

GYM[®] form ABSTORM[®]

- 🇬🇧 *Workout Guide*
- 🇪🇸 *Guía de entrenamiento*
- 🇫🇷 *Guide de séance d'entraînement*
- 🇩🇪 *Training Führer*
- 🇮🇹 *Guida di allenamento*
- 🇵🇹 *Guia do exercicio*
- 🇮🇪 *Training gids*
- 🇷🇺 *направляющий выступ разминки*





WORKOUT GUIDE
GUIA DE EJERCICIOS

GUIDE D'EXERCICES
ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

English

IMPORTANT: For maximum efficiency in the abdominal area, grab onto and use the handlebars only for support. The exertion of making the turns and twisting your midsection should come from your abs and core, not your arms.

Español

IMPORTANTE: Para conseguir la máxima eficacia en la zona abdominal agárrese al manillar solo como punto de apoyo, realice la fuerza para hacer los giros con el abdomen girando todo el tronco, no haga la fuerza con los brazos



GUIDA AGLI ESERCIZI
GUIA DE EXERCÍCIOS

GIDS MET OEFENINGEN
РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

Français

IMPORTANT : pour une efficacité maximale, considérez la poignée uniquement comme un point d'appui et pivotez grâce à la force de vos abdominaux. Ne forcez pas sur les bras.

Deutsch

WICHTIG: Um das beste Ergebnis in der Bauchzone zu erzielen, halten Sie sich an den Haltegriffen nur zum Abstützen fest und machen Sie die Drehbewegung aus dem Bauch heraus, indem Sie den ganzen Oberkörper drehen. Üben Sie keine Kraft mit den Armen aus.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

Italiano

BELANGRIJK: Teneinde een maximaal rendement in de buikstreek te behalen houdt u de steunstang alleen ter ondersteuning vast en gebruikt u alle kracht voor het draaien van de buikstreek door de romp te draaien, zonder kracht met de armen uit te oefenen.

Português

IMPORTANTE: Per avere la massima efficacia nella zona addominale, utilizzare il manubrio solo come punto d'appoggio. Fare forza per realizzare le rotazioni con l'addome, girando tutto il tronco; non fare forza con le braccia.



GUIDA AGLI ESERCIZI
GUIA DE EXERCÍCIOS

GIDS MET OEFENINGEN
РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

Nederlands

IMPORTANTE: Para conseguir a máxima eficácia na zona abdominal, agarre a barra superior apenas como ponto de apoio e realize a força para fazer as rotações com o abdómen girando todo o tronco, não faça força com os braços.

русский

Важно: Для максимальной эффективности тренажера в области живота используйте рукоятки только в качестве опоры. Приложите усилие, чтобы, делая упражнения для живота, поворачиваться всем туловищем, а не за счет рук.



Complete abs and obliques
Abdominales y oblicuos completos

Abdominaux et obliques complets
Gesamte gerade und seitliche Bauchmuskeln

MOTION 1
POSITION 1

POSICIÓN 1
POSITION 1

English

Position yourself on the device and then select the medium or advanced resistance level (see instruction manual).

Keeping your legs together, grip the handlebars and turn your legs towards the right side and then the left side, in a repetitive semicircular movement. Try to make the turns as wide as possible, according to your ability.

Start with two-minute sessions and gradually increase the duration of the sessions, depending on your ability. This exercise is designed to strengthen the upper, middle and lower abs, and the obliques.

Español

Una vez usted se ha colocado en el aparato escoja el nivel de resistencia medio o avanzado. (mirar manual de instrucciones)

Agárrese al manillar y gire las piernas juntas hacia el lado derecho e izquierdo realizando un giro semicircular repetitivo. Intente que el giro sea lo más amplio posible dentro de sus posibilidades.

Empiece con sesiones de 2 minutos y aumente la duración de las sesiones progresivamente según sus posibilidades. Con este ejercicio fortalecerá los abdominales superiores, los abdominales medios, los abdominales inferiores y los oblicuos.

Français

Après avoir pris place dans l'appareil, sélectionnez le niveau de résistance moyen ou avancé (voir le mode d'emploi).

Attrapez les poignées et faites pivoter vos jambes vers la droite, puis vers la gauche, en formant un demi-cercle. Faites un demi-cercle le plus ample possible, tout en respectant vos limites.

Commencez par des sessions de 2 minutes, puis augmentez progressivement la durée des sessions en fonction de vos possibilités. Cet exercice fortifie les abdominaux supérieurs, les abdominaux moyens, les abdominaux inférieurs et les obliques.

Deutsch

Sobald Sie auf dem Gerät platzgenommen haben, wählen Sie die Schwierigkeitsstufe „mittel“ oder „schwer“ aus (siehe Gebrauchsanweisung).

Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und drehen Sie die Beine geschlossen auf die rechte und linke Seite, indem Sie immer wieder einen Halbkreis beschreiben. Versuchen Sie innerhalb Ihrer Möglichkeiten eine möglichst große Drehbewegung auszuführen.

Beginnen Sie mit Wiederholungen für 2 Minuten und steigern Sie die Dauer der Wiederholungen nach und nach wie es ihre Kondition zulässt. Mit dieser Übung stärken Sie die oberen, mittleren und unteren geraden Bauchmuskeln sowie die seitlichen Bauchmuskeln.

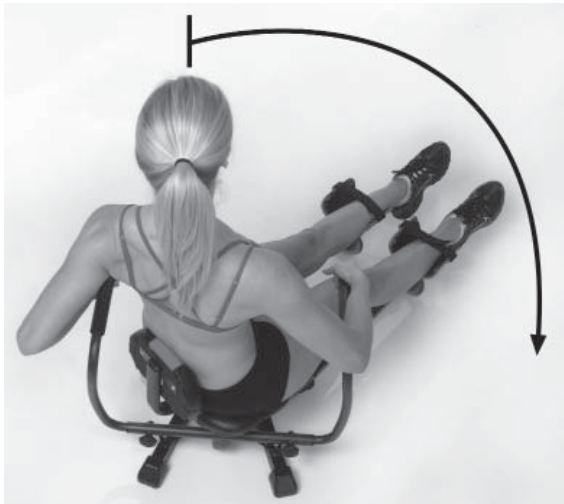


Addominali e obliqui (tutto il gruppo)
Abdominais e oblíquos completos



Complete oefening voor rechte
en schuine buikspieren
Общие упражнения на пресс и косые мышцы

POSIZIONE 1 POSITIE 1		POSIÇÃO 1 ПОЗИЦИЯ 1	
Italiano	Português	Nederlands	русский
Dopo essersi collocati sull'apparecchio, selezionare il livello di resistenza medio o avanzato (vedi il Manuale d'istruzioni). Afferrarsi al manubrio e spostare le gambe unite verso il lato destro e verso il lato sinistro, realizzando una rotazione semicircolare ripetitiva. Cercare di fare la rotazione più ampia possibile, sempre secondo le proprie possibilità. Iniziare con sessioni di 2 minuti e aumentarne progressivamente la durata secondo le proprie possibilità. Con questo esercizio si rafforzeranno gli addominali superiori, gli addominali medi, gli addominali inferiori e gli obliqui.	Após se ter colocado no aparelho, escolha o nível de resistência médio ou avançado (ver o manual de instruções). Agarre a barra superior, junte as pernas e gire-as para o lado direito e para o esquerdo realizando uma rotação semicircular de forma repetida. Tente que a rotação seja o mais ampla possível dentro das suas possibilidades. Comece com sessões de 2 minutos e aumente progressivamente a duração das mesmas de acordo com as suas possibilidades. Com este exercício, fortalecerá os abdominais superiores, os abdominais médios, os abdominais inferiores e os oblíquos.	Als u op het apparaat zit, kiest u het weerstandsniveau midden of gevorderd. (zie de gebruikershandleiding) Pak de steunstang vast en draai met gesloten benen naar rechts en links waarbij u herhaaldelijk een halve cirkelbeweging uitvoert. Maak de draai zo ruim als u kunt. Begin met sessies van 2 minuten en voer geleidelijk de duur van de sessies naar gelang uw mogelijkheden op. Met deze oefening versterigt u de bovenste, middelste en onderste buikspieren en de schuine buikspieren.	Приняв исходное положение на тренажере, выберите средний или высокий уровень сложности. (См. Инструкции по эксплуатации) Возьмитесь за поручни и поворачивайте ноги влево и вправо попеременно. Старайтесь описывать ногами как можно более длинную дугу. Начните с 2 минут и постепенно увеличивайте продолжительность в зависимости от физической подготовки. С помощью этого упражнения укрепляются верхние, средние и нижние мышцы живота, а также косые мышцы.



Abs and right obliques
Abdominales y oblicuos derechos

Abdominaux et obliques droits
Gerade Bauchmuskeln und
rechte seitliche Bauchmuskeln

MOTION 3
POSITION 3

POSICIÓN 3
POSITION 3

English

Position yourself on the device and then select the very advanced resistance level (see instruction manual).

Start the exercise with your legs together in a central position. Grip the handlebars and turn your legs towards the right side. While performing the exercise, ensure that the movements increase with every turn. Return your legs to a central position and repeat the exercise as many times as possible. Start with one-minute sessions and gradually increase the duration of the sessions, depending on your ability. This highly intensive exercise is designed to strengthen the upper, middle and lower abs, and the obliques, with a particular focus on the right side.

Español

Una vez usted se ha colocado en el aparato tiene que seleccionar el nivel muy avanzado (mirar manual de instrucciones)

Empiece el ejercicio colocando las piernas juntas en posición central. Agárrese al manillar y gire las piernas hacia la derecha. A medida que vaya practicando comprobará que cada vez su movimiento es mayor. Vuelva las piernas a la posición central y repita el ejercicio las veces que pueda. Empiece con sesiones de 1 minuto y aumente la duración de las sesiones progresivamente según sus posibilidades. Con este ejercicio fortalecerá los abdominales superiores, los abdominales medios, los abdominales inferiores y los oblicuos con una intensidad alta focalizándose especialmente en los de la parte derecha.

Français

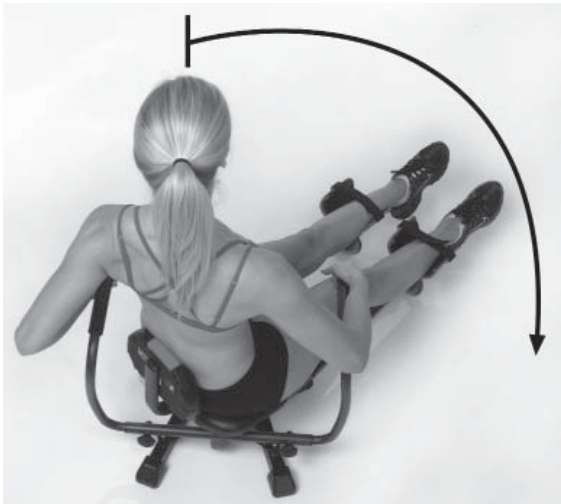
Après avoir pris place dans l'appareil, sélectionnez le niveau très avancé (voir le mode d'emploi).

Pour commencer l'exercice, placez les jambes jointes devant vous. Attrapez les poignées et faites pivoter vos jambes vers la droite. A mesure que vous vous exercez, votre mouvement prendra de l'ampleur. Revenez à la position centrale et refaites l'exercice autant de fois que vous le pouvez. Commencez par des sessions de 1 minute et augmentez progressivement leur durée en respectant vos limites. Cet exercice permet de fortifier intensément les abdominaux supérieurs, les abdominaux moyens, les abdominaux inférieurs et les obliques, en particulier ceux du côté droit.

Deutsch

Sobald Sie auf dem Gerät Platz genommen haben, müssen Sie die Schwierigkeitsstufe „sehr schwer“ auswählen (siehe Gebrauchsanweisung).

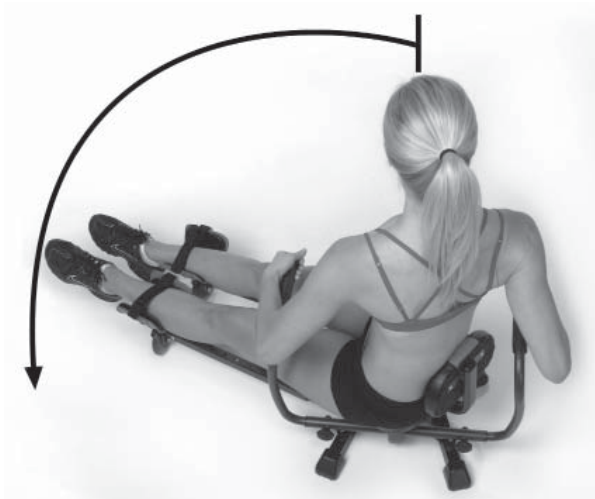
Beginnen Sie mit der Übung, indem Sie die Beine geschlossen in der Mitte halten. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und drehen Sie die Beine nach rechts. Während Sie die Übung ausführen werden Sie feststellen, dass Ihre Drehbewegung immer grösser wird. Positionieren Sie die Beine wieder in der Mitte und wiederholen Sie die Übung so oft Sie können. Beginnen Sie mit Wiederholungen für 1 Minute und steigern Sie die Dauer der Wiederholungen nach und nach wie es ihre Kondition zulässt. Mit dieser Übung stärken Sie intensiv die oberen, mittleren und unteren geraden Bauchmuskeln sowie die seitlichen Bauchmuskeln mit besonderer Konzentration auf die rechte Seite.



Addominali e obliqui del lato destro
Abdominais e oblíquos direitos:

Rechte en schuine buikspieren rechts
Упражнения на пресс и правые косые мышцы

POSIZIONE 3		POSIZIE 3		POSIÇÃO 3		ПОЗИЦИЯ	
Italiano		Português		Nederlands		русский	
Dopo essersi collocati sull'apparecchio, selezionare il livello molto avanzato (vedi il Manuale d'istruzioni).		Após se ter colocado no aparelho, tem de seleccionar o nível muito avançado (ver o manual de instruções).		Als u op het apparaat zit, kiest u het weerstandsniveau vergevorderd. (zie de gebruikershandleiding)		Приняв исходное положение на тренажере, выберите высший уровень сложности (см. Инструкции).	
Iniziare l'esercizio collocando le gambe unite in posizione centrale. Afferrarsi al manubrio e spostare le gambe verso destra. Man mano che si vada facendo pratica, si vedrà che il movimento è sempre maggiore. Riportare le gambe nella posizione centrale e ripetere l'esercizio il massimo possibile. Iniziare con sessioni di 1 minuto e aumentarne progressivamente la durata secondo le proprie possibilità. Con questo esercizio si rafforzano gli addominali superiori, gli addominali medi, gli addominali inferiori e gli obliqui con un'intensità alta, concentrandosi specialmente sulla parte destra.		Comece o exercício colocando as pernas juntas na posição central. Agarre a barra superior e gire as pernas para a direita. À medida que praticar este exercício, verificará que o seu movimento será cada vez maior. Volte a colocar as pernas na posição central e repita o exercício as vezes que puder. Comece com sessões de 1 minuto e aumente progressivamente a duração das mesmas de acordo com as suas possibilidades. Com este exercício, fortalecerá os abdominais superiores, os abdominais médios, os abdominais inferiores e os oblíquos com uma intensidade alta, centrando-se especialmente nos da parte direita.		Begin de oefening met gesloten benen in de middenpositie. Pak de steunstang vast en draai met gesloten benen naar rechts. Tijdens het verloop van de oefening zult u zien dat uw beweging steeds ruimer wordt. Ga met gesloten benen weer terug naar de middenpositie en herhaal de oefening zo vaak als u kunt. Begin met sessies van 1 minuut en voer geleidelijk de duur van de sessies naar gelang uw mogelijkheden op. Met deze oefening versterkt u de bovenste, middelste en onderste buikspieren en de schuine buikspieren met een hoge intensiteit waarbij vooral met het rechter deel van uw lichaam wordt gewerkt.		Исходное положение: ноги вместе по центру. Возьмитесь за поручни и поверните ноги вправо. По мере повтора движения угол поворота должен увеличиваться. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение столько раз, сколько сможете. Начните с 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность в зависимости от физической подготовки. С помощью этого упражнения эффективно укрепляются верхние, средние и нижние мышцы живота, а также косые мышцы, преимущественно правой стороны.	



Abs and left obliques
Abdominales y oblicuos izquierdos

Abdominaux et obliques gauches
Gerade Bauchmuskeln und linke seitliche Bauchmuskeln

		MOTION 5	POSICIÓN 5
		POSITION 5	POSITION 5
English	Español	Français	Deutsch
Position yourself on the device and then select the very advanced resistance level (see instruction manual). Start the exercise with your legs together in a central position. Grip the handlebars and turn your legs towards the left side. While performing the exercise, ensure that the movements increase with every turn. Return your legs to a central position and repeat the exercise as many times as possible. Start with one-minute sessions and gradually increase the duration of the sessions, depending on your ability. This highly intensive exercise is designed to strengthen the upper, middle and lower abs, and the obliques, with a particular focus on the left side.	Una vez usted se ha colocado en el aparato tiene que seleccionar el nivel muy avanzado (mirar manual de instrucciones) Empiece el ejercicio colocando las piernas juntas en posición central. Agárrese al manillar y gire las piernas hacia la izquierda. A medida que vaya practicando comprobará que cada vez su movimiento es mayor. Vuelva las piernas a la posición central y repita el ejercicio las veces que pueda. Empiece con sesiones de 1 minuto y aumente la duración de las sesiones progresivamente según sus posibilidades. Con este ejercicio fortalecerá los abdominales superiores, los abdominales medios, los abdominales inferiores y los oblicuos con una intensidad alta focalizándose especialmente en los de la parte izquierda.	Après avoir pris place dans l'appareil, sélectionnez le niveau très avancé (voir le mode d'emploi). Pour commencer l'exercice, placez les jambes jointes devant vous. Attrapez les poignées et faites pivoter vos jambes vers la gauche. À mesure que vous vous exercez, votre mouvement prendra de l'ampleur. Revenez à la position centrale et refaites l'exercice autant de fois que vous le pouvez. Commencez par des sessions de 1 minute et augmentez progressivement leur durée en respectant vos limites. Cet exercice permet de fortifier intensément les abdominaux supérieurs, les abdominaux moyens, les abdominaux inférieurs et les obliques, en particulier ceux du côté gauche.	Sobald Sie auf dem Gerät platzgenommen haben, wählen Sie die Schwierigkeitsstufe „sehr schwer“ aus (siehe Gebrauchsanweisung). Beginnen Sie mit der Übung, indem Sie die Beine geschlossen in der Mitte halten. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und drehen Sie die Beine nach links. Während Sie die Übung ausführen werden Sie feststellen, dass Ihre Drehbewegung immer grösser wird. Positionieren Sie die Beine wieder in der Mitte und wiederholen Sie die Übung so oft Sie können. Beginnen Sie mit Wiederholungen für 1 Minute und steigern Sie die Dauer der Wiederholungen nach und nach wie es ihre Kondition zulässt. Mit dieser Übung stärken Sie intensiv die oberen, mittleren Bauchmuskeln und unteren geraden Bauchmuskeln sowie die seitlichen Bauchmuskeln mit besonderer Konzentration auf die linke Seite.



Addominali e obliqui del lato sinistro
Abdominais e oblíquos direitos:

Rechte en schuine buikspieren rechts
Упражнения на пресс и правые косые мышцы

POSIZIONE 5		POSICÃO 5	
POSITIE 5		ПОЗИЦИЯ 5	
Italiano	Português	Nederlands	русский
Dopo essersi collocati sull'apparecchio, selezionare il livello molto avanzato (vedi il Manuale d'istruzioni). Iniziare l'esercizio collocando le gambe unite in posizione centrale. Afferrarsi al manubrio e spostare le gambe verso sinistra. Man mano che si vada facendo pratica, si vedrà che il movimento è sempre maggiore. Riportare le gambe nella posizione centrale e ripetere l'esercizio il massimo possibile. Iniziare con sessioni di 1 minuto e aumentarne progressivamente la durata, secondo le proprie possibilità. Con questo esercizio si rafforzano gli addominali superiori, gli addominali medi, gli addominali inferiori e gli obliqui con un'intensità alta, concentrandosi specialmente sulla parte sinistra.	Após se ter colocado no aparelho, tem de seleccionar o nível muito avançado (ver o manual de instruções). Comece o exercício colocando as pernas juntas na posição central. Agarre a barra superior e gire as pernas para a direita. À medida que praticar este exercício, verificará que o seu movimento será cada vez maior. Volte a colocar as pernas na posição central e repita o exercício as vezes que puder. Comece com sessões de 1 minuto e aumente progressivamente a duração das mesmas de acordo com as suas possibilidades. Com este exercício, fortalecerá os abdominais superiores, os abdominais médios, os abdominais inferiores e os oblíquos com uma intensidade alta, centrando-se especialmente nos da parte direita.	Als u op het apparaat zit, kiest u het weerstandsniveau vergevoerd. (zie de gebruikershandleiding) Begin de oefening met gesloten benen in de middenpositie. Pak de steunstang vast en draai met gesloten benen naar rechts. Tijdens het verloop van de oefening zult u zien dat uw beweging steeds ruimer wordt. Ga met gesloten benen weer terug naar de middenpositie en herhaal de oefening zo vaak als u kunt. Begin met sessies van 1 minuut en voer geleidelijk de duur van de sessies naar gelang uw mogelijkheden op. Met deze oefening versnelt u de bovenste, middelste en onderste buikspieren en de schuine buikspieren met een hoge intensiteit waarbij vooral met het rechter deel van uw lichaam wordt gewerkt.	Приняв исходное положение на тренажере, выберите высший уровень сложности (см. Инструкции). Исходное положение: ноги вместе по центру. Возьмитесь за поручни и поверните ноги вправо. По мере повтора движения угол поворота должен увеличиваться. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение столько раз, сколько сможете. Начните с 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность в зависимости от физической подготовки. С помощью этого упражнения эффективно укрепляются верхние, средние и нижние мышцы живота, а также косые мышцы, преимущественно правой стороны.



Inner and outer thighs
Parte interna y externa de los muslos

Face interne et externe des cuisses
Innere und äußere Oberschenkel

MOTION 7
POSITION 7

POSICIÓN 7
POSITION 7

English

Leg exercises:
To exercise the thighs and glutes, the Gymform ABStorm should be used with the back pad. If you wish to exercise the abs and obliques at the same time as the thighs and glutes, the exercise should be performed without the back pad, as described below.
Position yourself on the device and then select the only resistance level available (see instruction manual).

Start the exercise with your legs together in a central position. Grip the handlebars and open and close your legs. Repeat the movement as many times as possible. Try to open your legs as wide as possible, according to your ability. Start with one-minute sessions and gradually increase the duration of the sessions, depending on your ability.
This exercise is designed to strengthen the inner and outer thighs simultaneously.

Español

Ejercicios de piernas:
Para los ejercicios de muslos y glúteos hay que usar Gymform ABStorm con el respaldo del asiento. Si quiere añadir ejercitar al mismo tiempo toda la zona abdominal y oblicuos a los ejercicios de muslos y glúteos, hay que hacer el ejercicio sin respaldo del asiento como se explica a continuación.

Una vez usted se ha colocado en el aparato tiene que seleccionar el único nivel que hay (mirar manual de instrucciones).
Empiece el ejercicio colocando las piernas juntas en posición central. Agárrese al manillar y abra las piernas, a continuación ciérrelas, repita el ejercicio las veces que pueda e intente que la abertura de las piernas sea lo más amplia posible dentro de sus posibilidades. Empiece con sesiones de 1 minuto y aumente la duración de las sesiones progresivamente según sus posibilidades. Con este ejercicio ejercitará la parte interna y externa de los muslos al mismo tiempo.

Français

Face interne et externe des cuisses:
Pour réaliser les exercices de cuisses et de fessier, utilisez Gymform ABStorm avec le dossier du siège. Pour travailler en plus les abdominaux, faite l'exercice sans le dossier, comme expliqué ci-dessous.

Après avoir pris place dans l'appareil, sélectionnez le seul niveau disponible (voir le mode d'emploi).
Pour commencer l'exercice, placez les jambes jointes devant vous. Attrapez les poignées, puis écartez et refermez les jambes. Faites l'exercice plusieurs fois et écartez le plus possible les jambes, sans forcer. Commencez par des sessions de 1 minute et augmentez progressivement leur durée en respectant vos limites. Cet exercice permet de travailler en même temps l'intérieur et l'extérieur des cuisses.

Deutsch

Beinübungen:
Für die Oberschenkel- und Gesäßmuskelübungen wird das Gymform ABStorm mit Rückenlehne verwendet. Wenn Sie gleichzeitig auch die gesamte gerade und seitliche Bauchmuskulatur in den Oberschenkel- und Gesäßmuskelübungen trainieren wollen, so müssen Sie die Übung ohne Lehne durchführen, so wie es anschließend beschrieben wird.

Sobald Sie auf dem Gerät platzgenommen haben, wählen Sie die einzig verfügbare Schwierigkeitsstufe aus (siehe Gebrauchsanweisung).
Beginnen Sie mit der Übung, indem Sie die Beine geschlossen in der Mitte halten. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und öffnen Sie die Beine, danach schließen Sie sie wieder. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie können und versuchen Sie, die Beine so weit wie möglich seitlich zu öffnen. Beginnen Sie mit den Wiederholungen für 1 Minute und steigern Sie die Dauer der Wiederholungen nach und nach wie es ihre Kondition zulässt.
Mit dieser Übung trainieren Sie gleichzeitig sowohl die inneren als auch die äußeren Oberschenkel.



Parte interna ed esterna delle cosce
Parte interna e externa das coxas

Binnen- en buitenzijde van de dijen
Упражнения на внутренние и внешние мышцы бедер

POSIZIONE 7
POSITIE 7

POSIÇÃO 7
ПОЗИЦИЯ 7

Italiano

Esercizi di gambe:
Per gli esercizi di cosce e glutei si deve utilizzare Gymform ABStorm con lo schienale del sedile collocato. Se contemporaneamente a cosce e glutei si vuole esercitare tutta la zona addominale e gli obliqui, si deve realizzare l'esercizio senza lo schienale del sedile, come spiegato qui di seguito.

Dopo essersi collocati sull'apparecchio, selezionare l'unico livello disponibile (vedi il Manuale d'istruzioni). Iniziare l'esercizio collocando le gambe unite in posizione centrale. Afferrarsi al manubrio e aprire le gambe, quindi richiuderle. Ripetere l'esercizio il massimo possibile. Iniziare con sessioni di 1 minuto e aumentarne progressivamente la durata secondo le proprie possibilità.
Con questo esercizio si rafforzerà allo stesso tempo la parte interna ed esterna delle cosce.

Português

Exercícios de pernas:
Para os exercícios das coxas e das nádegas, há que usar o Gymform ABStorm com o encosto do assento. Se des-
ejar acrescentar os exercícios de toda a zona abdominal e dos oblíquos para serem realizados ao mesmo tempo que os exercícios das coxas e das nádegas, haverá que efectuar o exercício sem o encosto do assento, tal como se explica a seguir.

Após se ter colocado no aparelho, tem de seleccionar o único nível disponível (ver o manual de instruções). Comece o exercício colocando as pernas juntas na posição central. Agarre a barra superior e abra as pernas, logo a seguir feche-as, repita o exercício todas as vezes que puder e tente que a abertura das pernas seja o mais ampla possível dentro das suas possibilidades. Comece com sessões de 1 minuto e aumente progressivamente a duração das mesmas de acordo com as suas possibilidades.
Com este exercício, fortalecerá a parte interna e externa das coxas ao mesmo tempo

Nederlands

Oefeningen voor de benen:
Voor de oefeningen met dijen en billen dient de Gymform ABStorm met de leuning te worden gebruikt. Als u tijdens de oefeningen voor dijen en billen tegelij-
kertijd met de rechte en schuine buikspieren wilt wer-
ken, dan dient de oefening zonder de leuning te wor-
den uitgevoerd, zoals hieronder wordt uiteengezet.

Als u op het apparaat zit, kiest u het enige beschikbare weerstandsniveau. (zie de gebruikershandleiding). Begin de oefening met gesloten benen in de midden-
positie. Pak de steunstang vast en spreid de benen, sluit deze daarna, herhaal de oefening zo vaak als u kunt en spreid daarbij de benen zoveel mogelijk.
Begin met sessies van 1 minuut en voer geleidelijk de duur van de sessies naar gelang uw mogelijkheden op. Met deze oefening werkt u tegelijkertijd met de binnen- en buitenzijde van de dijen.

русский

Упражнения на мышцы ног
Упражнения на мышцы бедер и ягодиц выполняются на тренажере Gymform ABStorm со спинкой сиденья. Чтобы одновременно с мышцами бедер и ягодиц тренировать мышцы пресса и косые мышцы, выполняйте это упражнение без спинки сиденья, как описано ниже.

Приняв исходное положение на тренажере, выберите единственно возможный уровень сложности (см. Инструкции).

Исходное положение: ноги вместе по центру. Возьмитесь за поручни и несколько раз разведите и сведите ноги. Повторите столько раз, сколько сможете, по возможности увеличивая угол между ногами в зависимости от физической подготовки. Начните с 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность в зависимости от физической подготовки.
При помощи этого упражнения одновременно тренируются мышцы бедра с внутренней и внешней стороны.



Outer thighs
Parte externa de los muslos

Face externe des cuisses
Äußere Oberschenkel

MOTION 9
POSITION 9

POSICIÓN 9
POSITION 9

English

Position yourself on the device and then select the only resistance level available (see instruction manual).

Start the exercise with your legs together in a central position. Grip the handlebars and open and close your legs. Repeat the movement as many times as possible. Try to open your legs as wide as possible, according to your ability. Start with one-minute sessions and gradually increase the duration of the sessions, depending on your ability.

This exercise is designed to strengthen the outer thighs.

Español

Una vez usted se ha colocado en el aparato tiene que seleccionar el único nivel que hay (mirar manual de instrucciones)

Empiece el ejercicio colocando las piernas juntas en posición central. Agárrese al manillar y abra las piernas, a continuación ciérrelas, repita el ejercicio las veces que pueda e intente que la abertura de las piernas sea lo más amplio posible dentro de sus posibilidades. Empiece con sesiones de 1 minuto y aumente la duración de las sesiones progresivamente según sus posibilidades

Con este ejercicio ejercitará el desarrollo de la parte externa de los muslos.

Français

Après avoir pris place dans l'appareil, sélectionnez le seul niveau disponible (voir le mode d'emploi).

Pour commencer l'exercice, placez les jambes jointes devant vous. Attrapez les poignées, puis écartez et refermez les jambes. Faites l'exercice plusieurs fois et écartez le plus possible les jambes, sans forcer. Commencez par des sessions de 1 minute et augmentez progressivement leur durée en respectant vos limites.

Cet exercice permet de travailler l'extérieur des cuisses.

Deutsch

Sobald Sie auf dem Gerät platzgenommen haben, wählen Sie die einzig verfügbare Schwierigkeitsstufe aus (siehe Gebrauchsanweisung).

Beginnen Sie mit der Übung, indem Sie die Beine geschlossen in der Mitte halten. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und öffnen Sie die Beine, danach schließen Sie sie wieder. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie können und versuchen Sie, die Beine so weit wie möglich seitlich zu öffnen. Beginnen Sie mit den Wiederholungen für 1 Minute und steigern Sie die Dauer der Wiederholungen nach und nach wie es ihre Kondition zulässt.

Mit dieser Übung trainieren Sie die äußeren Oberschenkel.



Parte esterna delle cosce

Parte externa das coxas

Buitenzijde van de dijen

Упражнения на внешние мышцы бедер

POSIZIONE 9

POSITIE 9

POSIÇÃO 9

ПОЗИЦИЯ 9

Italiano

Dopo essersi collocati sull'apparecchio, selezionare l'unico livello disponibile (vedi il Manuale d'istruzioni).

Iniziare l'esercizio collocando le gambe unite in posizione centrale. Afferrarsi al manubrio e aprire le gambe, quindi richiuderle. Ripetere l'esercizio il massimo possibile, cercando di aprire le gambe al massimo. Iniziare con sessioni di 1 minuto e aumentarne progressivamente la durata secondo le proprie possibilità.

Con questo esercizio si rafforzerà la parte esterna delle cosce.

Português

Após se ter colocado no aparelho, tem de seleccionar o único nível disponível (ver o manual de instruções).

Comece o exercício colocando as pernas juntas na posição central. Agarre a barra superior e abra as pernas, logo a seguir feche-as, repita o exercício todas as vezes que puder e tente que a abertura das pernas seja o mais ampla possível dentro das suas possibilidades. Comece com sessões de 1 minuto e aumente progressivamente a duração das mesmas de acordo com as suas possibilidades.

Com este exercício, fortalecerá o desenvolvimento da parte externa das coxas.

Nederlands

Als u op het apparaat zit, kiest u het enige beschikbare weerstandsniveau. (zie de gebruikershandleiding).

Begin de oefening met gesloten benen in de middenpositie. Pak de steunstang vast en spreid de benen, sluit deze daarna, herhaal de oefening zo vaak als u kunt en spreid daarbij de benen zoveel mogelijk. Begin met sessies van 1 minuut en voer geleidelijk de duur van de sessies naar gelang uw mogelijkheden op.

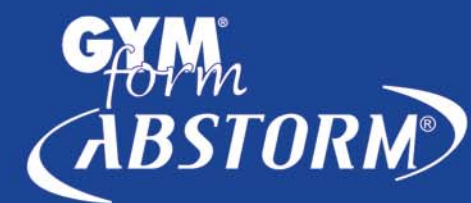
Met deze oefening werkt u aan de ontwikkeling van de buitenzijde van de dijen.

русский

Приняв исходное положение на тренажере, выберите единственно возможный уровень сложности (см. Инструкции).

Исходное положение: ноги вместе по центру. Возьмитесь за поручни и несколько раз разведите и сведите ноги. Повторите столько раз, сколько сможете, по возможности увеличивая угол между ногами в зависимости от физической подготовки. Начните с 1 минуты и постепенно увеличивайте продолжительность в зависимости от физической подготовки.

С помощью этого упражнения тренируются мышцы бедер с внешней стороны.



Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta
08950 Esplugas de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com



9 Chaussée Jules César
Bat 1 Entrée 110 BP10247 OSNY
95523 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr



ISL GmbH
Fritz-Bock-Straße 5
D-26121 Oldenburg Germany
www.isl-de.com
+49 (0) 441 95 07 08-0



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



Made in China