

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

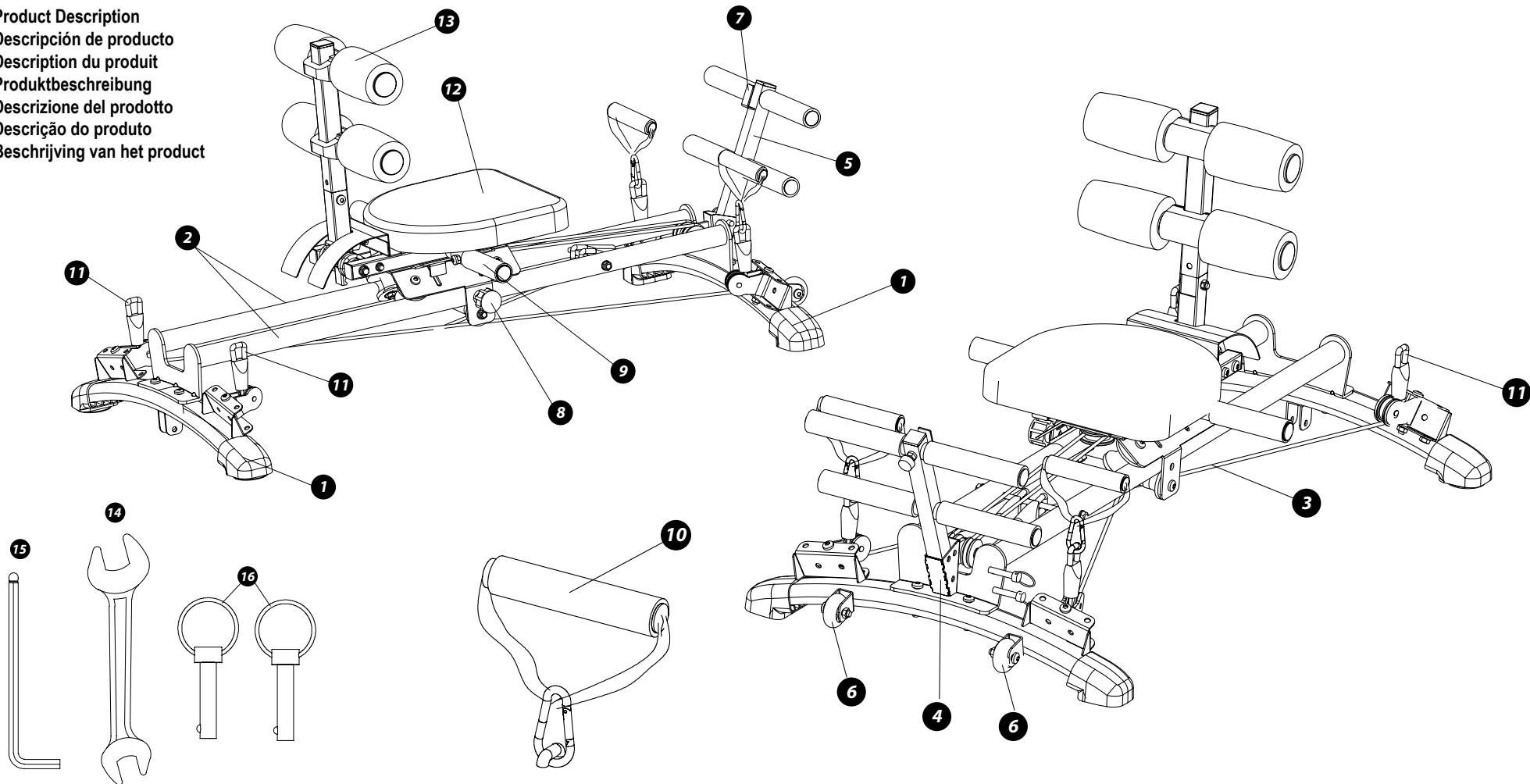
GYM
form

TOTAL FITNESS

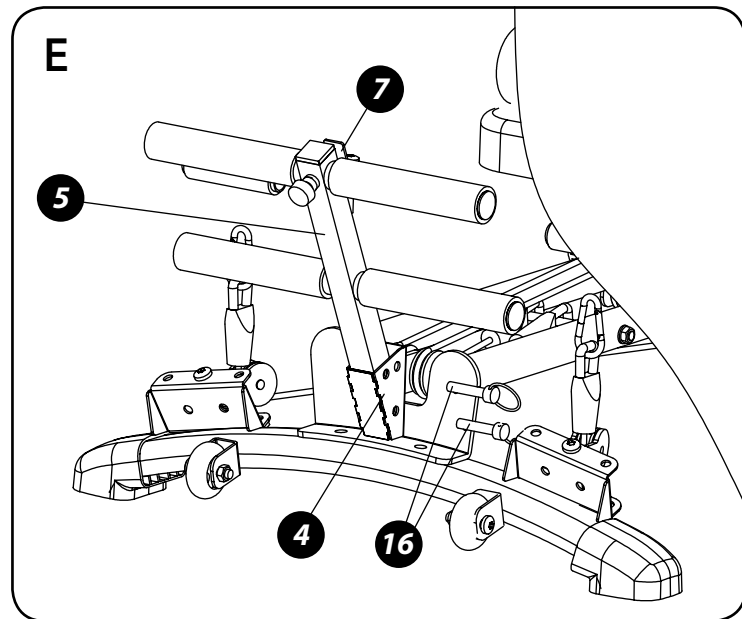
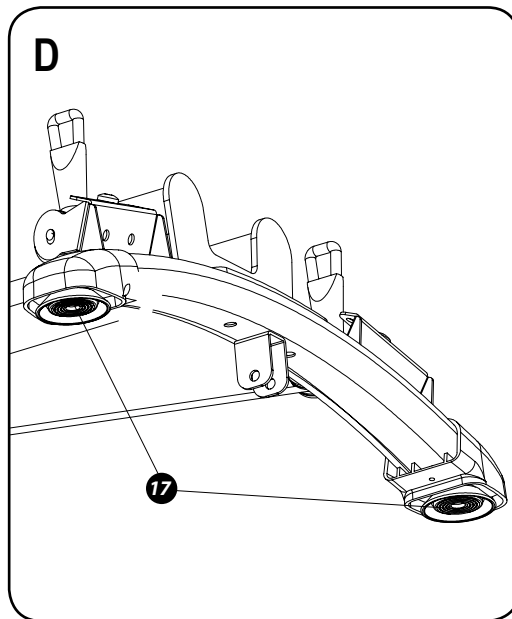
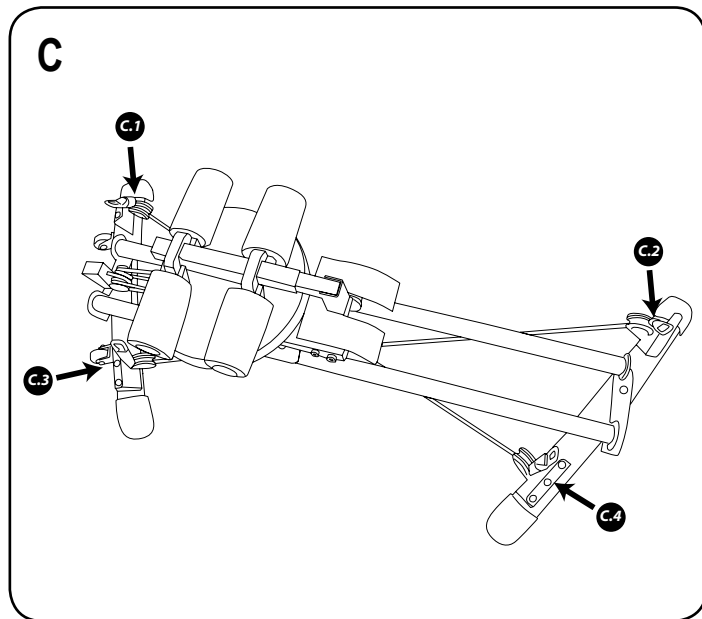
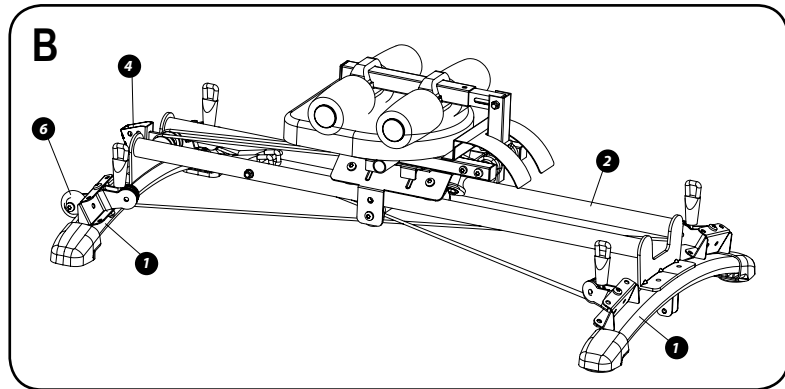
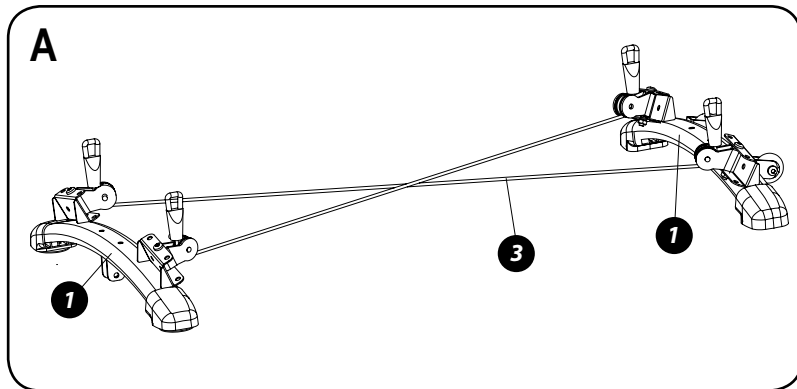
-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*

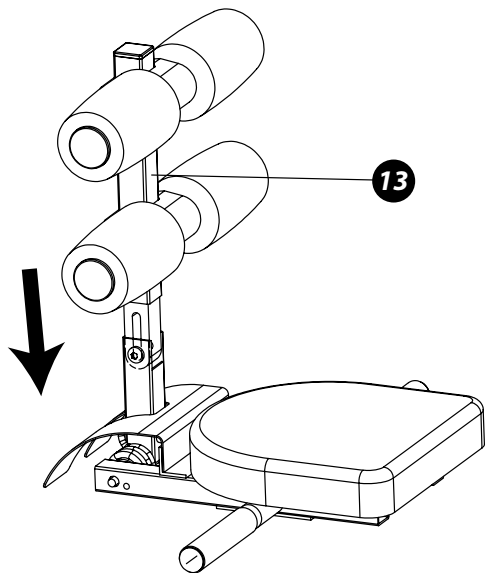
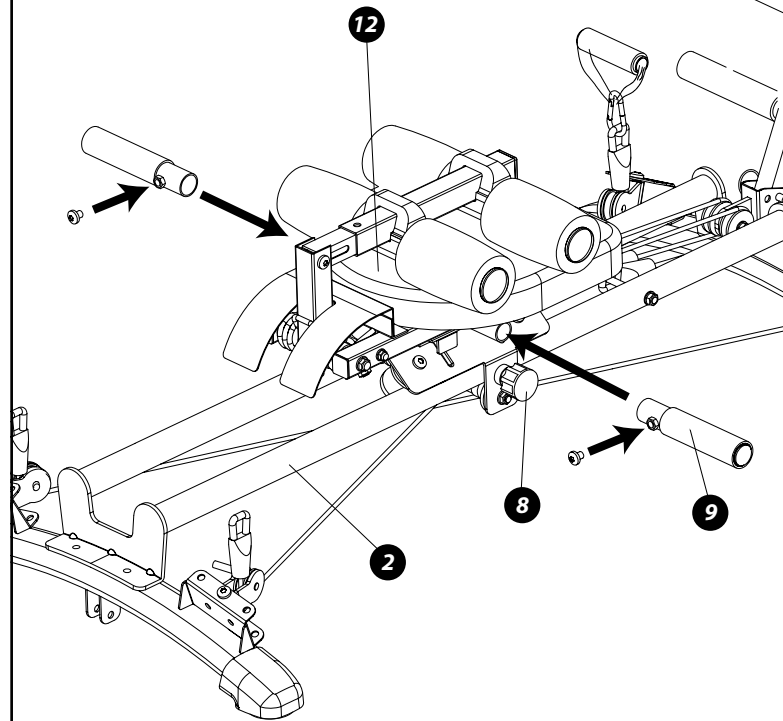


Product Description
Descripción de producto
Description du produit
Produktbeschreibung
Descrizione del prodotto
Descrição do produto
Beschrijving van het product

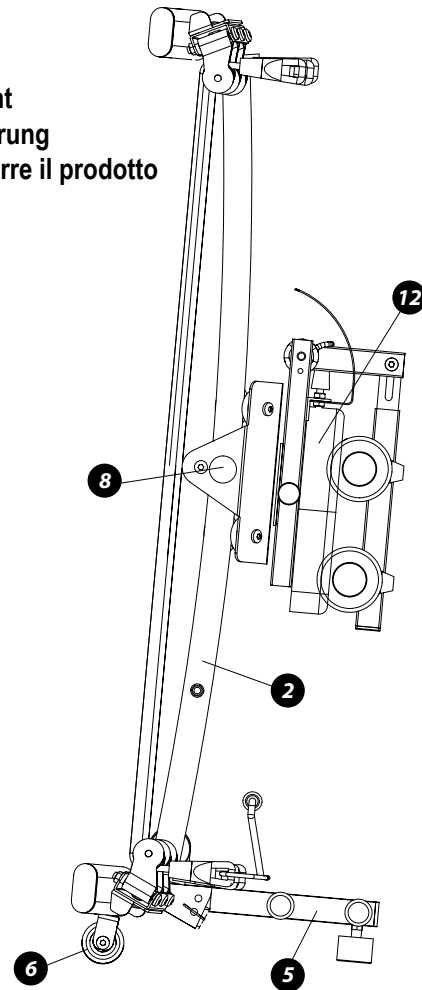


PRODUCT ASSEMBLY
MONTAJE DEL PRODUCTO
MONTAGE DU PRODUIT
PRODUKTAUFBAU
COME MONTARE IL PRODOTTO
MONTAGEM DO PRODUTO
MONTAGE VAN HET PRODUCT



F**H**

Storage
 Guardar
 Rangement
 Aufbewahrung
 Come riporre il prodotto
 Guardar
 Opbergen



Product Description:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Base supports | 9. Grips |
| 2. Rails | 10. Handles |
| 3. Elastic bands | 11. Rings for elastic bands |
| 4. Foot support hole | 12. Seat |
| 5. Foot support | 13. Seat back |
| 6. Wheels | 14. Hexagonal wrench |
| 7. Counter holder
(counter not included) | 15. Allen key |
| 8. Seat nut | 16. Bolt |
| | 17. Adjustable suction cups |

Safety Warnings

Read the instruction manual before using Gymform® Total Fitness for the first time.

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

If you have a spinal disc herniation, consult your doctor before using the product. If you suffer from asthma or any other respiratory disease, consult your doctor before using Gymform® Total Fitness.

Always use Gymform® Total Fitness on a flat surface.

Ensure that children do not use Gymform® Total Fitness without adult supervision.

Do not use if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages while using the device.

Drink water after use. The maximum weight for this product is 120 kg.

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

To use this device correctly, do the exercises indicated in the Exercise Guide.

Do not do any other exercises, since you may injure yourself by using the device incorrectly.

Warning: Do not use the device for therapeutic purposes

CERTIFICATES AND DIRECTIVES

Class HC

Model no. VDPGYCIND0057

This product meets the requirements of the Standard Directive EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-2:2003.

PRODUCT ASSEMBLY:

A. Attach the base supports (1) to the elastic bands (3) in a cross position:

B. Attach the rails (2) to the base supports (1). The foot support hole (4) must be in the wheeled base support (6):

C. First, fasten the base support (1) and the rails (2) with a screw (C.1), tighten the washer and female attachment by hand. Then, fasten the other base support (1) with a screw on the same side as shown in the illustration (C.2), tighten the washer and female attachment by hand. Fasten the other two screws in the same way (C.3 - C.4).

D. When the four screws, washers and female attachments have been tightened by hand, further tighten them with the hexagonal wrench (14) and the Allen key (15) provided.

Note: If the area where you are going to use Gymform® Total Fitness is not completely flat, it is possible to adjust the height of the wheeled base support (1), by screwing or unscrewing the adjustable suction cups (17) from the base.

E. Place the foot support (5) in the foot support hole (4), the counter holder (7) must remain inside the product. First fix it with the bolt (16) in the lower hole. The foot support has two positions, choose the position required and fix it using a bolt (16) in the upper hole.

F. Remove the seat padding. Place the seat back (13) in a vertical position, then push the seat back down until it is fixed in place.

G. Cut the seat's cable ties.

How to attach the seat: To position the seat (12) between the rails (2) pull the seat nut (8) and turn it a quarter turn to the right. When the seat (12) moves to the middle of the rails (2), it will be hold (or attached) in the correct position. This is an option for certain special exercises (see the Exercise Guide).

To unblock the seat, pull the seat nut (8) and turn it to the left.

H. Attach the handles (9) under the seat (12), removing the screws first, and correctly position each handle as shown in the illustration. Then, attach the screws as shown in the illustration.

Note: Before this step, attach the seat (12) as described above in the How to attach the seat section to ensure comfort and safety

I. The final step is to use the hook to fix the handles (10) to the rings on the elastic cords (11). Depending on the exercise you want to do, you can put the elastic bands on the front or the back (see Exercise Guide)

Storage:

To store the product, pull the seat back (13) upwards and fold it over the seat (12). To position the seat (12) between the rails (2) pull the seat nut (8) and turn it a quarter turn to the right. When the seat (12) moves to the middle of the rails (2), it will be hold (or attached) in the correct position. Ensure that the foot support (5) is completely perpendicular to the rails (5). Lift the base from the other side of the foot support (5) and use the wheeled base support (6) to move your Gymform® Total Fitness to wherever you want to store it. If the foot support (5) is resting on the floor, the product will remain upright. Store the product in an area where it will not be knocked as this could cause it to fall over.

Quality Warranty:

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

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

Australia & New Zealand only

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

Made in China.

Descripción de producto:

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Soportes base | 9. Mangos |
| 2. Railes | 10. Asas |
| 3. Gomas elásticas | 11. Anillas gomas elásticas |
| 4. Agujero soporte pies | 12. Asiento |
| 5. Soporte pies | 13. Respaldo asiento |
| 6. Ruedas | 14. Llave hexagonal |
| 7. Soporte para contador
(contador no incluido) | 15. Llave allen |
| 8. Tuerca asiento | 16. Pasador |
| | 17. Ventosas regulables |

Advertencias de seguridad

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® Total Fitness. Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Gymform® Total Fitness. Si usted padece de hernia discal consulte a su médico antes de usar el producto. Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Gymform® Total Fitness. Coloque siempre Gymform® Total Fitness en una superficie plana. Vigile que los niños no utilicen Gymform® Total Fitness sin la supervisión de un adulto.

No lo utilice si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua después de su uso. El peso máximo admitido para la el producto son 120Kg.

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

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

Advertencia: "No usar el producto con fines terapéuticos"

CERTIFICADOS Y NORMATIVA

Class HC

Model nº VDPGYCIND0057

Este producto cumple con la Directiva Standard EN ISO 20957-1:2013 y EN 957-2:2003.

MONTAJE DEL PRODUCTO:

A. Colocar los soportes base (1) con las gomas elásticas (3) en posición de cruz:

B. Colocar los railes (2) encima de los soportes base (1) . El agujero soporte pies (4) tiene que estar en el soporte base que lleva ruedas (6):

C. Primero fije el soporte base (1) y los railes (2) con un tornillo (C.1), coloque la arandela y la hembra con la mano. A continuación fije con un tornillo el otro soporte base (1) en el mismo lado tal y como enseña el dibujo (C.2), coloque la arandela y la hembra con la mano. Después fije de la misma manera los otros 2 tornillos (C.3 - C.4).

D. Cuando tenga los 4 tornillos, arandelas y hembras puestos colocados con la mano, fíjelos bien con la llave hexagonal (14) con la llave Allen (15) suministradas.

Nota: Si la superficie donde va a usar Gymform® Total Fitness no es completamente plana, usted puede regular la altura del soporte base (1) con ruedas, enroscando y desenroscando las ventosas regulables (17) de su base.

E. Coloque el soporte pies (5) en el agujero soporte pies (4) , el soporte para contador (7) tiene que quedar hacia dentro del producto. Fijar primero con el pasador (16) en el agujero de abajo. El soporte de pies tiene 2 posiciones, escoja la que desee y fíjela mediante un pasador (16) en el agujero de arriba.

F. Quite las protecciones del asiento. Ponga el respaldo del asiento (13) en posición vertical, a continuación presione el respaldo hacia abajo para que quede bien fijado.

G. Corte las bridas de sujeción que lleva el asiento.

Función fijación asiento: Para fijar el asiento (12) en medio de los railes (2) tire de la Tuerca Asiento (8) y gírela hacia la derecha un cuarto de vuelta. Cuando el asiento (12) pase por la zona media de los railes (2), este quedará fijado. Esta es una opción para algunos ejercicios especiales (ver guía de ejercicios).

Para desbloquear la fijación del asiento tire de la tuerca asiento (8) y gírela hacia la izquierda.

H. Fije los mangos (9) debajo del asiento (12) , primero quite los tornillos que lleva y coloque bien cada mango como muestra el gráfico. A continuación fije bien los tornillos como muestra el gráfico

Nota: Antes de hacer este paso, fije el asiento (12) como se explica más arriba en Función Fijación Asiento para su comodidad y para su seguridad

I. A continuación solo le quedará fijar con el gancho las asas (10) en las anillas de las cuerdas elásticas (11). Según el tipo de ejercicio que quiera realizar se pueden poner en las gomas elásticas de la parte frontal o de la parte posterior

(ver guía de ejercicios)

Guardar:

Para guardar el producto, tire del respaldo del asiento (13) hacia arriba y dóblelo encima del asiento (12). Para fijar el asiento (12) en medio de los railes (2) tire de la Tuerca Asiento (8) y gírela hacia la derecha un cuarto de vuelta. Cuando el asiento (12) pase por la zona media de los railes (2), este quedará fijado. Asegúrese de que la posición del soporte para pies (5) está completamente perpendicular a los railes (5). Levante la base por el lado opuesto al soporte de pies (5) y deslice la unidad gracias a sus ruedas (6) hasta el lugar donde quiere guardar Gymform® Total Fitness. Apoyando el soporte de pies (5) en el suelo el producto queda en posición vertical. Deje el producto en un sitio donde no pueda recibir ningún golpe, se podría caer si esto sucediese.

Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país. Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China

Description du produit :

- | | |
|---|--|
| 1. Supports de base | 20. Poignées |
| 2. Rails | 11. Anneaux pour les bandes en caoutchouc élastiques |
| 3. Bandes en caoutchouc élastiques | 12. Siège |
| 4. Trou réservé au support pour les pieds | 13. Dossier du siège |
| 5. Support pour les pieds | 14. Clé pour vis à six pans creux |
| 6. Roues | 15. Clé Allen |
| 7. Support pour le compteur (compteur non inclus) | 16. Cheville |
| 8. Écrou du siège | 17. Ventouses réglables |
| 9. Manches | |

Consignes de sécurité

Avant d'utiliser Gymform® Total Fitness, veuillez lire attentivement les instructions.

En cas de doute sur votre forme physique ou si vous avez des antécédents médicaux, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Total Fitness.

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

Si vous souffrez d'asthme ou d'autres maladies respiratoires, consultez votre médecin avant d'utiliser Gymform® Total Fitness.

Placez toujours Gymform® Total Fitness sur une surface plate.

Surveillez que les enfants n'utilisent pas Gymform® Total Fitness sans la supervision d'un adulte.

N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées pendant l'utilisation de cet appareil. Buvez de l'eau après l'avoir utilisé. Le poids maximum admis par ce produit est de 120 kg.

Pour effectuer les exercices de manière sûre et confortable, laissez un périmètre libre de 0,6 m.

Pour utiliser correctement cet appareil, faites les exercices indiqués dans le guide d'exercices. Ne faites pas d'autres exercices car vous pourriez vous blesser en raison d'une mauvaise utilisation de l'appareil.

Avertissement : « Ne pas utiliser le produit à des fins thérapeutiques »

CERTIFICATS ET RÉGLEMENTATION

Classe HC

Modèle n° VDPGYCIND0057

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

MONTAGE DU PRODUIT :

A. Placez les supports de base (1) avec les bandes en caoutchouc élastiques (3) en forme de croix :

B. Placez les rails (2) au dessus des supports de base (1). Le trou réservé au support pour les pieds (4) doit être dans le support de base équipé de roues (6) :
C. Fixez premièrement le support de base (1) et les rails (2) avec une vis (C.1), placez la rondelle et la pièce femelle à la main. Puis fixez avec une vis l'autre support de base (1) du même côté comme indiqué sur le dessin (C.2), placez la rondelle et la pièce femelle à la main. Fixez ensuite les 2 autres vis de la même manière (C.3 - C.4).

D. Lorsque les 4 vis, rondelles et pièces femelle ont été placées à la main, fixez-les correctement avec la clé pour vis à six pans creux (14) et la clé Allen (15) fournies.

Note : Si la superficie d'utilisation de Gymform® Total Fitness n'est pas complètement plate, vous pouvez régler la hauteur du support de base (1) avec roues, en vissant et en dévissant les ventouses réglables (17) de la base.

E. Placez le support pour les pieds (5) dans le trou réservé au support pour les pieds (4). Le support pour le compteur (7) doit être vers l'intérieur du produit. Fixez premièrement l'installation avec la cheville (16) dans le trou du bas. Le support pour les pieds a 2 positions, choisissez celle que vous préférez et fixez-la avec une cheville (16) dans le trou du haut.

F. Enlevez les protections du siège. Mettez le dossier (13) en position verticale, puis appuyez sur le dossier vers le bas pour qu'il soit correctement fixé.

G. Coupez serre-câbles en plastique appartenant au siège.

Fonction fixation du siège : Pour fixer le siège (12) au milieu des rails (2), tirez l'écrou du siège (8) et tournez-le vers la droite d'un quart de tour. Le siège (12) doit passer par le milieu des rails (2) pour être fixé. Cette option permet d'effectuer quelques exercices spéciaux (voir le guide d'exercices).

Pour débloquer la fixation du siège, tirez l'écrou du siège (8) et tournez-le vers la gauche.

H. Fixez les manches (9) en dessous du siège (12). Enlevez premièrement les

vis du siège et placez bien chaque manche comme indiqué sur le graphique. Fixez ensuite correctement les vis comme indiqué sur le graphique.

Note : Avant de réaliser cette étape, fixez le siège (12) comme expliqué auparavant dans la section Fonction fixation du siège pour votre confort et votre sécurité.

I. Il ne vous reste plus qu'à fixer les poignées (10) avec le crochet dans les anneaux des bandes élastiques (11). Selon le type d'exercice que vous voulez réaliser, il est possible de mettre les bandes en caoutchouc élastiques de la partie avant ou de la partie arrière (voir guide d'exercices).

Rangement :

Pour ranger le produit, tirez le dossier du siège (13) vers le haut et repliez-le sur le siège (12). Pour fixer le siège (12) au milieu des rails (2), tirez l'écrou du siège (8) et tournez-le vers la droite d'un quart de tour. Le siège (12) doit passer par le milieu des rails (2) pour être fixé. Assurez-vous que la position du support pour les pieds (5) soit complètement perpendiculaire aux rails (2). Levez la base par le côté opposé au support pour les pieds (5) et faites glisser l'appareil avec les roues (6) jusqu'à l'endroit où vous souhaitez ranger Gymform® Total Fitness. Lorsque vous mettez le support pour les pieds (5) contre le sol, le produit se maintient en position verticale. Laissez le produit dans un endroit où il ne sera pas bousculé, ce qui le renverserait.

Garantie de qualité :

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriqué en Chine

Produktbeschreibung:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. Ständer | 10. Griffbügel |
| 2. Führungsstangen | 11. Ringe für Gummibänder |
| 3. Gummibänder | 12. Sitz |
| 4. Fußstützen-Öffnung | 13. Sitzrückenlehne |
| 5. Fußstützen | 14. Sechskantschlüssel |
| 6. Räder | 15. Inbusschlüssel |
| 7. Zähleraufnahme (Zähler
nicht im Lieferumfang enthalten) | 16. Stift |
| 8. Sitzmutter | 17. Einstellbare Saugnäpfe |
| 9. Griffe | |

Sicherheitshinweise

Vor dem Gebrauch des Fitnessgeräts Gymform® Total Fitness die Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen.

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

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

Bei Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen vor dem Gebrauch von Gymform® Total Fitness den Arzt konsultieren.

Das Gerät Gymform® Total Fitness stets auf einer ebenen Fläche aufstellen.

Kinder dürfen Gymform® Total Fitness nur unter der Aufsicht Erwachsener verwenden.

Bei Schwangerschaft ist vom Gebrauch abzusehen.

Während der Verwendung keine alkoholischen Getränke konsumieren.

Nach dem Gebrauch Wasser trinken. Das für das Produkt zulässige Höchstgewicht beträgt 120 kg.

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

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

Warnung: "Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke einzusetzen"

ZERTIFIZIERUNGEN UND VORSCHRIFTEN

Klasse HC

Modell Nr. VDPGYCIND0057

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

PRODUKTAUFBAU:

A. Ständer (1) mit Gummibänder (3) kreuzweise aufstellen:

B. Führungsstangen (2) über die Ständer (1) legen. Die Fußstützen-Öffnung (4) muss sich am Ständer mit Rädern (6) befinden:

C. Zunächst den Ständer (1) und die Führungsstangen (2) mit einer Schraube befestigen (C.1), Unterlegscheibe und Mutter mit der Hand befestigen. Anschließend mit einer Schraube den anderen Ständer (1) auf derselben Seite gemäß Zeichnung befestigen (C.2), Unterlegscheibe und Mutter mit der Hand befestigen. Dann auf dieselbe Weise die anderen zwei Schrauben befestigen (C.3 - C.4).

D. Nach der manuellen Befestigung der 4 Schrauben, Unterlegscheiben und Müttern diese fest mit Hilfe der mitgelieferten Sechskantschlüssel (14) und Inbusschlüssel (15) anziehen.

Anmerkung: Falls die Fläche, auf der das Gerät Gymform® Total Fitness aufgestellt werden soll, nicht vollständig eben ist, kann die Höhe des Ständers (1) mit Rädern reguliert werden, indem entsprechend einstellbare Saugnäpfe (17) an- oder abgeschraubt werden.

E. Fußstütze (5) in die Fußstützen-Öffnung (4) stecken, die Zähleraufnahme (7) muss ins Produktinnere zeigen. Zunächst mit dem Stift (16) in der unteren Öffnung befestigen. Die Fußstütze kann auf zwei Positionen eingestellt werden. Gewünschte Position auswählen und mit Hilfe des Stifts (16) in der oberen Öffnung fixieren.

F. Sitzschutz abnehmen. Rückenlehne (13) in aufrechte Position bringen und anschließend nach unten drücken, bis sie gut befestigt ist.

G. Kabelbinder des Sitzes entfernen.

Funktion Sitzbefestigung: Für die Befestigung des Sitzes (12) in der Mitte der Führungsstangen (2) mit der Sitzmutter (8) eine Vierteldrehung nach rechts ausführen. Sobald der Sitz (12) über den mittleren Bereich der Führungsstangen (2) geführt wird, ist er befestigt. Es handelt sich um eine Option für einige besonderen Übungen (siehe Trainingsanleitung).

Zum Lösen der Sitzbefestigung Sitzmutter (8) nach links drehen.

H. Griffe (9) unterhalb des Sitzes (12) befestigen; zunächst die enthaltenen Schrauben lösen und Griffe gemäß der Zeichnung befestigen. Anschließend Schrauben wie gezeigt fest anziehen.

Anmerkung: Vor diesem Schritt Sitz (12) wie im vorherigen Punkt Funktion Sitzbefestigung zugunsten der Bequemlichkeit und Sicherheit des Nutzers befestigen.

I. Abschließend müssen lediglich die Griffbügel (10) mit Haken in den Ringen der Gummibänder befestigt werden. Je nach auszuführender Übung können die Griffbügel an den Gummibändern der Vorder- oder Rückseite (siehe Trainingsanleitung) befestigt werden.

Aufbewahrung:

Zur Produktaufbewahrung die Sitzrückenlehne (13) nach oben ziehen und über dem Sitz (12) zusammenklappen. Für die Befestigung des Sitzes (12) in der Mitte der Führungsstangen (2) mit der Sitzmutter (8) eine Vierteldrehung nach rechts ausführen. Sobald der Sitz (12) über den mittleren Bereich der Führungsstangen (2) geführt wird, ist er befestigt. Prüfen Sie, ob sich die Fußstütze (5) vollständig senkrecht zu den Führungsstangen (2) befindet. Ständer der der Fußstütze (5) gegenüberliegenden Seite anheben und Gerät mit Hilfe der Räder (6) zum Aufbewahrungsort des Gymform® Total Fitness ziehen. Ständer (5) aufsetzen, damit das Produkt senkrecht steht. Das Gerät muss geschützt vor Schlägen aufbewahrt werden, da es durch diese umkippen könnte.

Hergestellt in China

Descrizione del prodotto:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Supporti base | 10. Maniglie |
| 2. Guide | 11. Anelli delle gomme elastiche |
| 3. Gomme elastiche | 12. Seduta |
| 4. Spazio supporto piedi | 13. Schienale |
| 5. Supporto piedi | 14. Chiave esagonale |
| 6. Ruote | 15. Chiave Allen |
| 7. Supporto per contatore
(contatore non incluso) | 16. Passante |
| 8. Dado seduta | 17. Ventose regolabili |
| 9. Manici | |

Consigli di sicurezza

Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Gymform® Total Fitness. Si consiglia di consultare sempre il proprio medico prima di usare Gymform® Total Fitness in caso di dubbi o in caso di malattia.

Consultare il proprio medico prima di usare il prodotto se si soffre di ernia al disco.

Consultare il proprio medico prima di usare Gymform® Total Fitness in caso di asma o di altre malattie respiratorie.

Collocare sempre Gymform® Total Fitness su una superficie piana.

I bambini possono usare Gymform® Total Fitness solo in presenza di un adulto.

Non usare il prodotto durante la gravidanza.

Non assumere bevande alcoliche mentre si usa l'attrezzo.

Bere acqua dopo l'uso. Il peso massimo ammesso dal prodotto è di 120 kg.

Per poter realizzare gli esercizi in modo sicuro e comodo, lasciare attorno al prodotto uno spazio libero di 0,6 m.

Per usare questo attrezzo in modo corretto, realizzare gli esercizi indicati sulla guida di esercizi. Non realizzare esercizi diversi in quanto si potrebbero subire lesioni provocate da un uso errato dell'attrezzo.

Attenzione: "Non usare il prodotto a scopo terapeutico"

CERTIFICATI E NORMATIVA

Classe HC

Modello n° VDPGYCIND0057

Questo prodotto è conforme alla normativa standard EN ISO 20957-1:2013 ed EN 957-2:2003.

COME MONTARE IL PRODOTTO:

A. Collocare i supporti base (1) con le gomme elastiche (3) formando una X:

B. Collocare le guide (2) sopra ai supporti base (1). Lo spazio supporto piedi (4) deve rimanere nel supporto base con le ruote (6):

C. Fissare innanzitutto il supporto base (1) e le guide (2) con una vite (C.1). Collocare la rondella e la femmina manualmente. Successivamente, fissare con una vite l'altro supporto base (1) sullo stesso lato come mostrato dal disegno (C.2). Collocare la rondella e la femmina manualmente. Fissare quindi allo stesso modo le altre 2 viti (C.3 - C.4).

D. Una volta collocate manualmente le 4 viti, rondelle e femmine, fissarle bene usando la chiave esagonale (14) e la chiave Allen (15) fornite.

Nota: Se la superficie sulla quale si userà Gymform® Total Fitness non fosse completamente piana, è possibile regolare l'altezza del supporto base (1) con ruote, serrando o allentando le ventose regolabili (17) alla base.

E. Collocare il supporto piedi (5) nello spazio supporto piedi (4). Il supporto per contatore (7) deve rimanere rivolto verso l'interno. Fissare innanzitutto il passante (16) al foro inferiore. Il supporto piedi presenta 2 posizioni. Selezionare quella desiderata e fissarla con un passante (16) al foro superiore.

F. Togliere le protezioni dalla seduta. Collocare lo schienale (13) in posizione verticale; successivamente premerlo verso il basso per fissarlo correttamente.

G. Tagliare le fascette di serraggio della seduta.

Funzione fissaggio seduta: Per fissare la seduta (12) in mezzo alle guide (2), tirare il dado seduta (8) e ruotarlo in senso orario un quarto di giro. Quando la seduta (12) passa per la zona media delle guide (2), rimane fissata. Questa è un'opzione per alcuni esercizi speciali (vedere la guida di esercizi).

Per sbloccare il fissaggio della seduta, tirare il dado seduta (8) e girarlo in senso antiorario.

H. Togliere le viti dai manici e collocare i manici (9) sotto la seduta (12) come mostrato. Successivamente fissare bene le viti come mostrato nell'immagine.

Nota: Prima di procedere con questo passo, fissare la seduta (12) come spiegato sopra nella sezione Funzione fissaggio seduta per comodità e per garantire sicurezza.

I. Successivamente, sarà necessario agganciare le maniglie (10) agli anelli delle gomme elastiche (11). In base al tipo di esercizio che si desidera realizzare, si possono collocare alle gomme elastiche della parte anteriore o posteriore (vedere la guida di esercizi).

Come riporre il prodotto:

Per riporre il prodotto, tirare lo schienale (13) verso l'alto e ripiegarlo sopra la seduta (12). Per fissare la seduta (12) in mezzo alle guide (2), tirare il dado seduta (8) e ruotarlo in senso orario un quarto di giro. Quando la seduta (12) passa per la zona media delle guide (2), rimane fissata. Accertarsi che il supporto per i piedi (5) sia in posizione perpendicolare rispetto alle guide (2). Sollevare la base dal lato opposto al supporto per i piedi (5) e far scivolare il prodotto sulle ruote (6) fino al luogo in cui si desidera riporre Gymform® Total Fitness. Appoggiando il supporto per i piedi (5) per terra, l'attrezzo rimane in posizione verticale. Riporlo quindi in un luogo in cui non possa essere urtato, per evitare che possa cadere.

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

Descrição do produto:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Suportes de base | 10. Asas |
| 2. Barras | 11. Anilhas das borrachas elásticas |
| 3. Borrachas elásticas | 12. Assento |
| 4. Orifício do suporte dos pés | 13. Espaldar do assento |
| 5. Suporte dos pés | 14. Chave hexagonal |
| 6. Rodas | 15. Chave Allen |
| 7. Suporte para o contador
(contador não fornecido) | 16. Fecho |
| 8. Porca do assento | 17. Ventosas reguláveis |
| 9. Cabos | |

Advertências de segurança

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Gymform® Total Fitness. Se tiver alguma dúvida sobre o seu estado de forma física ou se sofreu alguma doença, consulte sempre o seu médico antes de utilizar o Gymform® Total Fitness.

Se sofrer de hérnia discal, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho. Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® Total Fitness.

Coloque sempre o Gymform® Total Fitness numa superfície plana.

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

Não o utilize se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utilizar o aparelho.

Beba água após o seu uso. O peso máximo admitido para o produto é de 120 kg. Para poder realizar exercício de forma segura e cómoda, deve deixar um perímetro mínimo de espaço livre de 0,6 m.

Para utilizar este aparelho de uma forma adequada, realize os exercícios referidos no guia de exercícios. Não realize exercícios diferentes, já que se pode lesionar devido a um mau uso do aparelho.

Advertência: "Não utilizar o produto com fins terapêuticos"

CERTIFICADOS E NORMAS

Classe HC
Modelo nº VDPGYCIND0057
Este produto cumpre a Diretiva Standard
EN ISO 20957-1:2013 e EN 957-2:2003.

MONTAGEM DO PRODUTO:

A. Colocar os suportes de base (1) com as borrachas elásticas (3) em posição de cruz:

B. Colocar as barras (2) sobre os suportes de base (1). O orifício do suporte dos pés (4) tem de estar no suporte de base que tem rodas (6):

C. Primeiro, fixe um suporte de base (1) e as barras (2) com um parafuso (C.1), coloque a anilha e a fêmea com a mão. Seguidamente, fixe o outro suporte de base (1) com um parafuso no mesmo lado (C.2), tal como mostra a ilustração, e coloque a anilha e a fêmea com a mão. Logo a seguir, fixe da mesma forma os outros 2 parafusos (C.3 - C.4).

D. Quando tiver os 4 parafusos, anilhas e fêmeas colocados com a mão, fixe-os bem com a chave hexagonal (14) e com a chave Allen (15) fornecidas.

Nota: Se a superfície onde tenciona utilizar o Gymform® Total Fitness não for completamente plana, pode regular a altura do suporte de base (1) com rodas, enroscando e desenroscando as ventosas reguláveis (17) da sua base.

E. Coloque o suporte dos pés (5) no orifício do suporte dos pés (4), devendo ficar o suporte para o contador (7) virado para o interior do aparelho. Fixar primeiro com um fecho (16) no orifício da parte inferior. O suporte dos pés tem 2 posições, escolha a que desejar e fixe-a mediante um fecho (16) no orifício da parte superior.

F. Retire as proteções do assento. Coloque o espaldar do assento (13) em posição vertical e, seguidamente, exerça pressão sobre o espaldar para baixo a fim de o mesmo ficar bem fixo.

G. Corte as braçadeiras de fixação que tem o assento.

Procedimento de fixação do assento: Para fixar o assento (12) no meio das barras (2), puxe pela porca do assento (8) e rode-a para a direita um quarto de rotação. Quando o assento (12) passar pela zona média das barras (2), este ficará fixo. Esta é uma opção para alguns exercícios especiais (ver o guia de exercícios).

Para desbloquear a fixação do assento, puxe pela porca do assento (8) e rode-a para a esquerda.

H. Fixe os cabos (9) abaixo do assento (12). Primeiro, retire os parafusos que tem e coloque bem cada cabo tal como mostra a ilustração. Seguidamente, fixe bem os parafusos tal como indicado na ilustração.

Nota: Antes de realizar este passo, fixe o assento (12) tal como referido acima na secção Procedimento de fixação do assento, para maior comodidade e para a sua segurança.

I. Seguidamente, apenas deverá fixar, com o gancho, as asas (10) nas anilhas das borrachas elásticas (11). Em função do tipo de exercício que deseje realizar, podem ser colocadas nas borrachas elásticas da parte frontal ou da parte traseira (ver o Guia de exercícios).

Guardar:

Para guardar o aparelho, puxe pelo espaldar do assento (13) para cima e dobre o mesmo sobre o assento (12). Para fixar o assento (12) no meio das barras (2), puxe pela porca do assento (8) e rode-a para a direita um quarto de rotação. Quando o assento (12) passar pela zona média das barras (2), este ficará fixo. Assegure-se de que a posição do suporte dos pés (5) esteja completamente perpendicular em relação às barras (2). Levante a base pelo lado contrário ao suporte dos pés (5) e deslize a unidade, graças às suas rodas (6), até ao lugar onde deseje guardar o Gymform® Total Fitness. Apoiando o suporte dos pés (5) no chão, o aparelho fica em posição vertical. Deixe o aparelho num lugar onde não possa receber qualquer pancada, já que poderia cair caso acontecesse isso.

Garantia de qualidade:

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

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

Fabricado na China

Beschrijving van het product:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Basissteunen | 10. Handgrepen |
| 2. Rails | 11. Ringen voor de elastische banden |
| 3. Elastische banden | 12. Zitting |
| 4. Opening voor de voetsteun | 13. Rugsteun |
| 5. Voetsteun | 14. Zeshoekige sleutel |
| 6. Wielen | 15. Inbussleutel |
| 7. Steun voor de teller (teller niet meegeleverd) | 16. Pin |
| 8. Zittingmoer | 17. Instelbare zuignappen |
| 9. Handvaten | |

Veiligheidswaarschuwingen

Lees altijd de instructies alvorens Gymform® Total Fitness te gebruiken. Indien u twijfels heeft over uw lichamelijke conditie of als u aan een ziekte heeft geleden, raadpleeg dan altijd uw arts voordat u Gymform® Total Fitness gebruikt. Als u aan hernia lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens het product te gebruiken. Als u aan astma of een andere vorm van aandoeningen aan de luchtwegen lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® Total Fitness te gebruiken. Plaats Gymform® Total Fitness altijd op een vlakke ondergrond. Let erop dat kinderen Gymform® Total Fitness alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene. Gebruik het apparaat niet tijdens zwangerschap. Drink geen alcoholische dranken tijdens het gebruik van het apparaat. Drink water na het gebruik. Het maximum toelaatbare gewicht voor het product is 120 kg. Voor een veilige en gemakkelijke oefening dient u rondom een minimumafstand van 0,6 m aan te houden. Voor een juist gebruik van dit apparaat dient u de oefeningen uit te voeren zoals aangegeven in de oefeningengids. Voer geen afwijkende oefeningen uit. Dit kan leiden tot verwondingen als gevolg van een onjuist gebruik van het apparaat. Waarschuwing: "Gebruik het apparaat niet voor therapeutische doeleinden"

CERTIFICATEN EN NORMEN

Klasse HC
 Model nr VDPGYCIND0057
 Dit product voldoet aan de standaardnorm
 EN ISO 20957-1:2013 en EN 957-2:2003.

MONTAGE VAN HET PRODUCT:

A. Plaats de basissteunen (1) met de elastische banden (3) in kruislingse positie.
B. Bevestig de rails (2) bovenop de basissteunen (1). De opening voor de voetsteun (4) dient zich te bevinden in de basissteun die met wielen (6) is uitgerust.
C. Bevestig eerst de basissteun (1) en de rails (2) met een schroef en plaats de sluitring en de sok met de hand (C.1). Bevestig vervolgens met een schroef de basissteun (1) aan dezelfde zijde zoals in de afbeelding wordt getoond en plaats de sluitring en de sok met de hand (C.2). Bevestig daarna de overige 2 schroeven op dezelfde wijze (C.3 - C.4).
D. Wanneer u de 4 schroeven, sluitringen en sokken met de hand heeft geplaatst, draai deze dan stevig vast met de meegeleverde zeshoekige sleutel (14) en de inbussleutel (15).
 Opmerking: Indien de ondergrond waarop u Gymform® Total Fitness gaat gebruiken niet volledig vlak is, kunt u de hoogte van de basissteun (1) met wielen regelen door de instelbare zuignappen (17) in de basis vaster of losser te draaien.
E. Plaats de voetsteun (5) in de opening voor de voetsteun(4), de steun voor de teller (7) dient naar binnen te wijzen. Bevestig hem eerst met de pin (16) in de onderste opening. De voetsteun heeft 2 standen, kies de door u gewenste stand en bevestig hem met een pin (16) in de bovenste opening.
F. Verwijder de bescherming van de zitting (12). Plaats de rugsteun (13) in verticale positie en druk hem vervolgens naar beneden zodat hij goed vast zit.
G. Snijdt de klemflenzen van de zitting door.
 Werking zittingstand: Om de zitting (12) in het midden van de rails (2) te bevestigen draait u de zittingmoer (8) een kwartslag naar rechts. Wanneer de zitting (12) zich in het midden van de rails (2) bevindt zit hij goed vast. Dit is een optie voor bepaalde speciale oefeningen (zie de gids met oefeningen).
 Om de bevestiging van de zitting (12) te deblokken draait u de zittingmoer (8) naar links.
H. Bevestig de handvaten (9) onder de zitting (12). Verwijder eerst de schroeven die zich hierin bevinden en bevestig elk handvat stevig zoals in de afbeelding wordt getoond. Draai daarna de schroeven stevig vast zoals in de afbeelding

wordt getoond.

Opmerking: Bevestig voorafgaand aan deze stap de zitting (12) voor uw gemak en veiligheid zoals hierboven in Werking zittingstand wordt uitgelegd
I. Vervolgens dient u alleen nog met de haak de handgrepen (10) in de ringen voor de elastische banden (11) te bevestigen. Afhankelijk van de oefening die u wilt uitvoeren kunnen ze in de elastische banden aan de voorzijde of de achterzijde worden bevestigd (zie de gids met oefeningen)

Opbergen:

Om het product op te bergen trekt u de rugsteun (13) van de zitting naar boven en vouwt u hem dubbel bovenop de zitting (12). Om de zitting (12) in het midden van de rails (2) te bevestigen draait u de zittingmoer (8) een kwartslag naar rechts. Wanneer de zitting (12) zich in het midden van de rails (2) bevindt zit hij goed vast. Zorg ervoor dat de voetsteun(5) volledig haaks op de rails (2) staat. Til de basis op aan de tegenovergestelde zijde van de voetsteun (5) en rol het apparaat dankzij de wielen (6) naar de plaats waar u Gymform® Total Fitness wilt opbergen. Steunend op de voetsteun (5) blijft het apparaat in verticale positie staan. Berg het product op in een ruimte waar niet tegen het apparaat kan worden gestoten en het zou kunnen omvallen.

Kwaliteitsgarantie

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

Made in China

GYM
form

TOTAL FITNESS



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



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



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

Industex GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany



Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 145 870 337

Best Direct B.V.
Thermiekstraat 1, 5361 HB NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl

Best Direct International Ltd,
Asiakaspalvelu - Suomi:
029 195 0300 www.bestdirect.fi
Kundtjänst - Sverige:
077 033 0300 www.bestdirect.se



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 04919170966
Via Donizetti 3
20122 Milano - Italia
www.isl-italy.com
industex@industex.com
+39 02 668 23 708

