous l'utilisez, assurez-vous que le petit goujon (6) est correctement fixé.
6. Fixez la poulie à anses (12) au crochet de la plateforme rembourrée (17) comme sur la fig. 7.

7. Gymform® Multigym offre 9 inclinaisons différentes. Plus l'inclinaison est importante, plus il y a de résistance et plus les exercices sont difficiles.  
 Pour choisir l'inclinaison souhaitée, saisissez le guidon (7) et faites-le glisser vers le haut et vers le bas jusqu'à ce que le trou de la barre coulissante (8) coïncide avec le trou de la barre avant (frontale) (9). Fixez-le avec le grand goujon (10). Voir fig. 4.

**IMPORTANT :** À chaque fois que vous choisissez un angle d'inclinaison, assurez-vous que le goujon est **PARFAITEMENT PLACE**, qu'il traverse entièrement la barre frontale (9) et sort de l'autre côté.

**POUR VOTRE SÉCURITÉ, NE RETIREZ PAS LE GRAND GOUJON (10) SANS AVOIR SAISI LE GUIDON AU PRÉALABLE.**

#### MONTAGE ACCESSOIRE POUR JAMBES

8. Pour utiliser cet accessoire, il faut tout d'abord retirer la poulie des anses (12) qui est fixée dans le crochet de la plateforme rembourrée (17). Le crochet (17) se trouve sous la plateforme rembourrée (13).

9. Fixez le support de l'accessoire pour jambes (14) dans le dernier trou de la barre frontale (9) et fixez-le avec le goujon moyen (11). Voir fig. 5.

10. Placez l'anneau (15) dans le support de l'accessoire pour jambes (14) de manière à ce qu'il pende.

11. Assurez-vous qu'au niveau de la poulie de l'accessoire de jambe (19), la corde avec la courroie pour la cheville (18) sorte toujours par le haut. Dans le bas de la poulie (19), la corde doit sortir avec le crochet (16). Il faut le fixer dans le crochet de la plateforme rembourrée (17).

12. Pour réaliser l'exercice, placez la courroie pour la cheville (18) sur votre cheville comme le montre la fig. 6.

13. Lorsque vous réalisez les exercices, si la corde est trop longue pour votre jambe, raccourcissez-la en y faisant un nœud.

**IMPORTANT :** Il ne faut jamais fixer 2 cordes dans le crochet de la plateforme rembourrée (17). Elles pourraient s'emmêler.

**REMARQUE :** Il n'y a que 8 angles d'inclinaison pour l'accessoire destiné aux jambes.

#### D. MODE D'EMPLOI :

Utilisez des vêtements confortables. Ne vous entraînez pas pieds nus.

Vérifiez toujours Gymform® Multigym avant de l'utiliser pour vous assurer que toutes les pièces sont à leur place et fonctionnent correctement (consultez la section Inspection et maintenance).

Au fur et à mesure que votre niveau de condition physique progresse, vous pouvez augmenter l'inclinaison pour obtenir une plus grande intensité et améliorer la force musculaire. Ne commencez pas à réaliser des exercices à haute intensité ; commencez par des exercices simples et augmentez progressivement le niveau.

**12** 1. Points importants à respecter lors de l'utilisation de Gymform® Multigym :

- Gardez toujours le contrôle de la plateforme rembourrée coulissante (13) avant de monter et de descendre de l'appareil.

- Gardez les pieds au sol lorsque vous montez et descendez de l'appareil. Retirez les 2 pieds du sol uniquement lorsque vous réalisez les exercices.

- Si vous utilisez les anses (20), tenez-les fermement lors que vous glissez vers le haut et vers le bas.

2. Lorsque vous réalisez des exercices uniquement avec les anses (20) :

- Saisissez les anses (20) raccordées au câble et faites glisser la plateforme rembourrée (13) pour la mettre dans une position vous permettant de vous asseoir ou de vous allonger confortablement pour réaliser l'exercice souhaité. Assurez-vous de garder les pieds au sol jusqu'à ce que vous soyez dans la position correcte pour pratiquer l'exercice prévu.

Ensuite, si l'exercice implique que vos pieds ne touchent plus le sol, placez-les selon les indications du guide d'exercices.

3. Lorsque vous réalisez des exercices uniquement avec le repose-pieds (5) :

Faites glisser la plateforme rembourrée (13) pour la mettre dans une position qui vous permettra de vous asseoir ou de vous allonger confortablement pour réaliser l'exercice souhaité. Gardez les pieds au sol jusqu'à ce que vous soyez dans une position correcte et confortable. Placez ensuite les pieds dans la position indiquée par le guide d'exercices et commencez l'entraînement.

Au début de votre programme d'exercices, commencez par les exercices les plus faciles pour vous familiariser avec les mouvements de l'appareil.

Commencez par l'angle d'inclinaison le plus faible et augmentez-le peu à peu, jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec l'appareil.

Consultez le guide d'exercices pour connaître tous les exercices que vous pouvez réaliser.

#### E. INSPECTION ET MAINTENANCE DE GYMFORM® MULTIGYM AVANT CHAQUE UTILISATION :

• Assurez-vous que l'appareil est entièrement ouvert et placé sur une surface solide et nivelée avec beaucoup d'espace autour.

• Vérifiez que la poulie est correctement accrochée au crochet à l'avant de la plateforme rembourrée (13), dans le bas, et que le goujon de verrouillage fixe (4) est bien fixé.

• Assurez-vous que le grand goujon (10) retient correctement la barre coulissante (8) dans la barre frontale (9).

• Vérifiez que les câbles se déplacent convenablement dans la rainure de chaque poulie.

• Assurez-vous que le câble est correctement fixé à chaque poignée.

• Vérifiez si les câbles présentent des signes d'usure.

• Vérifiez que le repose-pieds (5) est correctement fixé à l'aide du petit goujon (6).

• Assurez-vous que la plateforme rembourrée (13) glisse en souplesse le long du cadre.

• Si le support pour les jambes (14) est placé sur la barre frontale (9), assurez-vous qu'il est correctement fixé à l'aide du goujon moyen (11).

#### ENTRETIEN

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

- N'étendez pas de serviettes ni de vêtements de sport sur l'appareil.

- Vérifiez régulièrement les pièces suivantes pour détecter tout signe d'usure ou autres dommages : le câble, les poulies, la plateforme rembourrée, le repose-pieds, les connexions de l'appareil principal entre ses éléments, goujons et crochets, et le cadre. S'il est nécessaire de remplacer une pièce, n'utilisez plus l'appareil jusqu'à ce que celle-ci soit réparée ou remplacée.

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

#### F. Spécifications techniques

Gymform® Multigym

VDPGYCIND0113

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Espace approximatif requis : 185 x 62 x 97 cm

Espace requis plié : 115 x 62 x 20 cm

Poids approximatif : 23 kg

Ce produit respecte la directive EN ISO 20957-1:2013/EN967-7.

#### G. 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

## GEBRAUCHSANLEITUNG GYMFORM® MULTIGYM

## INHALTSVERZEICHNIS:

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

**A. Sicherheitshinweise**

Wichtig: Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachlesen auf.

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

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

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

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

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

- Das Gerät gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Beschreibung unter ausschließlicher

Verwendung der darin beschriebenen Geräteteile zusammenbauen. Vor dem Zusammenbau anhand des Lieferscheins prüfen, ob sämtliche Bestandteile angeliefert wurden, und den Kartoninhalt mit den jeweiligen Montageschritten der Montageanleitung vergleichen, um sicherzustellen, dass nichts fehlt.

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

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

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

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

- Mit dem Gerät darf nur trainiert werden,

wenn dieses problemlos funktioniert. Für eventuell nötige Reparaturen Originalersatzteile verwenden.

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

- Bei der Einstellung der verstellbaren Teile die korrekte Position sicherstellen. Dabei auch die angegebenen maximalen Einstellungspositionen berücksichtigen. Darüber hinaus sicherstellen, dass die neu eingestellte Position ausreichend fixiert ist.

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

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

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

- Vor der Aufnahme eines Fitnessprogramms ist sicherzustellen, dass die Benutzer beim Arzt eine vollständige medizinische Untersuchung

absolvieren. Das gilt insbesondere für Personen mit Bluthochdruck, hohem Cholesterinwert, Herzerkrankungen oder einer Familienanamnese mit irgendeiner dieser Krankheiten, des Weiteren für Personen über 45 Jahre, Raucher, Übergewichtige und diejenigen, die im vorhergehenden Jahr nicht regelmäßig trainiert haben oder irgendein Medikament einnehmen.

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

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

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

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

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

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

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

- Die Verwendung des Geräts ist bei Unwohlsein oder Schmerzen unverzüglich zu unterbrechen.

Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen, Schmerzen in der Brust haben oder andere Symptome aufweisen.

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

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

Stellen Sie Gymform® Multigym nur auf einer ebenen Fläche auf.

Stellen Sie sicher, dass Kinder Gymform® Multigym nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen.

Gymform® Multigym nicht nutzen, wenn Sie schwanger sind oder glauben, dass Sie es sind. Bei der Verwendung von Gymform® Multigym keinen Alkohol konsumieren.

Nach der Benutzung von Gymform® Multigym Wasser trinken.

Gymform® Multigym ist für ein Körpergewicht von maximal 120 kg ausgelegt.

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



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

Warnhinweis: Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

#### **B. PRODUKTBESCHREIBUNG:**

1. Gerät
2. Vorderfuß
3. Hinterfuß
4. Fest angebrachter Sicherungsstift
5. Fußstütze
6. Kleiner Sicherungsstift
7. Handstange
8. Schiebestange
9. Vorderstange
10. Großer Sicherungsstift
11. Mittegroßer Sicherungsstift
12. Seilrolle für Griffe
13. Gepolsterte Plattform
14. Halter für Beinzubehör
15. Ring für Beinzubehör
16. Haken
17. Haken gepolsterte Plattform
18. Befestigungsband für Knöchel
19. Seilrolle für Beinzubehör
20. Griffe
21. Beinzubehör

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von Gymform® Multigym. Mit diesem Produkt können Sie Ihren gesamten Körper leicht und bequem bei sich Zuhause kräftigen.

#### **C. MONTAGE**

1. Gerät aus der Verpackung nehmen. Das Gerät wird vormontiert angeliefert.
2. Gerät nur leicht auseinanderklappen, wie in Schritt 1 der Abb. 2 gezeigt. Dabei müssen Vorderfuß (2) und Hinterfuß (3) auf dem Boden aufliegen. (Sowohl beim

Auseinanderklappen und beim Aufbau des Geräts als auch beim Zusammenklappen zur Aufbewahrung müssen die Schritte beachtet und mit äußerster Vorsicht vorgegangen werden. Bei Bedarf eine weitere Person um Hilfe bitten.)

3. Am fest angebrachten Sicherungsstift (4) ziehen und den Vorderfuß (2) weiter ausklappen, wie in Abb. 2. 3 gezeigt.

4. Sicherstellen, dass der fest angebrachte Sicherungsstift (4) wieder korrekt befestigt ist.

5. Die Fußstütze (5) in die Öffnungen des Hinterfußes (3) schieben und mit dem kleinen Sicherungsstift (6) arretieren. Siehe Abb. 8

HINWEIS: Es gibt Übungen, bei denen die Fußstütze (5) benutzt wird, bei anderen aber nicht. Bei der Verwendung sicherstellen, dass der kleine Sicherungsstift (6) gut befestigt ist.

6. Die Seilrolle für Griffe (12) über den Haken der gepolsterten Plattform (17) platzieren, wie in Abb. 7 gezeigt.

7. Gymform® Multigym hat 9 verschiedene Neigungswinkel. Je größer der Neigungswinkel, desto größer ist der Widerstand und desto schwieriger ist die Übung.

Zur Wahl des Neigungswinkels die Handstange (7) greifen und nach oben und unten bewegen, wobei die Öffnung der Schiebestange (8) mit der Öffnung der Vorderstange (9) übereinstimmen muss. Mit dem großen Sicherungsstift (10) arretieren. Siehe Abb. 4.

WICHTIG: Bei jeder Wahl eines Neigungswinkel sicherstellen, dass der Sicherungsstift EINWANDFREI BEFESTIGT ist und die Vorderstange (9) vollständig durchquert und am anderen Ende herauskommt.

ZU IHRER SICHERHEIT DARF DER GROSSE SICHERUNGSSTIFT (10) NICHT ENTFERNT WERDEN, OHNE VORHER DIE HANDSTANGE FESTZUHALTEN.

#### MONTAGE DES BEINZUBEHÖRS

8. Für die Verwendung dieses Zubehörs muss zunächst die Seilrolle der Griffe (12) entfernt werden, die am Haken der gepolsterten Plattform (17) befestigt ist. Der Haken (17) befindet sich unterhalb der gepolsterten Plattform (13).

9. Den Halter für das Beinzubehör (14) im letzten Loch der Vorderstange (9) befestigen und mit dem mittelgroßen Sicherungsstift (11) arretieren. Siehe Abb. 5.

10. Ring (15) am Halter des Beinzubehörs (14) so befestigen, dass er herunterhängt.

11. Sicherstellen, dass die Schnur mit dem Befestigungsband für den Knöchel (18) immer oben aus der Seilrolle für das Beinzubehör (19) herausgeführt wird. Aus dem unteren Teil der Seilrolle (19) muss die Schnur mit dem Haken (16) herausgeführt werden. Er muss am Haken der gepolsterten Plattform (17) befestigt werden.

12. Zur Ausführung der Übung muss das Befestigungsband für den Knöchel (18) am Knöchel wie in Abb. 6 gezeigt befestigt werden.

13. Bemerken Sie bei der Durchführung der Übung, dass die Schnur für das eigene Bein zu lang ist, diese durch Anbringung eines Knotens verkürzen.

WICHTIG: Nie 2 Seile am Haken der gepolsterten Plattform (17) befestigen. Sie könnten sich ineinander verwickeln.

HINWEIS: Für das Beinzubehör können nur 8 Neigungswinkel gewählt werden.

#### D. BENUTZUNG:

Bequeme Kleidung tragen. Übungen nicht barfuß ausführen. Vor der Benutzung von Gymform® Multigym ist stets zu prüfen, ob sich alle Teile an der richtigen Stelle befinden und anstandslos funktionieren (siehe Kapitel Kontrolle und Instandhaltung).

Den Neigungswinkel in dem Maße, indem sich Ihr Fitnessniveau verbessert, erhöhen, um die Intensität zu steigern und die Muskelkraft zu verbessern. Nicht sofort mit Übungen mit einem hohen Intensitätsgrad anfangen; besser mit leichten Übungen beginnen und stufenweise steigern.

1. Wichtige zu erinnernde Aspekte bei der Nutzung von Gymform® Multigym:

- Vor dem Ein- und Aussteigen am Gerät darauf achten, dass die bewegliche gepolsterte Plattform (13) unter Kontrolle ist.

- Beim Ein- und Aussteigen die Füße auf dem Boden halten. Die beiden Füße dürfen den Boden nur verlassen, wenn Übungen ausgeführt werden.

- Bei Verwendung der Griffe (20) diese beim Gleiten nach oben und unten gut festhalten.

2. gezeigten Position befindet. Durchführung von Übungen nur mit den Griffen (20);

- Die mit dem Seil verbundenen Griffe (20) nehmen und

die gepolsterte Plattform (13) in eine Position bringen, in die Sie bequem sitzen oder liegen, um die gewünschte Übung auszuführen. Sicherstellen, dass sich die Füße auf dem Boden befinden, bis Sie sich in der für die Übungsausführung korrekten Position befinden...

Anschließend, wenn bei der Übung die Füße nicht den Boden berühren dürfen, diese in die in der Trainingsanleitung vorgesehene Position bringen.

3. Durchführung von Übungen nur mit der Fußstütze (5): Die gepolsterte Plattform (13) in eine Position bringen, in die Sie bequem sitzen oder liegen, um die gewünschte Übung auszuführen. Die Füße solange auf dem Boden lassen, bis Sie sich in der richtigen und bequemen Position befinden.

Anschließend die Füße in die in der Trainingsanleitung vorgesehene Position bringen und mit der Übungsausführung beginnen.

Bei Aufnahme des Trainingsprogramms mit den Übungen beginnen, die am leichtesten fallen, um sich mit den Bewegungen des Geräts vertraut zu machen.

Mit dem geringsten Neigungswinkel beginnen und den Neigungsgrad stufenweise erhöhen, bis Sie mit dem Produkt vertraut sind.

Der Trainingsanleitung können Sie alle durchführbaren Übungen entnehmen.

#### E. KONTROLLE UND INSTANDHALTUNG VON GYMFORM® MULTIGYM VOR JEDER BENUTZUNG:

- Sicherstellen, dass das Gerät vollständig aufgeklappt auf einer soliden und ebenen Fläche mit ausreichend Platz zu allen Seiten steht.

- Prüfen, ob die Seilrolle fest mit dem Haken am unteren Vorderteil der gepolsterten Plattform (13) verbunden ist, und ob der Sicherungsstift (4) gut befestigt ist.

- Sicherstellen, dass die Schiebestange (8) mit Hilfe des großen Sicherungsstifts (10) gut an der Vorderstange (9) befestigt ist.

- Prüfen, ob die Seile problemlos durch die Nut der jeweiligen Seilrolle laufen.

- Sicherstellen, dass das Seil gut am jeweiligen Griff befestigt ist.

- Prüfen, ob die Seile Abnutzungserscheinungen aufweisen.

- Prüfen, ob die Fußstütze (5) sicher mit dem kleinen

Sicherungsstift (6) arretiert ist.

- Sicherstellen, dass sich die gepolsterte Plattform (13) reibungslos auf der ganzen Gestelllänge bewegen lässt.
- Im Fall des an der Vorderstange (9) befestigten Halters für das Beinzubehör (14) sicherstellen, dass dieser sicher mit Hilfe des mittelgroßen Sicherungsstiftes (11) arretiert ist.

#### INSTANDHALTUNG

- Gymform® Multigym nach jeder Benutzung mit einem sauberen und feuchten (nicht nassen) Tuch reinigen.
- Keine Handtücher oder Sportkleidung auf dem Gerät hängen lassen.
- Es sind regelmäßig folgende Teile zu prüfen, um Abnutzungserscheinungen und andere Schäden festzustellen: Seil, Seilrollen, gepolsterte Plattform, Fußstütze, Verbindungen zwischen dem Hauptgerät und seinen Elementen, Sicherungsstiften, Haken und Gestell. Wenn ein Teil ausgetauscht werden muss, das Gerät bis zur Reparatur oder zum Austausch nicht verwenden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Das Gerät ist nicht auf eine kommerzielle Nutzung ausgelegt.

#### F. Technische Daten

Gymform® Multigym  
VDPGYCIND0113

Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg

Ungefäher Platzbedarf: L 185 x B 62 x H 97 cm

Platzbedarf in zusammengeklapptem Zustand: L 115 x B 62 x H 20 cm

Gewicht ca. 23 kg

Dieses Produkt erfüllt die Standardrichtlinie EN ISO 20957-1:2013/EN967-7

Hergestellt in China.



## MANUALE GYMFORM® MULTIGYM

## INDICE:

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

**A. Avvertenze di sicurezza**

importante: Conservare questo manuale per eventuali future consultazioni.

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

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

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

In caso di ernia discale, consultare un medico prima di usare Gymform® Multigym.

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

- Montare l'attrezzo come descritto nelle istruzioni di installazione usando solo le parti specifiche dell'attrezzo indicate nelle istruzioni. Prima di montare l'attrezzo, verificare che siano presenti tutti i componenti e fare un raffronto tra il contenuto della

scatola e i passi di montaggio da seguire indicati nelle istruzioni di installazione e uso, per accertarsi che non manchi nessun elemento.

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

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

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

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

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

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

- Quando si procede alla regolazione dei pezzi, accertarsi che la posizione sia quella corretta e

rispettare le posizioni di regolazione massime indicate. Accertarsi inoltre che la nuova posizione di regolazione sia fissata correttamente.

- Durante l'uso di questo attrezzo adottare sempre le precauzioni di sicurezza di base per ridurre il rischio di lesioni, incendi e danni.

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

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

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

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

non usare l'attrezzo e restituirlo al negozio.

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

- Il rivenditore non è responsabile di danni o perdite provocati da un uso anomalo dell'attrezzo.

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

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

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

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

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

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

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

Posizionare sempre Gymform® Multigym su una superficie piana.

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

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

18 Non assumere bevande alcoliche mentre si utilizza

Gymform® Multigym.

Dopo aver usato Gymform® Multigym bere dell'acqua.

Gymform® Multigym sopporta un peso massimo di 120 kg.

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



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

Avvertenza: non indicato per fini terapeutici

#### B. DESCRIZIONE DEL PRODOTTO:

1. Unità
2. Piede anteriore
3. Piede posteriore
4. Perno fisso di bloccaggio
5. Poggiapiedi
6. Perno piccolo
7. Manubrio
8. Barra scorrevole
9. Barra anteriore
10. Perno grande
11. Perno medio
12. Puleggia impugnature
13. Piattaforma imbottita
14. Supporto accessorio per gambe
15. Anello accessorio per gambe

16. Gancio

17. Gancio piattaforma imbottita

18. Cinghia per la caviglia

19. Puleggia accessorio per gambe

20. Impugnature

21. Accessorio per le gambe

Congratulazioni per l'acquisto di Gymform® Multigym, con questo prodotto potrai tonificare tutto il corpo senza uscire di casa, in modo facile e comodo.

#### C. MONTAGGIO

1. Aprire la scatola, disimballare le parti ed estrarre il prodotto. Il prodotto è premontato.

2. Aprire leggermente l'unità, come indicato al punto 1 della Fig. 2 appoggiando il piede anteriore (2) e il piede posteriore (3) sul pavimento. (Quando si apre l'attrezzo per montarlo così come quando si desidera piegarlo e riporlo, occorre prestare attenzione ai passi da seguire. Realizzarli con attenzione e se necessario chiedere aiuto a un'altra persona)

3. Tirare il perno fisso di bloccaggio (4) e continuare ad aprire il piede anteriore (2) fino a quando non è nella posizione indicata dalla Fig. 2. 3

4. Controllare che il perno fisso di bloccaggio (4) sia collocato di nuovo in modo corretto.

5. Collocare il poggiapiedi (5) nei fori del piede posteriore (3) e fissarlo con il perno piccolo (6). Vedi Fig. 8

NOTA: il poggiapiedi (5) è usato solo per realizzare alcuni esercizi. Quando si utilizza il poggiapiedi controllare che il perno piccolo (6) sia collocato e fissato in modo corretto.

6. Collocare la puleggia impugnature (12) sul gancio della piattaforma imbottita (17) come nella Fig. 7.

7. Gymform® Multigym può essere collocato in 9 posizioni differenti. Maggiore è l'inclinazione, maggiore saranno la resistenza e la difficoltà nel realizzare gli esercizi.

Per scegliere l'inclinazione desiderata afferrare il manubrio (7) e farlo scorrere verso l'alto e verso il basso, far coincidere il foro della barra scorrevole (8) con il foro della barra anteriore frontale (9). Fissare con il perno grande (10). Vedi Fig. 4.

IMPORTANTE: ogni volta che si sceglie un livello di inclinazione, controllare che il perno sia COLLOCATO IN MODO CORRETTO e che attraversi completamente la barra frontale (9), uscendo dal

lato opposto.

**PER SICUREZZA, NON TOGLIERE IL PERNO GRANDE (10) SENZA AVER PRIMA AFFERRATO IL MANUBRIO.**

#### MONTAGGIO DEGLI ACCESSORI PER LE GAMBE

8. Per usare questo accessorio occorre innanzitutto togliere la puleggia dalle impugnature (12), fissata al gancio della piattaforma imbottita (17). Il gancio (17) si trova sotto la piattaforma imbottita (13).

9. Fissare il supporto dell'accessorio per le gambe (14) nell'ultimo foro della barra frontale (9) e fissarlo con il perno medio (11). Vedi Fig. 5.

10. Collocare l'anello (15) nel supporto dell'accessorio per le gambe (14) in modo che penzoli.

11. Controllare che nella puleggia dell'accessorio per le gambe (19) la corda con la cinghia per la caviglia (18) esca sempre dalla parte superiore. Dalla parte inferiore della puleggia (19) deve uscire al corda con il gancio (16). Fissarlo al gancio della piattaforma imbottita (17).

12. Per realizzare l'esercizio, collocare la cinghia per la caviglia (18) alla caviglia, come mostrato nella Fig. 6

13. Se la corda risulta troppo lunga per la propria gamba quando si realizza l'esercizio, accorciarla facendo un nodo sulla corda.

**IMPORTANTE:** non fissare mai 2 corde al gancio della piattaforma imbottita (17). Si potrebbero attorcigliare.

**NOTA:** per l'accessorio per le gambe si possono selezionare solo 8 livelli di inclinazione.

#### D. MODO D'USO:

Indossare indumenti comodi. Non fare gli esercizi a piedi nudi. Ispezionare sempre Gymform® Multigym prima dell'uso, e verificare che tutti i pezzi sono collocati e funzionano in modo corretto (consultare la sezione sull'ispezione e la manutenzione dell'attrezzo).

Aumentare l'inclinazione man mano che il livello di condizione fisica migliora, per aumentare in questo modo l'intensità e migliorare la forza muscolare. Non iniziare ad allenarsi a un livello di intensità alto; iniziare con un livello facile e aumentare la difficoltà in modo graduale.

1. Quando si usa Gymform® Multigym è importante ricordare quando segue:

- Controllare sempre la piattaforma scorrevole imbottita (13) prima di salire o scendere dall'attrezzo.

- Mantenere i piedi appoggiati a terra quando si sale o si scende dall'unità. Sollevare da terra tutti e 2 i piedi solo mentre si realizzano gli esercizi.

- Se si usano le impugnature (20), afferrarle bene mentre ci si muove verso l'alto e verso il basso.

2. Quando si fanno gli esercizi usando solo le impugnature (20):

- Afferrare le impugnature (20) unite al cavo e far scorrere la piattaforma imbottita (13) portandola in una posizione che permetta di stare seduti o comodamente stesi, per realizzare l'esercizio desiderato in modo corretto. Mantenere entrambi i piedi appoggiati a terra fino a quando non ci si trova nella posizione corretta per eseguire l'esercizio specifico.

Se l'esercizio richiede che i piedi non siano appoggiati a terra, posizionarli come specificato nella guida all'allenamento.

3. Quando si fanno gli esercizi usando solo il poggiatesta (5):

Far scorrere la piattaforma imbottita (13) portandola in una posizione che permetta di stare seduti o comodamente stesi, per realizzare l'esercizio desiderato in modo corretto. Mantenere entrambi i piedi appoggiati a terra fino a quando non ci si trova nella posizione corretta e ci si senta comodi. Quindi collocare i piedi nella posizione indicata nella guida all'allenamento e iniziare a eseguire l'esercizio.

Quando si inizia un programma di esercizi, iniziare da quelli più facili, per familiarizzare con i movimenti del prodotto.

Iniziare con il livello di inclinazione più basso e aumentare l'inclinazione un po' alla volta, fino a familiarizzare con il prodotto. Fare riferimento alla guida all'allenamento per conoscere tutti gli esercizi che si possono realizzare.

#### E. ISPEZIONE E MANUTENZIONE DI GYMFORM® MULTIGYM PRIMA DI OGNI USO:

• Controllare che l'attrezzo sia completamente aperto e collocato su una superficie solida e livellata con molto spazio libero su tutti i lati.

• Controllare che la puleggia sia fissata in modo corretto al gancio nella parte inferiore anteriore della piattaforma imbottita (13), e che il perno fisso di bloccaggio (4) sia fissato in modo corretto.

• Controllare che il perno grande (10) fissi in modo corretto la barra scorrevole (8) alla barra frontale (9).

• Controllare che i cavi si muovano in modo corretto lungo la fessura di ogni puleggia.

• Controllare che il cavo sia fissato in modo corretto a ogni impugnatura.

• Controllare se i cavi presentano segni di usura.

• Controllare che il poggiatesta (5) sia fissato in modo corretto con il perno piccolo (6).

• Controllare che la piattaforma imbottita (13) scorra in modo corretto lungo la struttura.

• Se il supporto per le gambe (14) è collocato nella barra frontale (9) verificare che sia fissato in modo corretto con il perno medio (11).

#### MANUTENZIONE

- Pulire Gymform® Multigym dopo ogni uso con un panno pulito e umido (non bagnato).

- Non appendere né lasciare sull'attrezzo asciugamani o indumenti usati per allenarsi.

- Controllare periodicamente i seguenti pezzi per verificare l'eventuale presenza di segni di usura o altri eventuali danni: cavo, pulegge, piattaforma imbottita, poggiatesta, connessioni dell'unità principale tra gli elementi, perni e ganci, e struttura. Se un pezzo deve essere sostituito, non usare l'attrezzo fino a quando questo non sia stato riparato o sostituito.

Il prodotto è solo per uso personale e per ambienti interni. Questo attrezzo non è destinato all'uso commerciale.

#### F. Specifiche tecniche

Gymform® Multigym  
VDPGYCIND0113

Peso massimo utente: 120 kg

Requisiti di spazio indicativi: lunghezza 185 x profondità 62 x altezza 97 cm

Requisiti di spazio con l'attrezzo piegato: lunghezza 115 x profondità 62 x altezza 20 cm

Peso indicativo 23 kg

Questo prodotto è conforme alla norma EN ISO 20957-1:2013/EN967-7.

#### G. GARANZIA DI QUALITÀ

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente. Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissioni.

Made in China

## MANUAL GYMFORM® MULTIGYM

### ÍNDICE:

A. ADVERTÊNCIAS DE SEGURANÇA

B. DESCRIÇÃO DO PRODUTO

C. MONTAGEM

D. MODO DE UTILIZAÇÃO

E. INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO

F. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

G. GARANTIA DE QUALIDADE

### A. Advertências de segurança

Importante: Guarde estas instruções para consultas futuras.

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

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

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

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

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

- Monte o aparelho exatamente como descrito nas instruções de instalação e utilize apenas as partes específicas indicadas nas mesmas. Antes de montar este aparelho, comprove a guia de remessa para se assegurar de que recebeu todos

os componentes e compare o conteúdo da caixa com os passos de montagem das instruções de instalação e utilização para ser certificado de que não falta nada.

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

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

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

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

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

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

- Quando ajustar as peças reguláveis, certifique-se de que a posição é correta e que respeita as posições de regulação máximas sinalizadas.

Da mesma forma, certifique-se de que a nova posição de regulação está bem fixada.

- Tome sempre as precauções de segurança básicas quando utilizar o aparelho para reduzir o risco de lesões, de incêndio ou de danos.

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

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

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

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

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

- O distribuidor não se responsabiliza pelos danos ou perdas causados por uma utilização indevida do aparelho.

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

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

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

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

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

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

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

Coloque sempre o Gymform® Multigym sobre uma superfície plana.

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

Não use o Gymform® Multigym em caso de

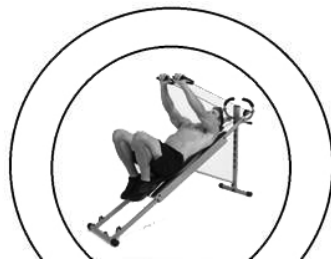
gravidez ou de suspeita da mesma.

Não consuma bebidas alcoólicas enquanto utiliza o Gymform® Multigym.

Beba água depois de utilizar o Gymform® Multigym.

O Gymform® Multigym suporta um peso máximo de 120 kg.

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



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

Advertência: Não indicado para fins terapêuticos

#### B. DESCRIÇÃO DO PRODUTO:

1. Unidade
2. Pé dianteiro
3. Pé traseiro
4. Perno fixo de bloqueio
5. Suporte dos pés
6. Perno pequeno
7. Manípulo
8. Barra deslizante
9. Barra frontal
10. Perno grande
11. Perno médio
12. Polia das asas

13. Plataforma acolchoada
14. Suporte do acessório das pernas
15. Anel do acessório das pernas
16. Gancho
17. Gancho da plataforma acolchoada
18. Cabo para o tornozelo
19. Polia do acessório das pernas
20. Asas
21. Acessório das pernas

Parabéns por comprar o Gymform® Multigym. Com este produto poderá tonificar todo o corpo de uma forma fácil e prática a partir de casa.

#### C. MONTAGEM

1. Desembale e retire o produto da caixa. O produto vem pré-montado.

2. Abra a unidade apenas um pouco, como mostra o passo 1 da fig. 2, apoiando o pé dianteiro (2) e o pé traseiro (3) no solo. (Quando abrir e montar o aparelho e quando o fechar para guardar, preste atenção aos passos e mova-lo com muito cuidado. Se for necessário, peça ajuda a outra pessoa.)

3. Puxe o perno fixo de bloqueio (4) e continue a abrir o pé dianteiro (2) até ficar como na fig. 3.

4. Certifique-se de que o perno fixo de bloqueio (4) foi recolocado corretamente.

5. Coloque o apoio dos pés (5) nos orifícios do pé traseiro (3) e fixe-o com o perno pequeno (6). Ver a fig. 8.

NOTA: Há exercícios nos quais utiliza o apoio dos pés (5) e outros em que não. Quando o utilizar, certifique-se de que o perno pequeno (6) está bem fixado.

6. Coloque a polia das asas (12) sobre o gancho da plataforma acolchoada (17) como na fig. 7.

7. O Gymform® Multigym tem nove inclinações diferentes. Quanto maior for a inclinação, maiores serão a resistência e a dificuldade nos exercícios.

Para escolher a inclinação pretendida, segure no manípulo (7) e deslize-o para cima e para baixo, fazendo coincidir o orifício da barra deslizante (8) com o orifício da barra dianteira frontal (9). Fixe-o com o perno grande (10). Ver a fig. 4.

**IMPORTANTE:** Sempre que selecionar um nível de inclinação, certifique-se de que o perno está **PERFEITAMENTE COLOCADO** e que atravessa a barra frontal (9) completamente, saindo pelo outro lado.  
**PARA A SUA SEGURANÇA, NÃO RETIRE O PERNO GRANDE (10) SEM PREVIAMENTE AGARRAR NO MANIPULO.**

#### MONTAGEM DO ACESSÓRIO DAS PERNAS

8. Para utilizar este acessório, primeiro tem de retirar a polia das asas (12) que está fixada ao gancho da plataforma acolchoada (17). O gancho (17) está debaixo da plataforma acolchoada (13).

9. Coloque o suporte do acessório das pernas (14) no último orifício da barra frontal (9) e fixe-o com o perno médio (11). Ver a fig. 5.

10. Coloque o anel (15) no suporte do acessório das pernas (14) de maneira que fique suspenso.

11. Certifique-se de que o cabo com a correia para o tornozelo (18) sai sempre pela parte superior na polia do acessório das pernas (19). Pela parte inferior da polia (19) tem de sair o cabo com o gancho (16). É necessário fixá-lo no gancho da plataforma acolchoada (17).

12. Para realizar o exercício, coloque a correia para o tornozelo (18) no tornozelo, como mostra a fig. 6.

13. Se, quando fizer os exercícios, o cabo for demasiado longo para a sua perna, pode encurtá-lo com um nó.

**IMPORTANTE:** Nunca fixe dois cabos no gancho da plataforma acolchoada (17). Poderiam ficar enredados.

**NOTA:** Para o acessório das pernas, apenas é possível selecionar oito níveis de inclinação.

#### **D. MODO DE UTILIZAÇÃO:**

Vista roupa confortável. Não faça exercícios descalço. Inspeção sempre o Gymform® Multigym antes de o utilizar, para se certificar de que todas as peças estão na posição certa e funcionam corretamente (consulte a secção de Inspeção e Manutenção).

A medida que a sua condição física melhora, aumente a inclinação para reforçar a intensidade e desenvolver a força muscular. Não comece a fazer exercícios num nível de elevada intensidade; comece facilmente e aumente a intensidade gradualmente.

1. Coisas importantes que deve recordar quando utilizar o

Gymform® Multigym:

- Controle sempre a plataforma acolchoada deslizante (13) antes de subir e descer da unidade.

- Mantenha os pés no solo quando subir e descer da unidade. Retire apenas os dois pés do solo quando fizer exercícios.

- Se estiver a usar as asas (20), agarre-as bem enquanto desliza para cima e para baixo.

2. Quando fizer exercícios apenas com as asas (20):

- Agarre nas asas (20) que estão unidas ao cabo e deslize a plataforma acolchoada (13) para uma posição na qual possa sentar-se ou deitar-se confortavelmente para realizar o exercício pretendido. Certifique-se de que mantém os pés no solo até estar na posição correta para o exercício específico. Então, se o exercício implicar que os seus pés não toquem no solo, coloque-os da forma especificada no guia de exercícios.

3. Quando fizer exercícios apenas com o apoio dos pés (5): Deslize a plataforma acolchoada (13) numa posição na qual possa sentar-se ou deitar-se confortavelmente para realizar o exercício pretendido. Mantenha os pés no solo até se encontrar na posição correta e se sentir confortável. Depois coloque os pés na posição indicada no guia de exercícios e comece a fazer exercício.

Ao iniciar o seu programa de exercícios, comece com os mais fáceis, para se familiarizar com os movimentos do produto.

Comece pelo nível de inclinação mais baixo e vá subindo a inclinação pouco a pouco, até se familiarizar com o produto.

Consulte o guia de exercícios para saber todos os exercícios que pode realizar.

#### **E. INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO DO GYMFORM® MULTIGYM ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO:**

• Certifique-se de que o equipamento está completamente aberto e colocado sobre uma superfície sólida e nivelada, com um suficiente espaço livre em todos os lados.

• Verifique se a polia está bem fixada ao gancho na parte inferior dianteira da plataforma acolchoada (13) e se o perno fixo de bloqueio (4) está bem colocado.

• Certifique-se de que o perno grande (10) segura corretamente a barra deslizante (8) na barra frontal (9).

• Comprove que os cabos se movem corretamente no sulco de cada polia.

• Certifique-se de que o cabo está bem fixado a cada punho.

• Comprove se os cabos apresentam sinais de desgaste.

• Verifique se o apoio dos pés (5) está bem fixado com o perno pequeno (6).

• Certifique-se de que a plataforma acolchoada (13) desliza suavemente ao longo do quadro.

• Se o suporte das pernas (14) estiver colocado na barra frontal (9), certifique-se de que está fixado corretamente com o perno médio (11).

#### MANUTENÇÃO

- Limpe o Gymform® Multigym depois de cada utilização com um pano limpo e húmido (não molhado).

- Não deixe toalhas ou roupa de treino estendida ou suspensa sobre o equipamento.

- Comprove periodicamente as seguintes peças para detetar sinais de desgaste ou outros danos: o cabo, as polias, a plataforma acolchoada, o apoio dos pés, as ligações da unidade principal entre os seus elementos, os pernos e os ganchos, e o quadro. Se for necessário substituir uma peça, não use o equipamento enquanto não este for reparado ou a peça substituída.

O produto destina-se exclusivamente a uma utilização pessoal e de interior; o aparelho não está preparado para uma utilização comercial.

#### **F. Características técnicas**

Gymform® Multigym

VDPGYCIND0113

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Requisito de espaço aproximado: C 185 x L 62 x A 97 cm

Requisito de espaço dobrado: C 115 x L 62 x A 20 cm

Peso aproximado: 23 kg

Este produto cumpre a diretiva EN ISO 20957-1:2013/EN967-7.

#### **G. GARANTIA DE QUALIDADE**

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país. Esta garantia não cobre os danos decorrentes dum uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida

Fabricado na China

## HANDLEIDING GYMFORM® MULTIGYM

## INHOUDSOPGAVE:

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

**A. Veiligheidswaarschuwingen**

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

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

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

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

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

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

- Monteer het apparaat precies zoals beschreven in de gebruikershandleiding en gebruik uitsluitend de specifieke onderdelen

van het apparaat die daarin zijn aangegeven. Controleer vóór montage de leveringsbon om er zeker van te zijn dat u alle componenten hebt ontvangen en vergelijk de inhoud van de doos met de montagestappen in de montage- en gebruikershandleiding om er zeker van te zijn dat er niets ontbreekt.

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

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

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

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

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

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

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

- Neem altijd de basisveiligheidsmaatregelen bij het gebruik van dit apparaat om het risico op letsel, brand of schade te beperken.

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

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

- Zorg ervoor dat de gebruikers eerst naar hun huisarts gaan voor een volledige controle voordat ze met een fitnessprogramma beginnen; dit geldt met name voor mensen met een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, hartziekten of een familiegeschiedenis van een van deze aandoeningen, of voor mensen ouder dan 45 jaar, rokers, mensen met overgewicht en

mensen die niet regelmatig hebben getraind in het voorgaande jaar of die medicatie gebruiken.

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

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

- De distributeur stelt zich niet aansprakelijk voor schade of verliezen die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het apparaat.

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

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

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

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

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

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

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

Plaats de Gymform® Multigym altijd op een vlakke ondergrond.

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

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

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

Drink water nadat u de Gymform® Multigym hebt gebruikt.

De Gymform® Multigym is bestand tegen een maximaal gewicht van 120 kg.

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



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

Waarschuwing: niet geschikt voor therapeutische doeleinden

## B. OMSCHRIJVING VAN HET PRODUCT:

1. Apparaat
2. Voorpoot
3. Achterpoot
4. Vaste borgpen
5. Voetsteun
6. Kleine pen
7. Stuurstang
8. Schuifstang
9. Voorstang
10. Grote pen
11. Middelgrote pen
12. Katrol voor handgrepen
13. Gewatteerd platform
14. Steun voor beenaccessoire
15. Ring voor beenaccessoire
16. Haak
17. Haak voor gewatteerd platform
18. Enkelband
19. Katrol voor beenaccessoire
20. Handgrepen
21. Beenaccessoire

Gefeliciteerd met uw aankoop van Gymform® Multigym. Met dit product kunt u thuis uw hele lichaam op een gemakkelijke en comfortabele manier versterken.

## C. MONTAGE

1. Verwijder de verpakking en haal het product uit de doos. Het product wordt voorgeassembleerd geleverd.
  2. Klap het apparaat slechts iets uit zoals in stap 1 van afb. 2 te zien is en laat de voorpoot (2) en de achterpoot (3) op de grond rusten. (Volg nauwgezet de stappen en verplaats het apparaat zeer voorzichtig wanneer u het uitklapt en monteert of wanneer u het inklapt om het op te bergen. Vraag eventueel hulp aan een tweede persoon.)
  3. Trek aan de vaste borgpen (4) en klap de voorpoot (2) verder uit tot deze overeenkomt met de stand in afb. 3.
  4. Zorg ervoor dat de vaste borgpen (4) weer correct wordt aangebracht.
  5. Plaats de voetsteun (5) in de gaten in de achterpoot (3) en zet hem vast met de kleine pen (6). Zie Afb.8
- OPMERKING: er zijn oefeningen waarbij de voetsteun (5)



wordt gebruikt en andere waarbij dat niet het geval is. Let erop dat de kleine pen (6) goed vastzit wanneer u de voetsteun gebruikt.

6. Plaats de katrol voor de handgrepen (12) op de haak voor het gewatteerd platform (17) zoals te zien is in afb. 7.

7. De Gymform® Multigym heeft 9 verschillende hellingshoeken. Hoe groter de hellingshoek, des te hoger de weerstand en moeilijkheidsgraad bij de oefeningen.

Om de gewenste hellingshoek te kiezen, pakt u de stuurstang (7) vast en schuift u deze omhoog of omlaag totdat het gat in de schuifstang (8) overeenkomt met het gat in de voorstang (9). Zet hem vast met de grote pen (10). Zie Afb. 4.

**BELANGRIJK:** elke keer dat u een andere hellingshoek instelt, moet u ervoor zorgen dat de pen CORRECT IS AANGEBRACHT en volledig door de voorstang (9) steekt en aan de andere kant naar buiten komt.

**VOOR UW VEILIGHEID MAG U DE GROTE PEN (10) NIET VERWIJDEREN ZONDER EERST DE STUURSTANG VAST TE PAKKEN.**

#### MONTAGE BEENACCESSOIRE

8. Om dit accessoire te gebruiken, verwijdert u eerst de katrol voor de handgrepen (12), die aan de haak van het gewatteerde platform (17) is bevestigd. De haak (17) bevindt zich onder het gewatteerde platform (13).

9. Bevestig het beenaccessoire (14) in het laatste gat van de voorstang (9) en zet het vast met de middelgrote pen (11). Zie Afb. 5.

10. Plaats de ring (15) in de steun voor het beenaccessoire (14) zodat hij blijft hangen.

11. Zorg ervoor dat bij de katrol van het beenaccessoire (19) het touw met de enkelband (18) altijd aan de bovenkant naar buiten komt. Aan de onderkant van de katrol (19) moet het touw met de haak (16) naar buiten komen. Deze moet aan de haak van het gewatteerde platform (17) worden bevestigd.

12. Om de oefening uit te voeren, brengt u de enkelband (18) om uw enkel aan zoals te zien is in afb. 6.

13. Als u bij het uitvoeren van de oefeningen merkt dat het touw te lang is voor uw been, kort u het in door een knoop in het touw te leggen.

**BELANGRIJK:** bevestig nooit 2 touwen aan de haak van het gewatteerde platform (17). Ze kunnen in elkaar verstrikt

raken.

**OPMERKING:** voor het beenaccessoire kunnen slechts 8 hoekstanden worden gekozen.

#### D. GEBRUIKSAANWIJZING:

Draag geschikte kleding. Voer de oefeningen niet op blote voeten uit.

Controleer de Gymform® Multigym altijd vóór gebruik om er zeker van te zijn dat alle onderdelen op hun plaats zitten en goed werken (zie het hoofdstuk Inspectie en onderhoud). Naarmate uw fitheid toeneemt, kunt u een hogere hellingshoek kiezen om de intensiteit te verhogen en de spierkracht te verbeteren. Begin niet op een hoog intensiteitsniveau te trainen: begin gemakkelijk en verhoog het niveau geleidelijk.

1. Belangrijk om te onthouden bij het gebruik van Gymform® Multigym:

- Zorg ervoor dat u het gewatteerde platform (13) altijd onder controle hebt voordat u op het apparaat gaat zitten of ervanaf stapt.

- Houd uw voeten op de grond wanneer u op het apparaat gaat zitten of ervanaf stapt. Haal alleen beide voeten van de grond tijdens het trainen.

- Als u de handgrepen (20) gebruikt, moet u ze vasthouden terwijl u op en neer beweegt.

2. Wanneer u alleen met de handgrepen (20) traint:

- Pak de handgrepen (20) die aan de kabel zijn bevestigd, en schuif het gewatteerde platform (13) in een stand waarbij u comfortabel kunt zitten of liggen om de gewenste oefening uit te voeren. Zorg ervoor dat u uw voeten op de grond houdt totdat u de juiste positie voor de specifieke oefening hebt bereikt.

Als de oefening vereist dat uw voeten de grond niet raken, plaats ze dan zoals aangegeven in de oefeningengids.

3. Wanneer u alleen met de voetsteun (5) traint:

Schuif het gewatteerde platform (13) in een stand waarbij u comfortabel kunt zitten of liggen om de gewenste oefening uit te voeren. Houd uw voeten op de grond totdat u zich in de juiste positie bevindt en u zich comfortabel voelt. Plaats vervolgens uw voeten in de positie die is aangegeven in de oefeningengids en begin met trainen.

Begin bij de start van uw trainingsprogramma met de oefeningen die voor u het gemakkelijkst zijn om vertrouwd te raken met de bewegingen van het product.

Begin met de laagste hellingshoek en verhoog deze geleidelijk aan totdat u met het product vertrouwd bent.

Zie de oefeningengids om te weten welke oefeningen u kunt doen.

#### E. INSPECTIE, EN ONDERHOUD VAN GYMFORM® MULTIGYM VÓÓR ELK GEBRUIK:

- Zorg ervoor dat het apparaat volledig uitgekapt is en op een stevige, vlakke ondergrond staat, met voldoende vrije ruimte aan alle kanten.

- Controleer of de katrol goed vastzit aan de haak aan de onderkant van het gewatteerde platform (13); kijk ook of de vaste borgpen (4) goed vastzit.

- Zorg ervoor dat de schuifstang (8) met de grote pen (10) stevig op de voorstang (9) bevestigd is.

- Controleer of de kabels correct in de groef van de katrollen lopen.

- Zorg ervoor dat de kabel goed aan elk handvat vastzit.

- Controleer de kabels op tekenen van slijtage.

- Controleer of de voetsteun (5) goed met de kleine pen (6) is vastgezet.

- Zorg ervoor dat het gewatteerde platform (13) soepel over het frame schuift.

- Als de beensteun (14) op de voorstang (9) is geplaatst, moet deze met de middelgrote pen (11) worden vastgezet.

#### ONDERHOUD

- Reinig de Gymform® Multigym na elk gebruik met een schone, vochtige (niet natte) doek.

- Laat geen handdoeken of trainingskleden aan of over het apparaat hangen.

- Controleer de volgende onderdelen regelmatig op tekenen van slijtage of andere beschadiging: kabel, katrollen, gewatteerd platform, voetsteun, verbindingen van de basiseenheid en zijn onderdelen, vergrendelingspennen, haken en frame. Als een onderdeel moet worden vervangen, mag u het apparaat niet gebruiken totdat het onderdeel is gerepareerd of vervangen.

Het apparaat dient enkel voor persoonlijk gebruik binnenshuis en is niet bedoeld voor commercieel gebruik.

#### F. Technische gegevens

Gymform® Multigym

VDPGYCIND0113

Maximumgewicht van de gebruiker: 120 kg

Benodigde ruimte bij benadering: 185 x 62 x 97 cm (l x b x h).

Benodigde ruimte ingeklapt: 115 x 62 x 20 cm (l x b x h).

Gewicht bij benadering: 23 kg

Dit product voldoet aan de Richtlijn EN ISO 20957-1:2013/  
EN 967-7

#### **G. KWALITEITSGARANTIE**

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

Made in China



# GYM *form*®

# MULTI GYM



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



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



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



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

Best Direct International Ltd,  
Asiakaspalvelu - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundtjänst - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 06919170966  
Via Donizetti 3  
20122 Milano- Italia  
[www.islitaly.com](http://www.islitaly.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
+39 02 668 23 708

