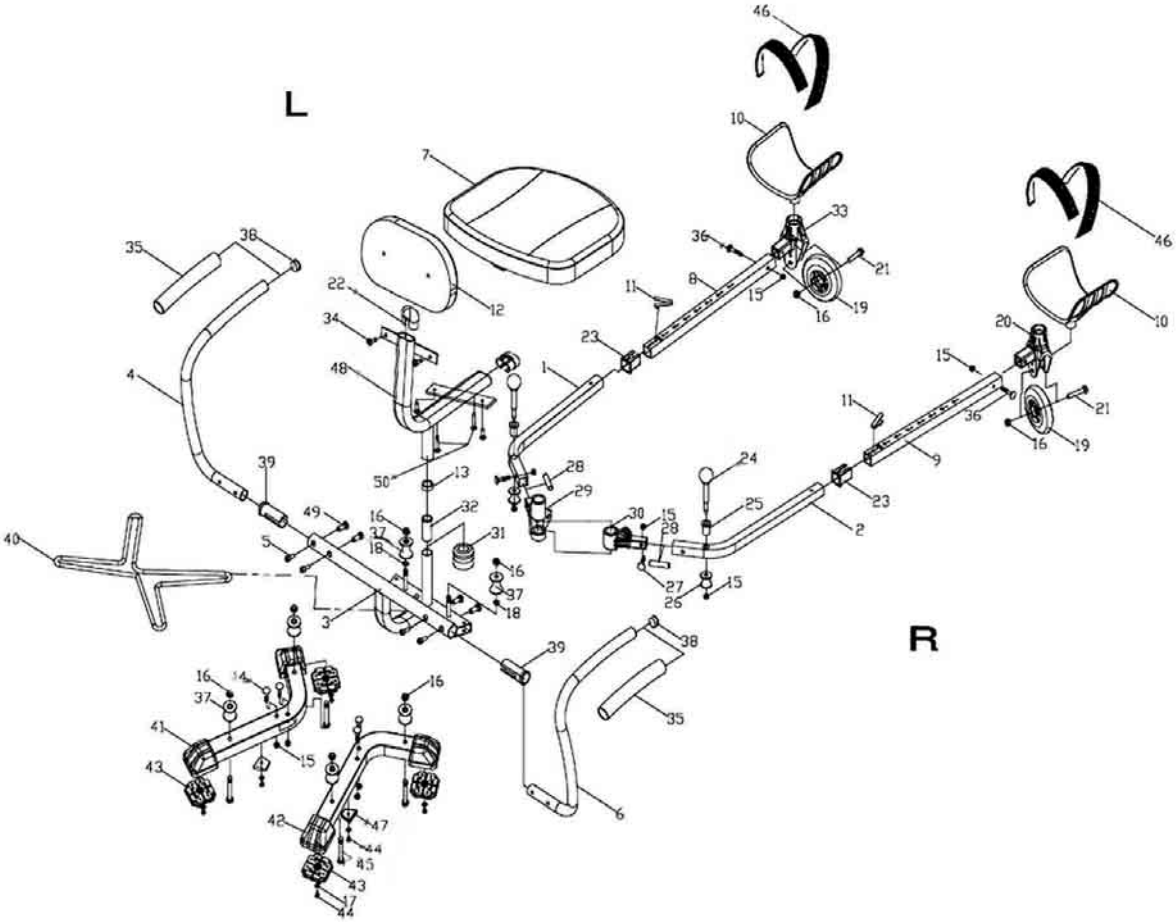


GYM[®] form ABSTORM[®]

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

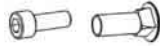




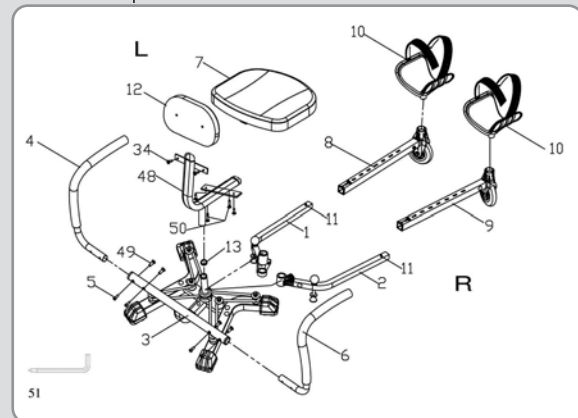
- EXPLODED VIEW DRAWING
- VISTA EXPLOSIONADA
- DESSIN ESPLOSE
- EXPLOSIONZEICHNUNG
- ESPLOSO
- VISTA ESPLODIDA
- OPENGWERKTE TEKENING
- ЧЕРТЕЖ В РАЗВЕРНУТОМ ВИДЕ



GYMFORM ABSTORM MANUAL
Parts of the kit:

	Description	Quantity
	5. Hexagon socket head cap screw M6x16	4 pieces
	49. Carriage bolt M6x8x22	4 pieces
	34. Philips self-tapping screw M6x15	4 pieces
	50. Screw M6x35	2 pieces
	51. Allen key L5	1 pieces

Product description:



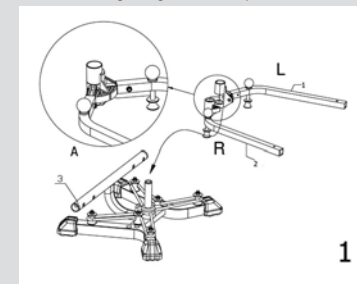
No.	Description	Quantity
1	Left swing bar	1
2	Right swing bar	1
3	Central assembly bar	1

4	Left handlebar	1
5	Hexagon socket head cap screws M6x16	4
6	Right handlebar	1
7	Seat pad	1
8	Left slide frame	1
9	Right slide frame	1
10	Lower foot support	2
11	Spring-adjusting pin	2
12	Back pad	1
34	Philips self-tapping screw M6x15	4
48	Seat pad support	1
49	Carriage bolt 8x22xM6	4
50	Screw M6x35	2
51	L5 Allen key	1

Assembly of the Gymform ABStorm

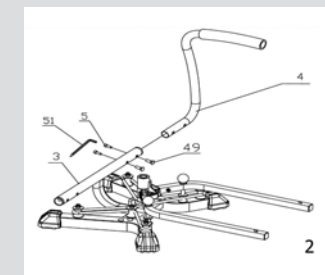
Step 1:

1. Unpack all parts. Hold the left swing post (1) and connect it to the right swing post (2) as shown in the following diagram:
2. When posts (1) and (2) are correctly aligned, a hole will appear in the joint. Insert the axle into the hole, as shown in the following diagram, and push it in as far as possible:

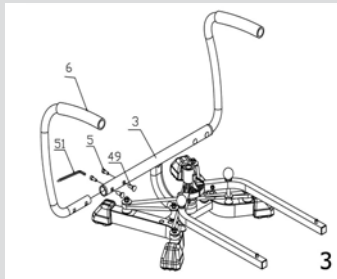


Step 2:

1. Insert the left handlebar (4) into the central assembly bar (3). Align the holes and then secure the two parts by inserting the carriage bolts (49) and fixing them in place with the Hexagon socket head cap screws (5) as shown in the following diagram. Make sure they are firmly attached.

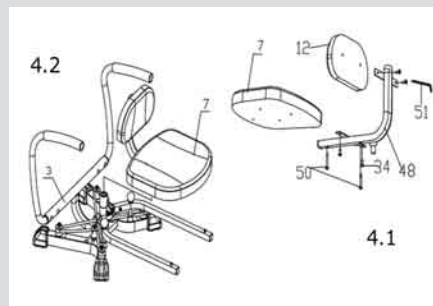


english



Step 3:

1. Insert the right handlebar (6) into the central assembly bar (3). Align the holes and then secure the two parts by inserting the carriage bolts (49) and fixing them in place with the hexagon socket head cap screws (5) as shown in the following diagram. Make sure they are firmly attached.



Step 4:

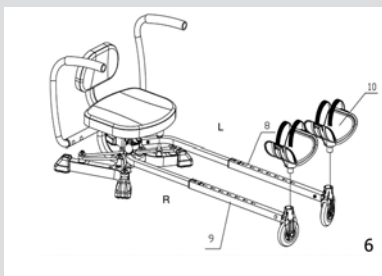
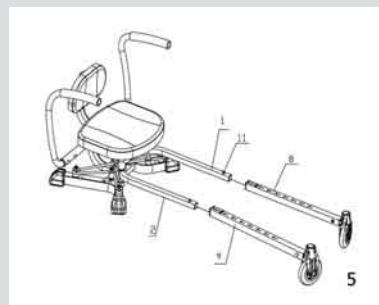
1. Attach the seat pad (7) to the seat pad support (48), then secure with the screws (50). Attach the back pad (12) to the seat pad support (48) then secure with Philips self-tapping screws (34).

2. When the seat pad (7) and back pad (12) have been connected, the tube that protrudes from the seat pad (7) into the axle.

Step 5:

3. Insert the left swing post (1) into the left slide frame (8) and adjust it to the desired length using the spring-adjusting pin (11). The left slide frame (8) can be identified by a label marked "L".

4. Insert the right swing post (2) into the right slide frame (9) and adjust it to the desired length using the spring-adjusting pin (11). The right slide frame (9) can be identified by a label marked "R".

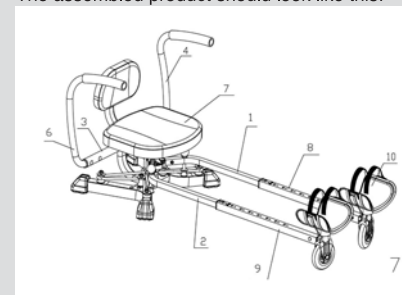


Step 6:

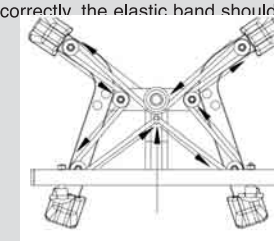
Position the lower foot supports (10) on the left slide frame (8) and right slide frame (9) as shown in the following diagram, pushing down to ensure they are properly attached.

Step 7:

The assembled product should look like this:



To ensure that the product works correctly the elastic band should be positioned as follows:



To do all exercises, make yourself comfortable on the seat pad (7) and adjust the length of the left slide frame (8) and right slide frame (9) to the length of your legs so your legs are completely extended.

Place your ankles in the lower foot supports (10) and fasten them using the straps. You can hold onto the handlebars for support, but to do the exercise correctly, your abdomen should be doing the work.

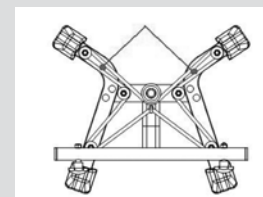
Elastic band resistance adjustment

The Gymform ABStorm has two resistance-adjusting pins (24). Each pin can be adjusted to three different positions:

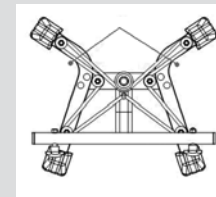


By changing the position of the resistance-adjusting pins on the elastic band, different intensity levels can be selected. Place the pins as indicated in the following images for the exercise you want to do and the intensity level you want. The weight limit for using the Gymform® ABStorm is 85 kg.

ABDOMINAL EXERCISES



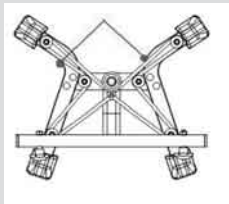
Intermediate Level



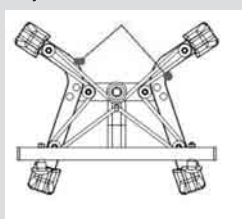
Advanced Level



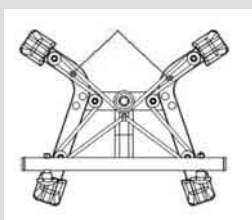
ABDOMINAL AND RIGHT OBLIQUE EXERCISES
Very Advanced Level



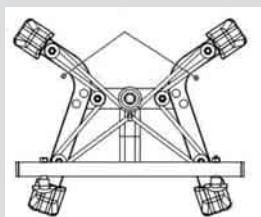
ABDOMINAL AND LEFT OBLIQUE EXERCISES
Very Advanced Level



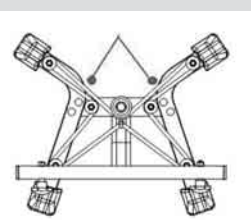
EXERCISES FOR THE OUTER THIGHS
Intermediate Level



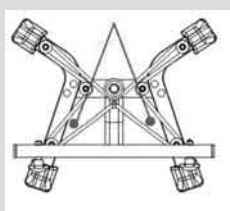
EXERCISES FOR THE INNER THIGHS
Intermediate Level



Advanced Level



Advanced Level



EXPLODED VIEW DRAWING (p. 1)

DRAWING
PARTS LIST

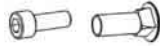
No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Left swing bar	1	35	Handlebar grip	2
2	Right swing bar	1	36	Carriage bolt M6x25	2
3	Central assembly bar	1	37	Resistance roller 29x8x34	6
4	Left handlebar	1	38	Handlebar end cap	2
5	Hexagon socket head cap screws M6x16	4	39	Handlebar sleeve	2
6	Right handlebar	1	40	Elastic band 8x920	1
7	Seat pad	1	41	Left bottom frame	1
8	Left slide frame	1	42	Right bottom frame	1
9	Right slide frame	1	43	Anti-slip pad	4
10	Lower foot support	2	44	Screw 4x15	6
11	Spring-adjusting pin	2	45	Hex head bolt M8x70	4
12	Back pad	1	46	Velcro band	2
13	Central string washer	1	47	Triangle pad	2
14	Carriage bolt M6x33	4	48	Seat pad support	1
15	Nylon nut M6	10	49	Carriage bolt 8x22xM6	4
16	Nylon nut M8	8	50	Screw M6x35	2
17	Flat Washer	6	51	L5 Allen key	1
18	Resistance roller plastic washer	2			
19	Wheel	2			
20	Right wheel foot support	1			
21	Hex head bolt M8x40	2			
22	Back pad support end cap 20x40	2			
23	Slide frame cap	2			
24	Resistance-adjusting pin	2			
25	Bushing	2			
26	Resistance-adjusting roller 25x8x24	2			
27	Carriage bolt M6x30	2			
28	Strengthening bar (for swing post)	2			
29	Left swing support	1			
30	Right swing support	1			
31	Central string roller	1			
32	Central string sleeve	1			
33	Left foot wheel support	1			
34	Philips self-tapping screw M6x15	4			

It is recommended you consult your health care professional before undertaking any new exercise regime, particularly if you have an existing medical condition.

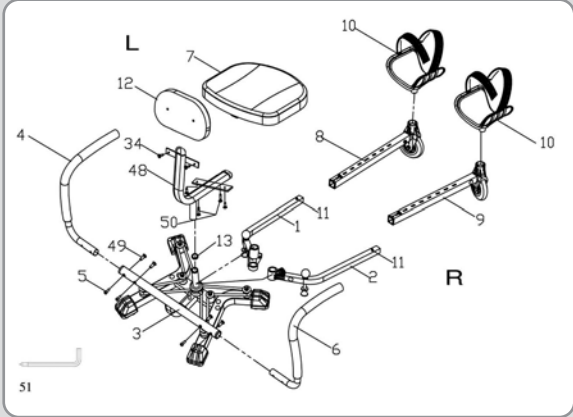
Made in China



MANUAL GYMFORM ABSTORM
Partes del kit:

	Descripción	Cantidad
	5. Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M6x16 + 49. Perno de cabeza redonda M6x8x22	4 unidades
	34. Tornillo autorroscante con cabeza tipo Phillips M6x15	4 unidades
	50. Tornillo M6x35	2 unidades
	51. Llave Allen L5	1 unidades

Descripción del producto:

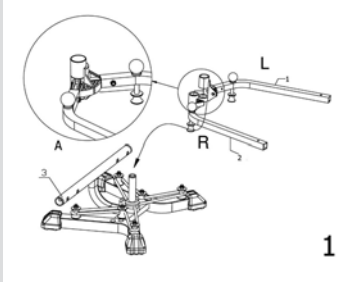


Núm.	Descripción	Cantidad
1	Barra de oscilación izquierda	1
2	Barra de oscilación derecha	1
3	Barra de montaje central	1
4	Manillar izquierdo	1

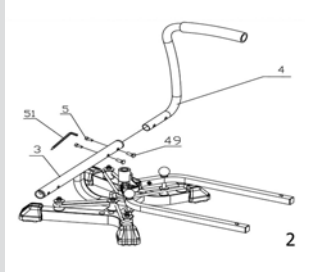
5	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M6x16	4
6	Manillar derecho	1
7	Asiento	1
8	Barra izquierda	1
9	Barra derecha	1
10	Soporte pies	2
11	Pin ajuste barras	2
12	Respaldo	1
34	Tornillo autorroscante con cabeza tipo Phillips M6x15	4
48	Soporte del asiento	1
49	Perno de cabeza redonda M6x8x22	4
50	Tornillo M6x35	2
51	Llave Allen L5	1

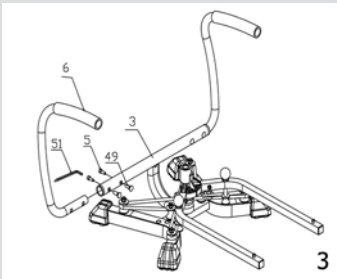
Montaje de Gymform ABStorm

- Paso 1:
- Desembale todas las piezas. Ancle la barra de oscilación izquierda (1) a la barra de oscilación derecha (2), tal y como muestra la siguiente imagen:
 - Si las barras (1) y (2) están correctamente ajustadas entre sí, se formará un agujero en su unión. Coloque el eje en el agujero, tal y como se muestra en la imagen, y presione hasta que haga tope:



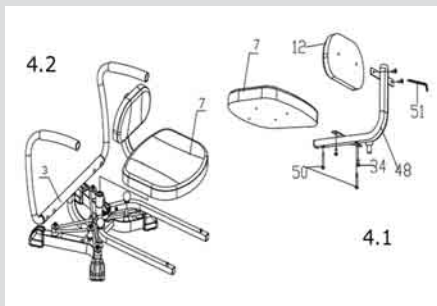
- Paso 2:
- Introduzca el manillar izquierdo (4) en la barra de montaje central (3). Haga coincidir los agujeros y fije las piezas, introduciendo primero los pernos de cabeza redonda (49), y atornillelas con los tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior (5), tal y como se muestra en la imagen. Asegúrese de una perfecta fijación.





Paso 3:

1. Introduzca el manillar derecho (4) en la barra de montaje central (3). Haga coincidir los agujeros y fije las piezas, introduciendo primero los pernos de cabeza redonda (49), y atornillelas con los tornillos de cabeza cilíndrica con hexágono interior (5), tal y como se muestra en la imagen. Asegúrese de una perfecta fijación.



Paso 4:

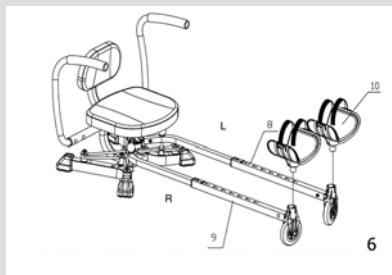
1. Acople el asiento (7) al soporte del asiento (48) y fíjelo con los tornillos (50). Acople el respaldo (12) al soporte del asiento (48) y fíjelo con ayuda de los tornillos autorroscantes con cabeza tipo Phillips (34).

2. Cuando haya fijado el asiento (7) al respaldo (12), introduzca la pieza inferior del asiento (7) en el eje.

Paso 5:

3. Introduzca la barra de oscilación izquierda (1) en la barra izquierda superior (8) y ajuste la longitud deseada mediante el pin de ajuste de barras (11). Podrá identificar la barra izquierda superior (8) con una pegatina con la letra "L".

4. Introduzca la barra de oscilación derecha (2) en la barra derecha superior (9) y ajuste la longitud deseada mediante el pin de ajuste de barras (11). Podrá identificar la barra derecha superior (9) con una pegatina con la letra "R".

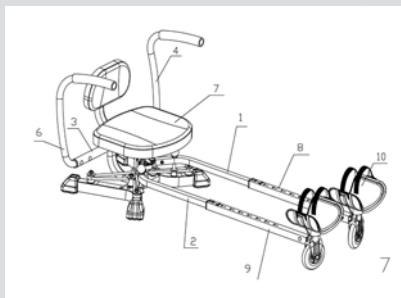


Paso 6:

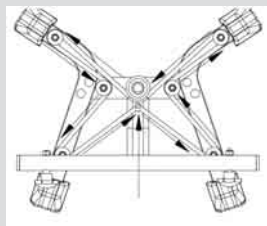
Coloque los soportes de pies (10) en las barras superiores izquierda (8) y derecha (9), tal y como muestra la siguiente imagen. Presione para asegurar una buena fijación:

Paso 7:

Compruebe que el producto queda de la siguiente manera:



Para asegurarse de que el producto funciona adecuadamente, la banda elástica debe estar colocada como se muestra en el siguiente gráfico:



Para la realización de todos los ejercicios, acomódese en el asiento (7) y ajuste la longitud de las barras (8) y (9) a la longitud de sus piernas de modo que sus piernas queden estiradas. Coloque los tobillos en los soportes para los pies (10) y ajuste las bandas de sujeción. Agárrese al manillar sólo como punto de apoyo, realice toda la fuerza en el abdomen para realizar correctamente el ejercicio.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LA BANDA ELÁSTICA

Gymform ABStorm tiene 2 pins de ajuste de la banda elástica (24). Cada pin se puede colocar en 3 posiciones diferentes:



Posición original. Pin colocado en medio de las 2 bandas



Colocar el pin en la parte interior de la banda elástica.



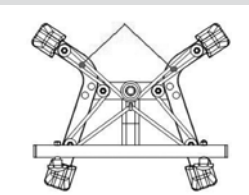
Colocar el pin en la parte exterior de la banda elástica.

Puede escoger distintos niveles de intensidad cambiando la posición de los pins de ajuste de la banda elástica. Coloque los pins tal como se indica en los siguientes gráficos en función del ejercicio que desee realizar y en función del nivel deseado:

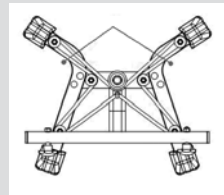
El peso máximo admitido para Gymform® ABStorm son 85 kg.

EJERCICIOS DE ABDOMINALES

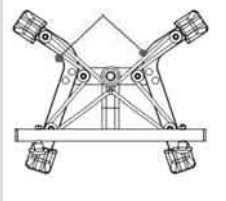
Nivel medio



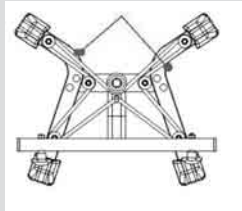
Nivel avanzado



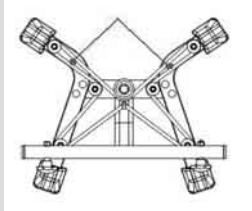
EJERCICIO DE ABDOMINALES Y OBLICUOS DERECHOS
Nivel muy avanzado



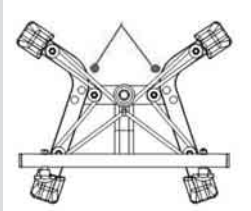
EJERCICIO DE ABDOMINALES Y OBLICUOS IZQUIERDOS
Nivel muy avanzado



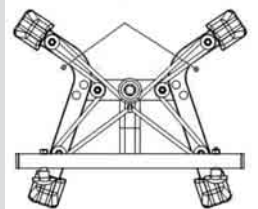
EJERCICIOS PARA LA PARTE EXTERNA DE LOS MUSLOS
Nivel medio



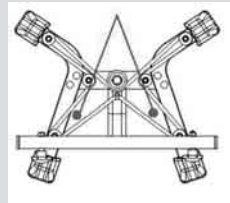
Nivel avanzado



EJERCICIOS PARA LA PARTE INTERNA DE LOS MUSLOS
Nivel Medio



Nivel avanzado



DIBUJO EXPLOSIONADO (p. 1)

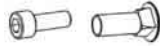
Lista de piezas

Núm.	Descripción	Cantidad	Núm.	Descripción	Cantidad
1	Barra de oscilación derecha	1	35	Mango del manillar	2
2	Barra de oscilación izquierda	1	36	Perno de cabeza redonda M6x25	2
3	Barra de montaje central	1	37	Rodillo de la banda elástica 29x8x34	6
4	Manillar izquierdo	1	38	Manillar	2
5	Tornillo de cabeza cilíndrica con hexágono interior M6x16	4	39	Manguito de la barra	2
6	Manillar derecho	1	40	Banda elástica 8x920	1
7	Asiento	1	41	Estructura inferior izquierda	1
8	Barra izquierda superior	1	42	Estructura inferior derecha	1
9	Barra derecha superior	1	43	Almohadilla antideslizante	4
10	Soporte pies	2	44	Tornillo 4x15	6
11	Pin ajuste barras	2	45	Perno de cabeza hexagonal M8x70	4
12	Respaldo	1	46	Bandas de sujeción	2
13	Arandela central	1	47	Almohadilla triangular	2
14	Perno de cabeza redonda M6x33	4	48	Soporte del asiento	1
15	Tuerca de nylon M6	10	49	Perno de cabeza redonda M6x8x22	4
16	Tuerca de nylon M8	8	50	Tornillo M6x35	2
17	Arandela plana	6	51	Llave Allen L5	1
18	Arandela de plástico para la rueda de resistencia	2			
19	Rueda	2			
20	Soporte de la rueda del pie derecho	1			
21	Perno de cabeza hexagonal M8x40	2			
22	Tope del soporte del respaldo 20x40	2			
23	Tope de la estructura deslizante	2			
24	Pin de ajuste de la resistencia de la banda elástica	2			
25	Casquillo	2			
26	Rodillo de ajuste de la resistencia 25x8x24	2			
27	Perno de cabeza redonda M6x30	2			
28	Barra de refuerzo para las barras de oscilación	2			
29	Soporte de la barra de oscilación izquierda	1			
30	Soporte de la barra de oscilación derecha	1			
31	Rodillo central	1			
32	Manguito central	1			
33	Soporte de la rueda del pie izquierdo	1			
34	Tornillo autorroscante con cabeza tipo Phillips M6x15	4			

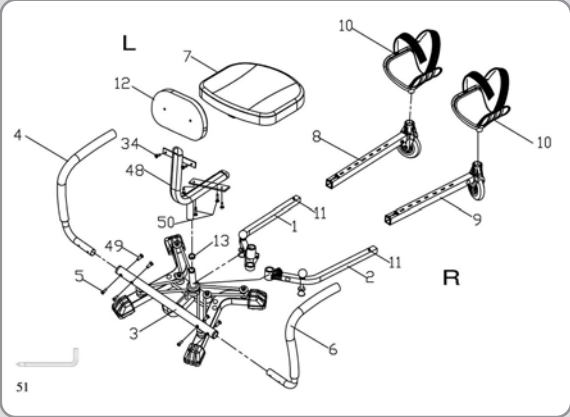
Fabricado en China



MANUEL GYMFORM ABSTORM
Parties du kit:

	Description	Quantité
	5. Vis à tête cylindrique avec hexagone intérieur M6x16	4 unités
	49. Boulon de carrosserie M6x8x22	4 unités
	34. Vis autofileteuse à tête de type Phillips M6x15	4 unités
	50. Vis M6x35	2 unités
	51. Clé Allen L5	1 unités

Description du produit :

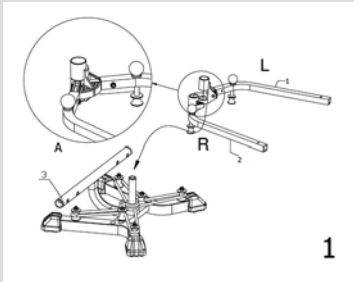


N°	Description	Quantité
1	Barre d'oscillation gauche	1
2	Barre d'oscillation droite	1
3	Barre centrale de montage	1
4	Poignée gauche	1

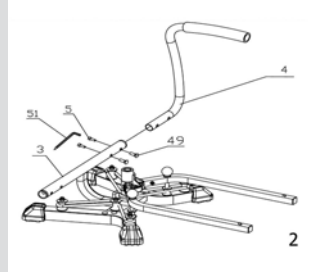
5	Vis à tête cylindrique avec hexagone intérieur M6x16	4
6	Poignée droite	1
7	Siège	1
8	Barre gauche	1
9	Barre droite	1
10	Support pieds	2
11	Broche réglage barres	2
12	Dossier	1
34	Vis autofileteuse avec tête de type Phillips M6x15	4
48	Support du siège	1
49	Boulon de carrosserie M6x8x22	4
50	Vis M6x35	2
51	Clé Allen L5	1

Montage de Gymform ABStorm

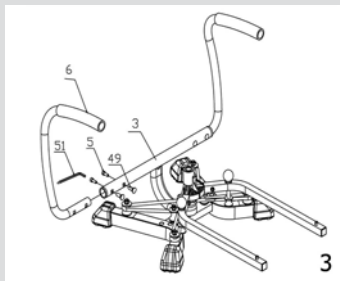
Étape 1
1. Déballez toutes les pièces. Emboîtez la barre d'oscillation gauche (1) avec la barre d'oscillation droite (2), comme indiqué sur l'illustration suivante.
2. Lorsque les barres (1) et (2) sont bien emboîtées, un orifice se forme au niveau de leur union. Ensuite, placez l'axe dans cet orifice, comme indiqué sur l'image ci-dessous et appuyez sur l'axe jusqu'à sa fin de course.



Étape 2
1. Introduisez la poignée gauche (4) dans la barre centrale de montage (3). Faites correspondre les orifices et fixez les pièces en introduisant tout d'abord les boulons de carrosserie (49). Ensuite, serrez-les au moyen des vis à tête cylindrique à hexagone intérieur (5), comme indiqué sur l'image. Assurez-vous que l'ensemble est parfaitement fixé.



français

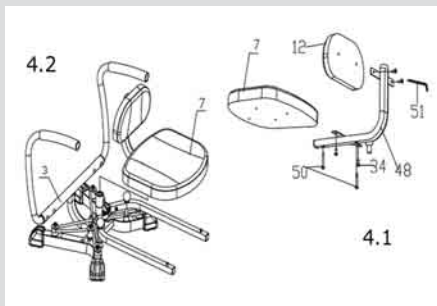


Étape 3

1. Introduisez la poignée droite (6) dans la barre centrale de montage (3). Faites correspondre les orifices et fixez les pièces en introduisant tout d'abord les boulons de carrosserie (49). Ensuite, serrez-les au moyen des vis à tête cylindrique à hexagone intérieur (5), comme indiqué sur l'image. Assurez-vous que l'ensemble est parfaitement fixé.

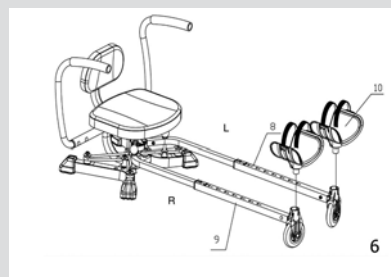
Étape 4

1. Emboîtez le siège (7) au support du siège (48), puis fixez-le au moyen des vis (50). Emboîtez le dossier (12) au support du siège (48) et fixez-le avec les vis autofileteuses à tête de type Philips (34).
2. Après avoir fixé le siège (7) au dossier (12), introduisez la pièce inférieure du siège (7) dans l'axe.



Étape 5

1. Introduisez la barre d'oscillation gauche (1) dans la barre gauche supérieure (8) et réglez la longueur souhaitée au moyen de la broche de réglage des barres (11). La barre gauche supérieure (8) comporte un autocollant avec la lettre L (left).
2. Introduisez la barre d'oscillation droite (2) dans la barre droite supérieure (9) et réglez la longueur souhaitée au moyen de la broche de réglage des barres (11). La barre droite supérieure (9) comporte un autocollant avec la lettre R (right).

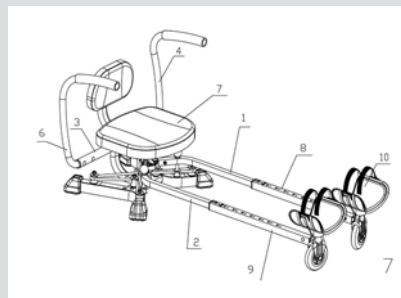


Étape 6

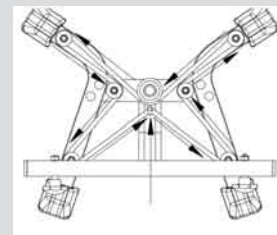
1. Introduisez les supports des pieds (10) dans les barres supérieures gauche (8) et droite (9), comme indiqué sur l'image ci-dessous, puis appuyez dessus pour les fixer correctement.

Étape 7

Vérifiez que l'appareil monté ressemble à celui de l'illustration ci-dessous.



Pour que l'appareil fonctionne correctement, assurez-vous que la bande élastique est placée comme suit :



Pour réaliser les exercices, installez-vous dans le siège (7) et réglez la longueur des barres (8) et (9) en fonction de la longueur de vos jambes, de sorte qu'elles soient tendues.

Placez les chevilles dans les supports pour les pieds (10) et réglez les bandes de fixation. Tenez la poignée en l'utilisant uniquement comme point d'appui, et réalisez toute la force dans l'abdomen pour faire l'exercice correctement.
REGLAGE DE LA RÉSISTANCE DE LA BANDE ELASTIQUE

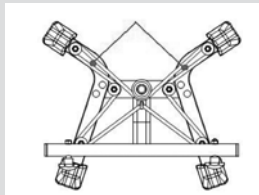
Gymform ABStorm comporte 2 broches de réglage de la bande élastique (24), chacune pouvant être placée dans 3 positions différentes.



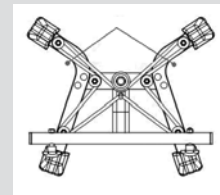
Selon la disposition des broches de réglage des bandes élastiques, vous pouvez sélectionner le niveau d'intensité souhaité. Placez les broches comme indiqué sur les graphiques suivants en fonction de l'exercice que vous souhaitez réaliser et du niveau souhaité.

Le poids maximum admis par Gymform® ABStorm est de 120 kg.

EXERCICES D'ABDOMINAUX

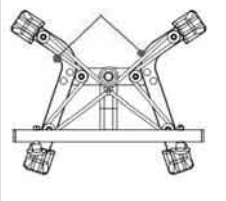


Niveau moyen

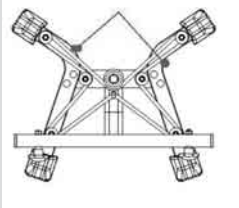


Niveau avancé

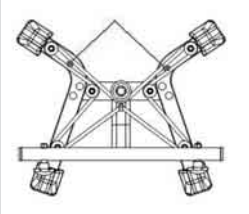
EXERCICE D'ABDOMINAUX ET OBLIQUES DROITS
Niveau très avancé



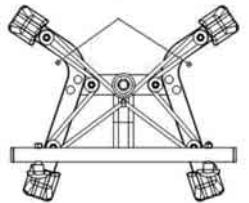
EXERCICE D'ABDOMINAUX ET OBLIQUES GAUCHES
Niveau très avancé



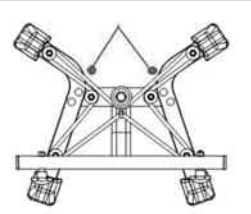
EXERCICES FACE EXTERNE DES CUISSSES
Niveau moyen



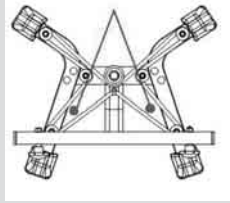
EXERCICES FACE INTERNE DES CUISSSES
Niveau moyen



Niveau avancé



Niveau avancé



DESSIN ESPLOSE (p.1)

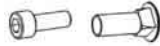
Liste des pièces

N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
1	Barre d'oscillation droite	1	35	Manche de la poignée	2
2	Barre d'oscillation gauche	1	36	Boulon de carrosserie M6x25	2
3	Barre centrale de montage	1	37	Rouleau bande élastique 29x8x34	6
4	Poignée gauche	1	38	Bouchon vissé pour les extrémités de la poignée	2
5	Vis à tête cylindrique à hexagone intérieur M6x16	4	39	Manchon barre	2
6	Poignée droite	1	40	Bande élastique 8x920	1
7	Siège	1	41	Structure inférieure gauche	1
8	Barre supérieure gauche	1	42	Structure inférieure droite	1
9	Barre supérieure droite	1	43	Coussinet antidérapant	4
10	Support pieds	2	44	Vis 4x15	6
11	Broche réglage barres	2	45	Boulon à tête hexagonale M8x70	4
12	Dossier	1	46	Bandes de fixation	2
13	Rondelle centrale	1	47	Coussinet triangulaire	2
14	Boulon de carrosserie M6x33	4	48	Support du siège	1
15	Écrou nylon M6	10	49	Boulon de carrosserie M6x8x22	4
16	Écrou nylon M8	8	50	Vis M6x35	2
17	Rondelle plate	6	51	Clé Allen L5	1
18	Rondelle plastique pour roue de résistance	2			
19	Roue	2			
20	Support de la roue pour pied droit	1			
21	Boulon à tête hexagonale M8x40	2			
22	Butée du support du dossier 20x40	2			
23	Butée de la structure coulissante	2			
24	Broche de réglage résistance de la bande élastique	2			
25	Douille	2			
26	Rouleau de réglage de la résistance 25x8x24	2			
27	Boulon de carrosserie M6x30	2			
28	Barre de renfort pour barres d'oscillation	2			
29	Support de la barre d'oscillation gauche	1			
30	Support de la barre d'oscillation droite	1			
31	Rouleau central	1			
32	Manchon central	1			
33	Support de la roue pour pied gauche	1			
34	Vis Phillips autofileteuse M6x15	4			

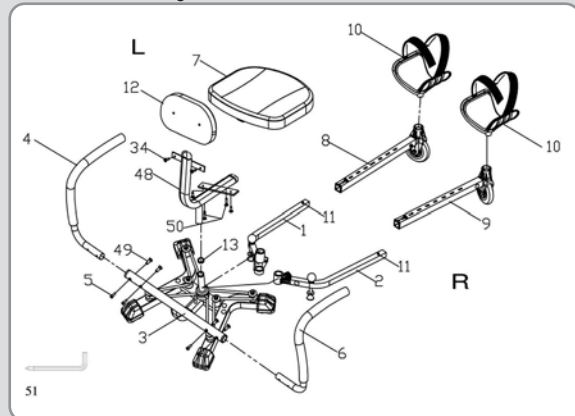
Fabriqué en Chine



BEDIENUNGSANLEITUNG GYMFORM ABSTORM
Teilesatz:

	Beschreibung	Menge
	5. Lenkerschraube mit Innensechskant M6x16	4 Stück
	+ 49. Rundkopfschrauben 8x22xM6	4 Stück
	34. Philips Blechschraube M6x15	4 Stück
	50. Schraube M6x35	2 Stück
	51. L5 Inbusschlüssel	1 Stück

Produktbeschreibung:



Nr.	Beschreibung	Menge
1	Linke untere Stange	1
2	Rechte untere Stange	1
3	Mittlere Stange	1
4	Linker Lenker	1

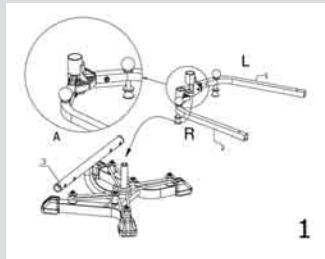
5	Lenkerschraube mit Innensechskant M6x16	4
6	Rechter Lenker	1
7	Sitz	1
8	Linke obere Stange	1
9	Rechte obere Stange	1
10	Fußhalterung	2
11	Einstellstift für die Stangen	2
12	Rückenlehne	1
34	Philips Blechschraube M6x15	4
48	Sitzpolsterhalterung	1
49	Rundkopfschrauben M6x8x22	4
50	Schraube M6x35	2
51	L5 Inbusschlüssel	1

Teilesatz:

Montage des Gymform ABStorm

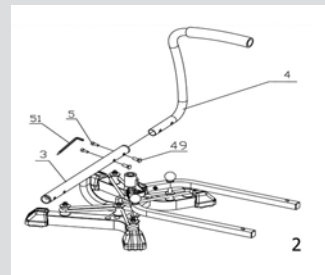
Schritt 1:

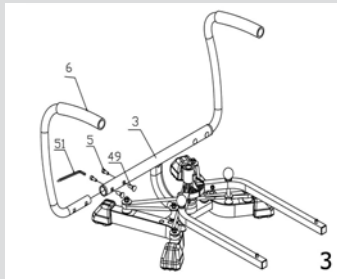
1. Packen Sie alle Einzelteile aus. Nehmen Sie die linke untere Stange (1) und verankern Sie diese an der rechten unteren Stange (2), wie in der nachstehenden Grafik dargestellt:
2. Wenn die Stangen (1) und (2) richtig zueinander ausgerichtet sind, entsteht an der Verbindungsstelle eine Öffnung. Setzen Sie die Achse (50) wie in der nachstehenden Grafik dargestellt in die Öffnung ein und drücken Sie sie bis zum Anschlag ein:



Schritt 2:

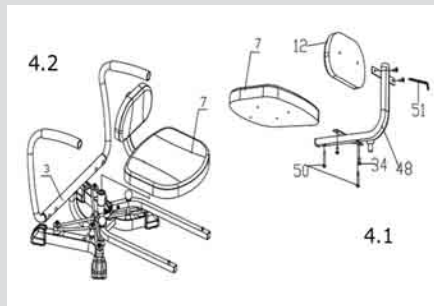
1. Führen Sie den linken Lenker (4) in die mittlere Stange (3) ein und bringen Sie die Öffnungen übereinander. Bauen Sie die Teile zusammen, indem Sie zunächst die Rundkopfschrauben für den Lenker (49) einsetzen und sie anschließend mit den Lenkerschrauben mit Innensechskant (5) verschrauben. Siehe hierzu die Darstellung in der Grafik. Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung richtig fest ist.





Schritt 3:

1. Führen Sie den rechten Lenker (6) in die mittlere Stange ein (3) und bringen Sie die Öffnungen übereinander. Bauen Sie die Teile zusammen, indem Sie zunächst die Rundkopfschrauben für den Lenker (49) einsetzen und sie dann mit den Lenkerschrauben mit Innensechskant (5) festschrauben. Siehe hierzu die Darstellung in der Grafik. Vergewissern Sie sich, dass die Verbindung richtig fest ist.



Schritt 4:

1. Bringen Sie das Sitzpolster (7) an der Sitzpolsterhalterung (48) an und befestigen Sie es dann mit den Schrauben (50). Bringen Sie die Rückenlehne (12) an der Sitzpolsterhalterung (48) an und befestigen Sie sie dann mit den Philips Blechschrauben (34) fest.

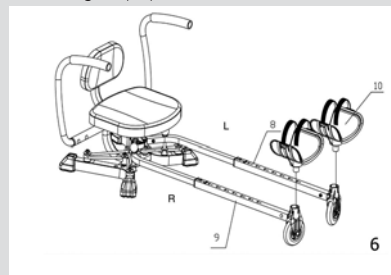
2. Sobald Sitz (7) und Rückenlehne (12) miteinander verbunden sind, führen Sie das Rohr, das aus dem Sitz (7) heraussteht, in die Achse (50) ein.

Schritt 5:

1. Setzen Sie die untere linke Stange (1) an der oberen linken Stange (8) ein und stellen Sie die gewünschte Länge mit dem Einstellstift für die Stangen (11) ein. Sie können die obere linke Stange (8) mit einem Aufkleber mit der Aufschrift „L“ kennzeichnen.

2. Setzen Sie die rechte untere Stange (2) in die rechte obere Stange (9) ein und stellen Sie die gewünschte Länge mit Hilfe des Einstellstifts für die Stangen (11) ein. Sie können die rechte obere Stange (9) mit einem Aufkleber mit der Aufschrift „R“ kennzeichnen.

Führen Sie die rechte untere Stange (2) in die rechte obere Stange (9) ein und stellen Sie die gewünschte Länge mit Hilfe des Einstellstifts für die Stangen (11) ein. Sie können die rechte obere Stange (9) mit einem Aufkleber mit der Aufschrift „R“ kennzeichnen.

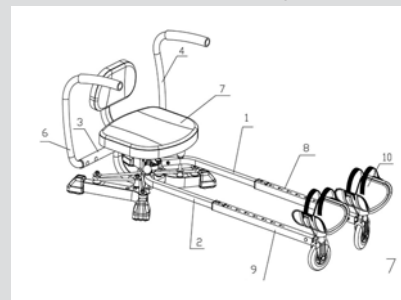


Schritt 6:

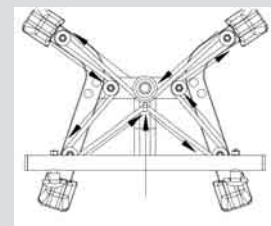
Setzen Sie die Fußhalterungen (10) an den oberen Stangen (8) und (9) ein, wie in der nachstehenden Grafik gezeigt ist. Drücken Sie diese fest ein, um einen richtig festen Sitz zu gewährleisten:

Schritt 7:

Überprüfen Sie, ob das Gerät folgendermaßen zusammengebaut ist:



Um sicherzugehen, dass das Produkt ordnungsgemäß funktioniert, sollte das elastische Band wie folgt angebracht sein:



Zum Ausführen aller Übungen nehmen Sie auf dem Sitz (7) Platz und stellen Sie die Länge der oberen Stangen (8) und (9) auf die Länge Ihrer Beine ein, so dass Ihre Beine vollkommen gestreckt sind. Legen Sie Ihre 2 Fußknöchel auf die Fußhalterungen (10) und schließen Sie die Klettbinden an jeder Fußhalterung (10) über den Knöcheln. Verwenden Sie den Lenker nur zum Abstützen und bringen Sie die Kraft für die richtige Ausführung der Übung ausschließlich aus den Bauchmuskeln auf.

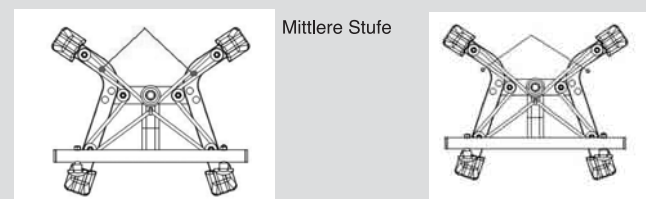
Einstellen des Widerstandes am elastischen Band

Gymform ABStorm ist mit 2 Stiften zum Einstellen des elastischen Bandes (24) ausgestattet. Jeder Stift kann in 3 unterschiedlichen Positionen eingesetzt werden:



Anhand der Kombinationen beim Einsetzen der Einstellstifte für die elastischen Bänder können Sie die gewünschte Intensitätsstufe auswählen. Setzen Sie die Stifte so wie in den nachfolgenden Grafiken angezeigt ein, je nachdem welche Übung Sie machen möchten und welche Intensität Sie wünschen. Das zulässige Höchstgewicht für Gymform® ABStorm beträgt 85 kg.

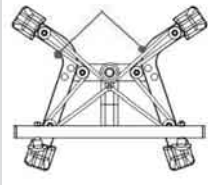
ÜBUNG GERADE UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN, BEIDE SEITEN



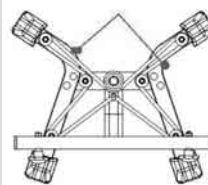
Mittlere Stufe

Fortgeschrittene Stufe

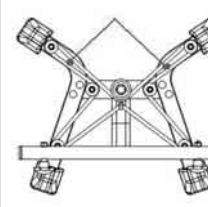
ÜBUNG GERADE UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN, RECHTS
Sehr fortgeschrittene Stufe



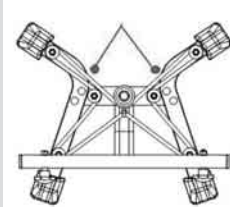
ÜBUNG GERADE UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN, LINKS
Sehr fortgeschrittene Stufe



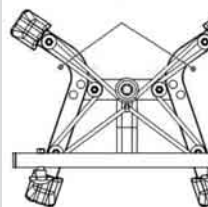
ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL AUßEN
Mittlere Stufe



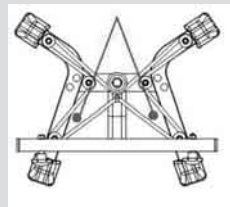
Fortgeschrittene Stufe



ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL AUßEN
Mittlere Stufe



Fortgeschrittene Stufe



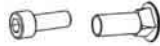
Explosionszeichnung (p. 1)

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Linke untere Stange	1	34	Philips Blechschrauben M6x15	4
2	Rechte untere Stange	1	35	Lenkergriff	2
3	Mittlere Stange	1	36	Rundkopfschraube M6x25	2
4	Linker Lenker	1	37	Widerstandsrolle 29x8x34	6
5	Lenkerschraube mit nnensechskant M6x16	4	38	Lenkerendabdeckung	2
6	Rechter Lenker	1	39	Lenkermanschette	2
7	Sitz	1	40	Elastisches Band 8x920	1
8	Linke obere Stange	1	41	Linker unterer Rahmen	1
9	Rechte obere Stange	1	42	Rechter unterer Rahmen	1
10	Fußhalterung (unten)	2	43	Antirutschabdeckung	4
11	Einstellstift für die Stangen	2	44	Schraube 4x15	6
12	Rückenlehne	1	45	Schraube mit Innensechskant M8x70	4
13	Unterlegscheibe	1	46	Velcro-Band	2
14	Schlossschraube M6x33	4	47	Dreieckiges Polster	2
15	Nylonmutter M6	10	48	Sitzpolsterhalterung	1
16	Nylonmutter M8	8	49	Rundkopfschrauben 8x22xM6	4
17	Unterlegscheibe	6	50	Schraube M6x35	2
18	Kunststoffscheiben für51 Widerstandsrollen	2		L5 Inbusschlüssel	1
19	Rad	2			
20	Radhalterung rechter Fuß	1			
21	Bolzen mit Innensechskant M8x40	2			
22	Abschlussstück Rückenlehnenhalterung 20x40	2			
23	Stopfen obere Stangen	2			
24	Einstellstift Bandwiderstand	2			
25	Buchse	2			
26	Einstellrolle für Widerstand 25x8x24	2			
27	Schlossschraube M6x30	2			
28	Verstärkungsstange (für untere Stangen)	2			
29	Linke Stangenhalterung	1			
30	Rechte Stangenhalterung	1			
31	Mittlere Stangenrolle	1			
32	Mittlere Zugmanschette	1			
33	Radhalterung linker Fuß	1			

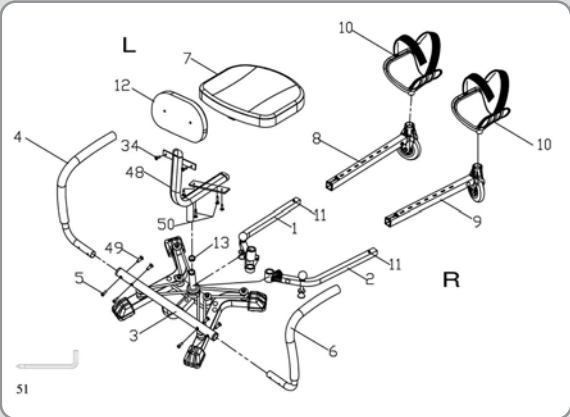
Hergestellt in China



Manuale Gymform ABStorm
Parti del kit:

	Descrizione	Quantità
	5. Vite a brugola M6x16 + 49. Bullone a testa tonda M6x8x22	4 unità
	34. Vite autofilettante con testa a croce M6x15	4 unità
	50. Vite M6x35	2 unità
	51. Chiave a brugola L5	1 unità

Descrizione del prodotto:



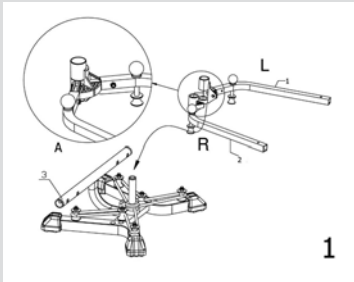
N°	Descrizione	Quantità
1	Braccio oscillante sinistro	1
2	Braccio oscillante destro	1
3	Sbarra d'unione centrale	1
4	Manubrio sinistro	1

5	Vite a brugola M6x16	4
6	Manubrio destro	1
7	Sedile	1
8	Braccio telescopico sinistro	1
9	Braccio telescopico destro	1
10	Supporto per i piedi	2
11	Perno a molla di regolazione del braccio telescopico	2
12	Schienale	1
34	Vite autofilettante con testa a croce M6x15	4
48	Supporto del sedile	1
49	Bullone a testa tonda M6x8x22	4
50	Vite M6x35	2
51	Chiave a brugola L5	1

Montaggio di Gymform ABStorm

Passo 1:

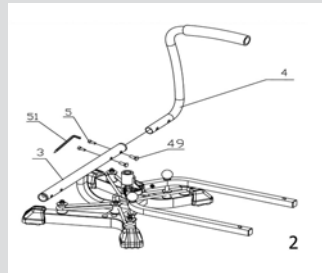
1. Disimballare tutti i pezzi. Fissare il braccio oscillante sinistro (1) al braccio oscillante destro (2), come illustrato nella figura che segue:

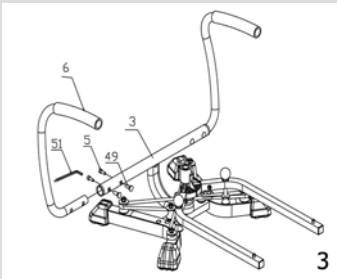


2. Se i bracci oscillanti (1) e (2) sono ben posizionati tra di loro, nel punto d'unione si formerà un foro. Collocare l'asse in questo foro, come illustrato nella figura che segue, e inserirlo sino in fondo:

Passo 2:

1. Introdurre il manubrio sinistro (4) nella sbarra d'unione centrale (3). Far coincidere i fori e fissare le parti, inserendo per primi i bulloni a testa tonda (49) e serrandoli con le viti a brugola (5), come illustrato nella figura. Accertarsi del loro perfetto fissaggio.

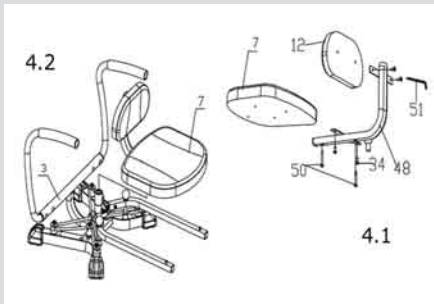




Passo 3:
1. Introdurre il manubrio destro (6) nella sbarra d'unione centrale (3). Far coincidere i fori e fissare le parti, inserendo per primi i bulloni a testa tonda (49) e serrandoli con le viti a brugola (5), come illustrato nella figura. Accertarsi del loro perfetto fissaggio.

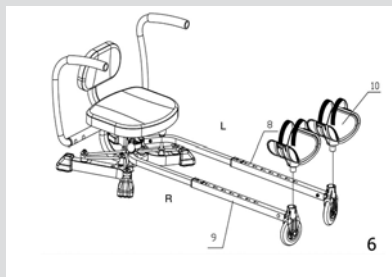
Passo 4:
1. Collocare il sedile (7) sul supporto del sedile (48) e fissarlo con le viti (50). Collocare lo schienale (12) sul supporto del sedile (48) e fissarlo con l'ausilio delle viti autofilettanti con testa a croce (34).

2. Una volta fissato il sedile (7) e lo schienale (12), inserire il tubo che sporge dalla parte inferiore del sedile (7) nell'asse.



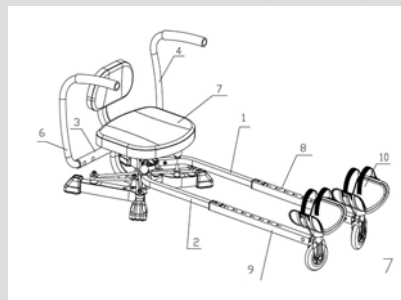
Passo 5:
3. Introdurre il braccio oscillante sinistro (1) nel braccio telescopico sinistro (8) e regolarne la lunghezza mediante il perno a molla di regolazione (11) del braccio telescopico. Il braccio telescopico sinistro (8) è identificato da un adesivo con la lettera "L".

4. Introdurre il braccio oscillante destro (2) nel braccio telescopico destro (9) e regolarne la lunghezza mediante il perno a molla di regolazione (11) del braccio telescopico. Il braccio telescopico destro (9) è identificato da un adesivo con la lettera "R".

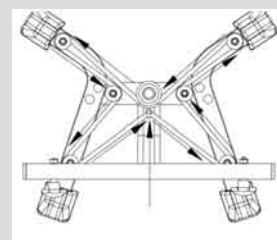


Passo 6:
Collocare i supporti per i piedi (10) nei bracci telescopici sinistro (8) e destro (9), come illustrato nella figura che segue, premendo per garantirne il buon fissaggio:

Passo 7:
Accertarsi che il prodotto rimanga come segue:



Per il buon funzionamento dell'apparecchio, il nastro elastico che si trova sotto il sedile deve essere collocato come illustrato nella figura che segue:



Per la realizzazione di tutti gli esercizi, sedersi sul sedile (7) e regolare la lunghezza dei bracci telescopici (8) e (9) secondo la lunghezza delle proprie gambe, in modo che queste rimangano distese. Collocare le caviglie sui supporti per i piedi (10) e regolare le cinghie di fissaggio. Per la corretta realizzazione dell'esercizio, utilizzare il manubrio solo come punto d'appoggio, realizzando tutta la forza con l'addome.

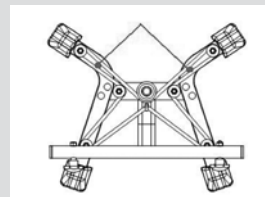
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DEL NASTRO ELASTICO

Gymform ABStorm ha 2 perni (24) per la regolazione della resistenza del nastro elastico, ognuno dei quali può essere collocato in 3 diverse posizioni:

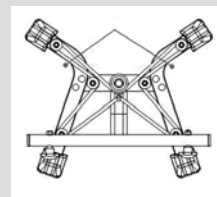


Variando la posizione dei perni di regolazione è possibile selezionare diversi livelli d'intensità. Collocare i perni come indicato nelle illustrazioni che seguono, in funzione dell'esercizio che si voglia realizzare e del livello desiderato: Il peso massimo ammesso sul Gymform ABStorm è di 85 kg

ESERCIZI PER ADDOMINALI

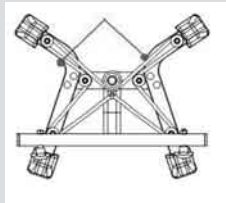


Livello medio

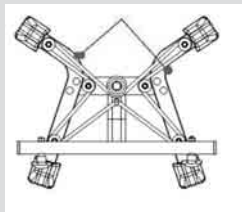


Livello avanzato

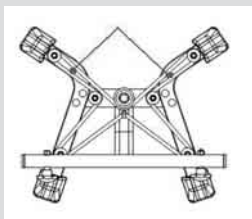
ESERCIZI PER ADDOMINALI E OBLIQUI DEL LATO DESTRO
Livello molto avanzato



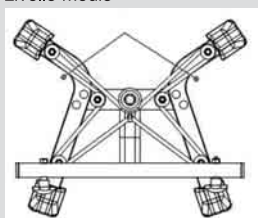
ESERCIZI PER ADDOMINALI E OBLIQUI DEL LATO SINISTRO
Livello molto avanzato



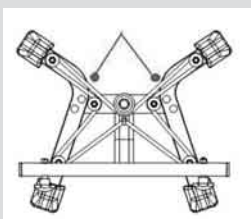
ESERCIZI PER LA PARTE ESTERNA DELLE COSCE
Livello medio



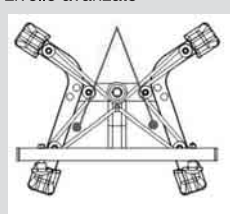
ESERCIZI PER LA PARTE INTERNA DELLE COSCE
Livello medio



Livello avanzato



Livello avanzato



ESPLOSO (p. 1)

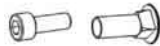
Elenco dei pezzi

N°	Descrizione	Quantità	N°	Descrizione	Quantità
1	Braccio oscillante sinistro	1	35	Impugnatura del manubrio	2
2	Braccio oscillante destro	1	36	Bullone a testa tonda M6x25	2
3	Sbarra d'unione centrale	1	37	Rullo di resistenza del nastro elastico 29x8x34	6
4	Manubrio sinistro	1	38	Tappo del manubrio	2
5	Vite a brugola M6x16	4	39	Manicotto del manubrio	2
6	Manubrio destro	1	40	Nastro elastico 8x920	1
7	Sedile	1	41	Struttura inferiore sinistra	1
8	Braccio telescopico sinistro	1	42	Struttura inferiore destra	1
9	Braccio telescopico destro	1	43	Gommino antisdrucciolo	4
10	Supporto del piede	2	44	Vite 4x15	6
11	Perno a molla di regolazione dei bracci telescopici	2	45	Vite a brugola M8x70	4
12	Schienale	1	46	Cinghie di fissaggio	2
13	Rondella centrale	1	47	Gommino triangolare	2
14	Bullone a testa tonda M6x33	4	48	Supporto del sedile	1
15	Dado di nylon M6	10	49	Bullone a testa tonda M6x8x22	4
16	Dado di nylon M8	8	50	Bullone M6x35	2
17	Rondella piatta	6	51	Chiave a brugola L5	1
18	Rondella di plastica per il rullo di resistenza del nastro elastico	2			
19	Ruota	2			
20	Supporto della ruota del piede destro	1			
21	Vite a brugola M8x40	2			
22	Fine corsa del supporto dello schienale 20x40	2			
23	Fine corsa della struttura scorrevole	2			
24	Perno per la regolazione della resistenza del nastro elastico	2			
25	Boccola	2			
26	Rullo 25x8x24 per la regolazione della resistenza	2			
27	Bullone a testa tonda M6x30	2			
28	Elemento di rinforzo del braccio oscillante	2			
29	Supporto del braccio oscillante sinistro	1			
30	Supporto del braccio oscillante destro	1			
31	Rullo centrale	1			
32	Manicotto centrale	1			
33	Supporto della ruota del piede sinistro	1			
34	Vite autofilettante con testa a croce M6x15	4			

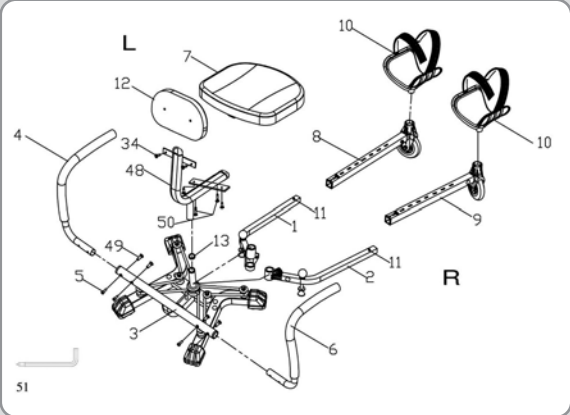
Prodotto in Cina



MANUAL DO GYMFORM ABSTORM
Componentes do kit:

	Descrição	Quantidade
	5. Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interior M6x16 + 49. Perno de cabeça redonda M6x8x22	4 unidades
	34. Parafuso auto-roscante com cabeça Phillips M6x15	4 unidades
	50. Parafuso M6x35	2 unidades
	51. Chave Allen L5	1 unidades

Descrição do produto:



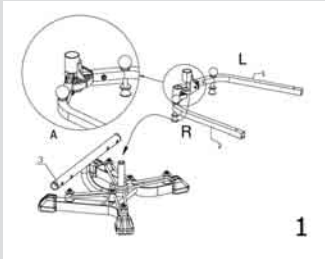
Num.	Descrição	Quantidade
1	Barra de oscilação esquerda	1
2	Barra de oscilação direita	1
3	Barra de montagem central	1
4	Guiador esquerdo	1

5	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interior M6x16	4
6	Guiador direito	1
7	Assento	1
8	Barra esquerda	1
9	Barra direita	1
10	Suporte dos pés	2
11	Pino de regulação das barras	2
12	Encosto	1
34	Parafuso auto-roscante com cabeça Phillips M6x15	4
48	Suporte do assento	1
49	Perno de cabeça redonda M6x8x22	4
50	Parafuso M6x35	2
51	Chave Allen L5	1

Montagem do Gymform ABStorm

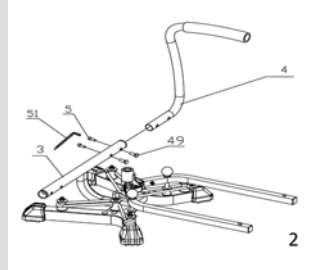
Passo 1:

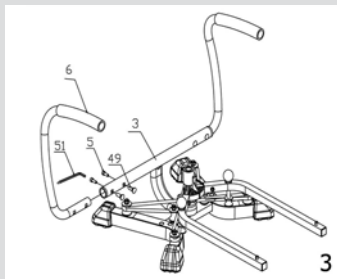
1. Desembale todas as peças. Fixe a barra de oscilação esquerda (1) na barra de oscilação direita (2) da forma mostrada na imagem seguinte.
2. Se as barras (1) e (2) estiverem ajustadas correctamente entre si, formar-se-á um orifício na sua união. Coloque o eixo no orifício, da forma mostrada na imagem, e pressione até atingir a extremidade:



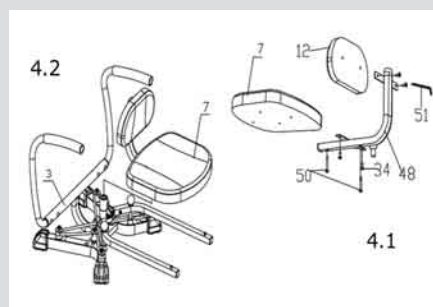
Passo 2:

1. Introduza o guiador esquerdo (4) na barra de montagem central (3). Faça coincidir os orifícios, fixe as peças, introduzindo primeiro os pernos de cabeça redonda (49), e aparafuse-as com os parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interior (5), da forma mostrada na imagem. Certifique-se de que obtém uma fixação perfeita.





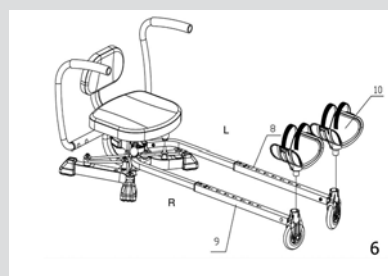
Passo 3:
1. Introduza o guiador direito (6) na barra de montagem central (3). Faça coincidir os orifícios, fixe as peças, introduzindo primeiro os pernos de cabeça redonda (49), e aparafuse-as com os parafusos de cabeça cilíndrica com sextavado interior (5), da forma mostrada na imagem. Certifique-se de que obtém uma fixação perfeita.



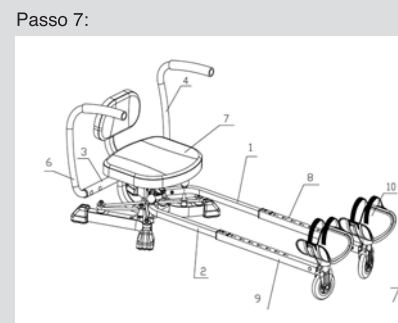
Passo 4:
1. Una o assento (7) ao suporte do assento (48) e fixe-o com os parafusos (50). Una o encosto (12) ao suporte do assento (48) e fixe-o com os parafusos auto-roscantes de cabeça Phillips (34).
2. Depois de fixar o assento (7) ao encosto (12), introduza a peça inferior do assento (7) no eixo.

Passo 5:
3. Introduza a barra de oscilação esquerda (1) na barra esquerda superior (8) e regule o comprimento com o pino de regulação das barras (11). Poderá identificar a barra esquerda superior (8) através de um autocolante com a letra "L".

4. Introduza a barra de oscilação direita (2) na barra direita superior (9) e regule o comprimento com o pino de regulação das barras (11). Poderá identificar a barra direita superior (9) através de um autocolante com a letra "R".



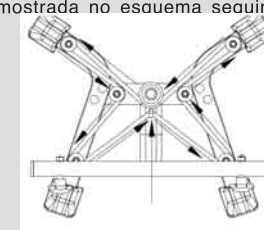
Passo 6:
Coloque os suportes dos pés (10) nas barras superiores esquerda (8) e direita (9), da forma mostrada na imagem seguinte. Pressione para garantir uma boa fixação.



Passo 7:

Certifique-se de que o produto tem a seguinte forma:

Para se certificar de que o produto funciona adequadamente, o elástico deve estar colocado da forma mostrada no esquema seguinte:



Para realizar os exercícios, sente-se comodamente no assento (7) e ajuste o comprimento das barras (8) e (9) ao comprimento das suas pernas de modo que estas fiquem esticadas. Coloque os tornozelos nos suportes para os pés (10) e ajuste as bandas de fixação. Use o guiador apenas como ponto de apoio e efectue toda a força no abdómen para realizar o exercício correctamente.

REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA DO ELÁSTICO

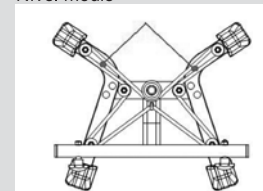
O Gymform ABStorm tem 2 pinos de regulação do elástico (24). Cada pino pode ser colocado em 3 posições diferentes:



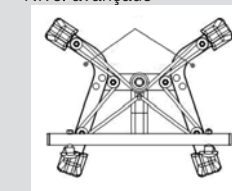
Pode seleccionar níveis de intensidade diferentes mudando a posição dos pinos de regulação do elástico. Coloque os pinos da forma indicada nos esquemas seguintes em função do exercício que quiser realizar e do nível pretendido: O peso máximo admitido para Gymform® ABStorm é de 85 kg.

EXERCÍCIOS PARA ABDOMINAIS

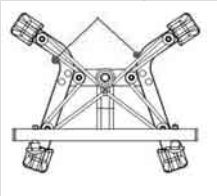
Nível médio



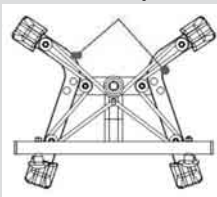
Nível avançado



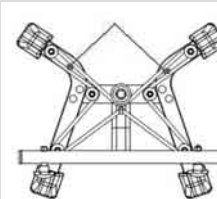
EXERCÍCIO PARA ABDOMINAIS E OBLÍQUOS DIREITOS
Nível muito avançado



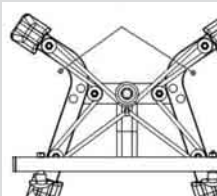
EXERCÍCIO PARA ABDOMINAIS E OBLÍQUOS ESQUERDOS
Nível muito avançado



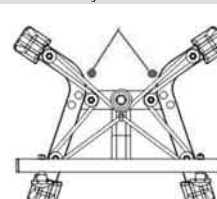
EXERCÍCIOS PARA A PARTE EXTERNA DAS COXAS
Nível médio



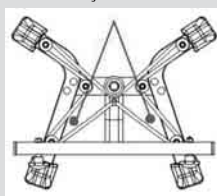
EXERCÍCIOS PARA A PARTE INTERNA DAS COXAS
Nível Médio



Nível avançado



Nível avançado



VISTA EXPLODIDA (p. 1)

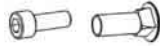
Lista de peças

Num.	Descrição	Quantidade	Num.	Descrição	Quantidade
1	Barra de oscilação direita	1	35	Punho do guiador	2
2	Barra de oscilação esquerda	1	36	Perno de cabeça redonda M6x25	2
3	Barra de montagem central	1	37	Rolo do elástico 29x8x34	6
4	Guiador esquerdo	1	38	Tampão da extremidade do guiador	2
5	Parafuso de cabeça cilíndrica com sextavado interior M6x16	4	39	Casquilho da barra	2
6	Guiador direito	1	40	Elástico 8x920	1
7	Assento	1	41	Estrutura inferior esquerda	1
8	Barra esquerda superior	1	42	Estrutura inferior direita	1
9	Barra direita superior	1	43	Revestimento antidesslizante	4
10	Suporte dos pés	2	44	Parafuso 4x15	6
11	Pino de regulação das barras	2	45	Perno de cabeça hexagonal M8x70	4
12	Encosto	1	46	Bandas de fixação	2
13	Anilha central	1	47	Enchimento triangular	2
14	Perno de cabeça redonda M6x33	4	48	Suporte do assento	1
15	Porca de nylon M6	10	49	Perno de cabeça redonda M6x8x22	4
16	Porca de nylon M8	8	50	Parafuso M6x35	2
17	Anilha lisa	6	51	Chave Allen L5	1
18	Anilha plástica para a roda de resistência	2			
19	Roda	2			
20	Suporte da roda do pé direito	1			
21	Perno de cabeça hexagonal M8x40	2			
22	Ponta do suporte do encosto 20x40	2			
23	Ponta da estrutura deslizando	2			
24	Pino de regulação da resistência do elástico	2			
25	Casquilho	2			
26	Rolo de regulação da resistência 25x8x24	2			
27	Perno de cabeça redonda M6x30	2			
28	Barra de reforço para as barras de oscilação	2			
29	Suporte da barra de oscilação esquerda	1			
30	Suporte da barra de oscilação direita	1			
31	Rolo central	1			
32	Casquilho central	1			
33	Suporte da roda do pé esquerdo	1			
34	Parafuso auto-roscante com cabeça Phillips M6x15	4			

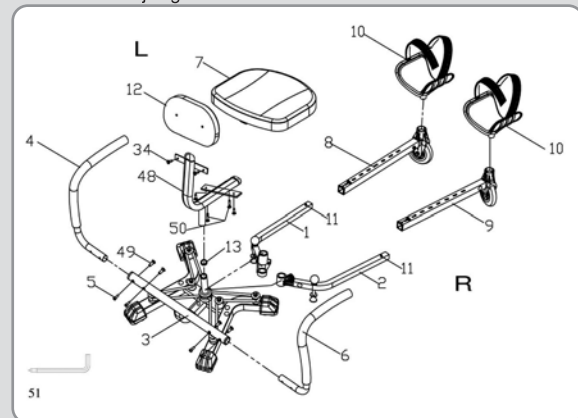
Feito em China



HANDLEIDING GYMFORM ABSTORM
Onderdelen kit

	Omschrijving	Aantal
	5. Inbusbout met ronde kop M6x16	4 stuks
	49. Sledebout met ronde kop M6x8x22	4 stuks
	34. Zelftappende schroef met Phillipskop M6x15	4 stuks
	50. Schroef M6x35	2 stuks
	51. Inbussleutel L5	1 stuks

Productomschrijving:



N°	Omschrijving	Aantal
1	Linker onderstang	1
2	Rechter onderstang	1
3	Centrale montagestang	1
4	Linker steunstang	1

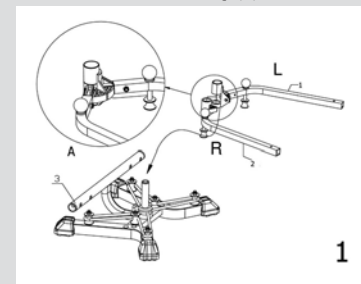
5	Inbusbout met ronde kop M6x16	4
6	Rechter steunstang	1
7	Zitting	1
8	Linker bovenstang	1
9	Rechter bovenstang	1
10	Voetsteun	2
11	Pen stanginstelling	2
12	Rugleuning	1
34	Zelftappende schroef met Phillipskop M6x15	4
48	Steun zitting	1
49	Sledebout met ronde kop M6x8x22	4
50	Schroef M6x35	2
51	Inbussleutel L5	1

Montage van de Gymform ABStorm

Stap 1:

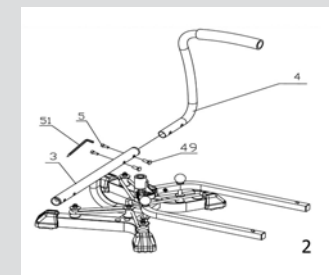
1. Haal alle onderdelen uit de verpakking.

Pak de linker onderstang (1) vast en verbind deze met de rechter onderstang (2) zoals in onderstaande tekening wordt weergegeven:

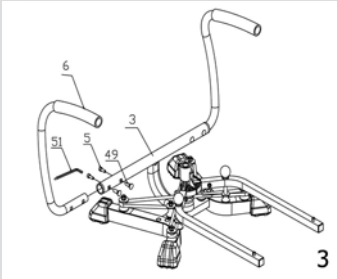


Stap 2:

1. Plaats de linker steunstang (4) in de centrale montagestang (3). Zorg ervoor dat de openingen elkaar overlappen en bevestig eerst de delen met behulp van de sledebouten (49) en schroef daarna het geheel vast met de inbusbouten van de steunstang (5), zoals in de afbeelding wordt weergegeven. Zorg ervoor dat het geheel goed bevestigd is.



nederlands



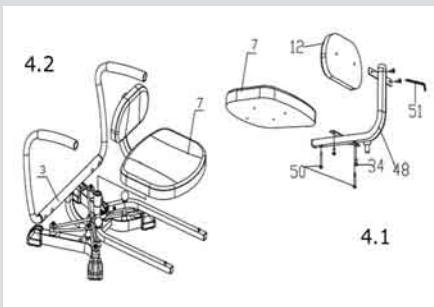
Stap 3:

1. Plaats de rechter steunstang (6) in de centrale montagegang (3). Zorg dat de openingen elkaar overlappen en bevestig eerst de delen met behulp van de sledebouten (49) en schroef daarna het geheel vast met de inbusbouten van de steunstang (5), zoals in de afbeelding wordt weergegeven. Zorg ervoor dat het geheel goed bevestigd is.

Stap 4:

1. Bevestig de zitting (7) aan de steun voor de zitting (48) en zet deze vast met de schroeven (50). Bevestig de leuning (12) aan de steun van de zitting (48) en zet deze vast met behulp van de zelftappende schroeven met Phillipskop (34).

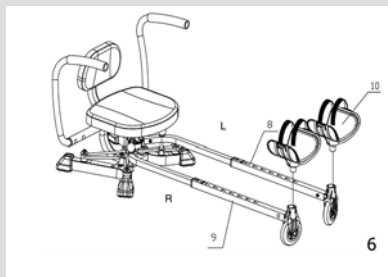
2. Schuif, wanneer de zitting (7) en de rugleuning (12) eenmaal vastzitten, het onderste deel van de zitting (7) in de as.



Stap 5:

3. Schuif de linker onderstang (1) in de linker bovenstang (8) en bepaal de gewenste lengte met behulp van de pen voor de stanginstelling (11). De linker bovenstang (8) is herkenbaar aan een sticker met de letter "L".

4. Schuif de rechter onderstang (2) in de rechter bovenstang (9) en stel de gewenste lengte in met behulp van de pen voor de stanginstelling (11). De rechter bovenstang (9) is herkenbaar aan een sticker met de letter "R".

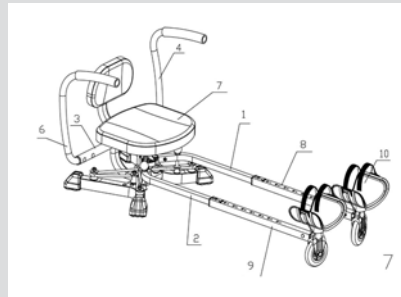


Stap 6:

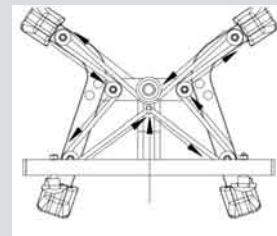
Plaats de voetsteunen (10) in de bovenstangen (8) en (9) zoals in onderstaande afbeelding wordt weergegeven. Druk het stevig aan voor een goede bevestiging:

Stap 7:

Controleer of het apparaat als volgt in elkaar gezet is:



Voor een correcte werking van het apparaat dient u ervoor te zorgen dat de elastische band is bevestigd zoals in onderstaande afbeelding wordt weergegeven:



Voor het realiseren van de oefeningen neemt u op de zitting (7) plaats en past u de lengte van de bovenstangen (8) en (9) aan de lengte van uw benen in gestrekte positie aan. Plaats beide enkels in de voetsteunen (10) en trek de riempjes aan. Houd de steunstang alleen als steunpunt vast en laat de buikstreek het werk doen om de oefening correct uit te voeren.

INSTELLING VAN DE WEERSTAND VAN DE ELASTISCHE BAND

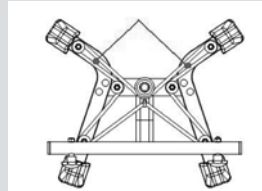
Gymform ABStorm beschikt over 2 pennen voor het instellen van de elastische band (24). Elke pen kan in 3 verschillende posities worden geplaatst:



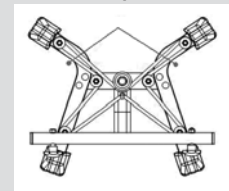
U kunt verschillende intensiteitsniveaus kiezen door de positie van de pennen voor de instelling van de elastische band te wijzigen. Plaats de pennen zoals in de volgende afbeeldingen wordt weergegeven, afhankelijk van de oefening die u wenst uit te voeren en het intensiteitsniveau: Het maximaal toelaatbare gewicht voor het Gymform® ABStorm is 85 kg.

OEFENINGEN MET BUIK- EN TAILLESPIEREN

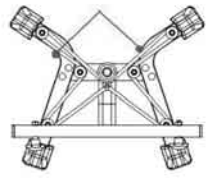
Gemiddeld niveau



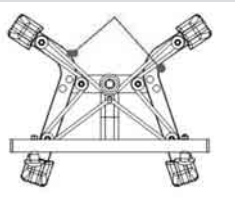
Niveau voor gevorderden



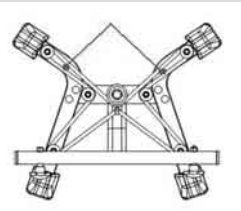
OEFENING VOOR RECHTER EN SCHUINE BUIKSPIEREN
Niveau voor vergevorderden



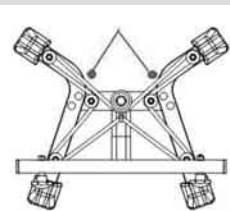
OEFENING VOOR LINKER EN SCHUINE BUIKSPIEREN
Niveau voor vergevorderden



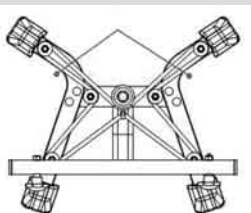
OEFENINGEN VOOR DE BUITENZIJDEN VAN DE DIJEN
Gemiddeld niveau



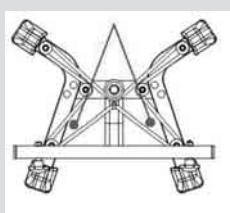
Niveau voor gevorderden



OEFENINGEN VOOR DE BINNENZIJDEN VAN DE DIJEN:
Gemiddeld niveau



Niveau voor gevorderden



OPENGEWERKTE TEKENING (p. 1)

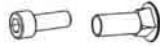
Lijst van onderdelen

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Linker onderstang	1	28	Steunstang voor de onderstangen	2
2	Rechter onderstang	1	29	Linker onderstangsteun	1
3	Centrale montagestang	1	30	Rechter onderstangsteun	1
4	Linker steunstang	1	31	Centrale veer	1
5	Inbusbout M6x16	4	32	Centrale mof	1
6	Rechter steunstang	1	33	Wielsteun linker voet	1
7	Zitting	1	34	Zelftappende schroef met philipskop M6x15	4
8	Linker bovenstang	1	35	Handvat steunstang	2
9	Rechter bovenstang	1	36	Sledebout met ronde kop M6x25	2
10	Voetsteun	2	37	Rol van de elastische band 29x8x34	6
11	Pen stanginstelling	2	38	Stangafsluiting	2
12	Rugleuning	1	39	Stanghuls	2
13	Tussenring	1	40	Elastische band 8x920	1
14	Sledebout M6x33	6	41	Linker onderframe	1
15	Nylon moer M6	10	42	Rechter onderframe	1
16	Nylon moer M8	8	43	Anti-slip kussentje	4
17	Sluitring	2	44	Schroef 4x15	6
18	Plastic ring voor weerstandswiel	4	45	Inbusbout M8x70	4
19	Wiel	2	46	Steunbanden	2
20	Wielsteun rechter voet	1	47	Driehoekig kussentje	2
21	Inbusbout M8x4	2	48	Steun van de zitting	1
22	Bovenkant steun rugleuning	2	49	Sledebout M6x8x22	4
23	Afdekking framestang	2	50	Schroef M6x35	2
24	Pen voor instelling weerstand van de band	2	51	Inbussleutel L5	1
25	Huls	2			
26	Rol instelling weerstand 25x8x24	2			
27	Sledebout M6x30	2			

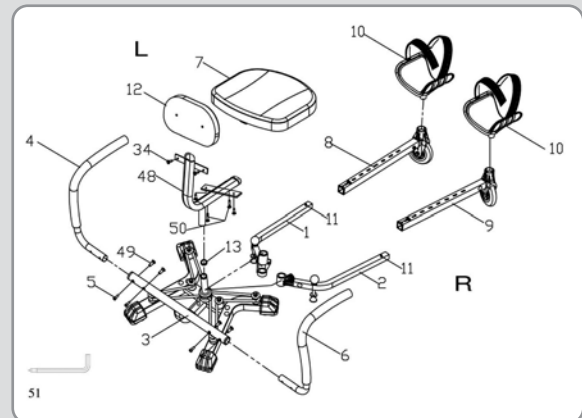
Made in China



ИНСТРУКЦИИ К ТРЕНАЖЕРУ GYMFORM ABSTORM
Комплектующие детали

	Описание	Количество
	5. Болт с цилиндрической головкой и4 шт. внутренним шестигранником M6x16 + 49. Болт с круглой головкой M6x8x22	4 шт.
	34. Винт самовкручивающийся с головкой типа Phillips M6x15	4 шт.
	50. Винт M6x35	2 шт.
	51. Шестигранный ключ L5	1 шт.

Описание изделия:

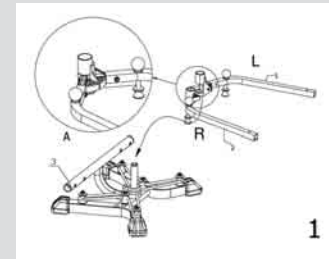


№	Описание	Количество
1	Вибрационная штанга левая	1
2	Вибрационная штанга правая	1
3	Центральная крепёжная штанга	1

4	Левый поручень	1
5	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником M6x16	4
6	Правый поручень	1
7	Сиденье	1
8	Левая штанга	1
9	Правая штанга	1
10	Опора для ног	2
11	Шпилька фиксации штанги	2
12	Спинка сиденья	1
34	Винт самовкручивающийся с головкой типа Phillips M6x15	4
48	Опора сиденья	1
49	Болт с круглой головкой M6x8x22	4
50	Винт M6x35	2
51	Шестигранный ключ L5	1

Сборка тренажера Gymform ABStorm

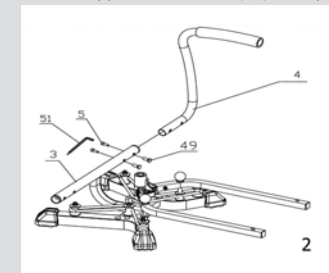
Шаг 1

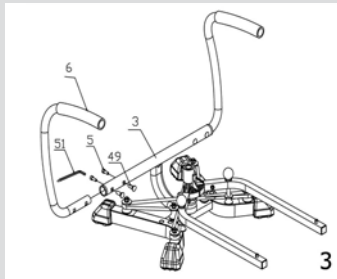


1. Распакуйте все детали, входящие в комплект. Соедините левую (1) и правую (2) вибрационные штанги, как показано на рисунке:
2. Если штанги (1) и (2) соединены правильно, посередине должно образоваться сквозное отверстие. Вставьте в полученное отверстие ось, как показано на рисунке, и нажмите до упора:

Шаг 2

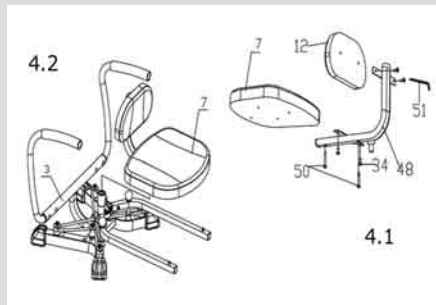
1. Вставьте левый поручень (4) в центральную штангу (3), совместите отверстия и закрепите детали, вставив сначала болты с круглой головкой (49) и закрепив их болтами с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (5), как показано на рисунке. Проверьте прочность крепления.





Шаг 3

1. Вставьте правый поручень (6) в центральную штангу (3), совместите отверстия и закрепите детали, вставив сначала болты с круглой головкой (49) и закрепив их болтами с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (5), как показано на рисунке. Проверьте прочность крепления.



Шаг 4

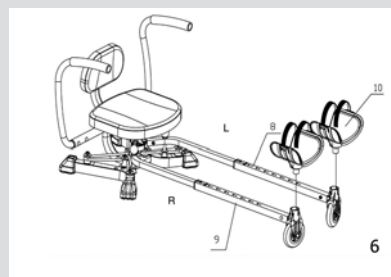
1. Присоедините сиденье (7) к опоре сиденья (48) и закрепите винтами (50). Присоедините спинку (12) к опоре сиденья (48) и закрепите самовкручивающимися винтами с головкой типа Phillips (34).

2. Прикрепив сиденье (7) к спинке (12), вставьте нижнюю часть сиденья (7) в ось.

Шаг 5

3. Вставьте левую вибрационную штангу (1) в левую верхнюю штангу (8) и отрегулируйте по длине с помощью фиксирующих шпилек (11). Можно пометить левую верхнюю штангу этикеткой с буквой "L".

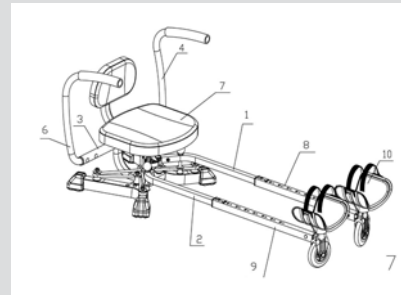
4. Вставьте правую вибрационную штангу (2) в правую верхнюю штангу (9) и отрегулируйте по длине с помощью фиксирующих шпилек (11). Можно пометить правую верхнюю штангу (9) этикеткой с буквой "R".



Шаг 6

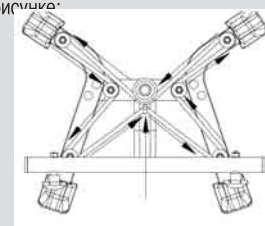
Вставьте опоры для ног (10) в верхние штанги (8) и (9), как показано на рисунке ниже. Нажмите для прочности крепления:

Шаг 7



В собранном виде тренажер должен иметь следующий вид:

Для безупречной работы тренажера эластичная лента должна закрепляться так, как показано на рисунке:



Перед тем как приступить к выполнению упражнений, сядьте на сиденье (7), вытяните ноги и подгоните штанги (8) и (9) по длине ваших ног.

Поместите щиколотки в опоры для ног (10) и закрепите ремешками.

Используйте руль только как точку опоры, а для выполнения упражнений делайте усилие мышцами живота.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТЫ



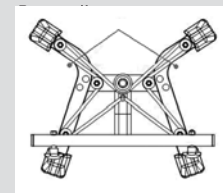
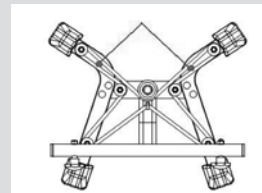
Исходная позиция. Шпилька стоит между двумя эластичными лентами.

Установить шпильку с внутренней стороны эластичной ленты.

Установить шпильку с внешней стороны эластичной ленты.

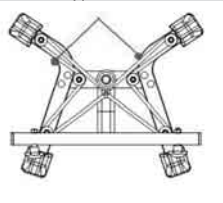
Меняя позицию шпилек для регулировки эластичной ленты, можно устанавливать различный уровень интенсивности. В зависимости от выбранного упражнения и уровня интенсивности установите шпильки, как показано на рисунках: Максимально допустимая нагрузка на платформу 85 кг.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС



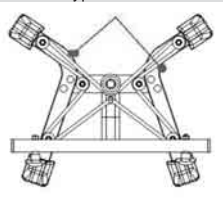
УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС И ПРАВЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ

Высший уровень



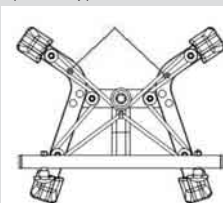
УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЕСС И ЛЕВЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ

Высший уровень

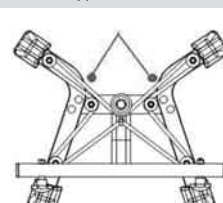


УПРАЖНЕНИЯ НА ВНЕШНИЕ МЫШЦЫ БЕДЕР

Средний уровень:

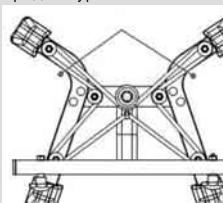


Высокий уровень:

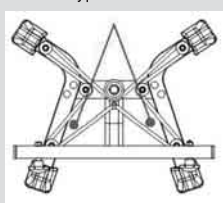


УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННИЕ МЫШЦЫ БЕДЕР

Средний уровень:



Высокий уровень:



ЧЕРТЕЖ В РАЗВЕРнуТОМ ВИДЕ (р. 1)

Список деталей

№	Описание	Количество	№	Описание	Количество
1	Вибрационная штанга правая	1	35	Грипса поручня	2
2	Вибрационная штанга левая	1	36	Болт с круглой головкой М6х25	2
3	Центральная крепёжная штанга	1	37	Ролик эластичной ленты 29х8х34	6
4	Левый поручень	1	38	Заглушка с резьбой для концов поручня	2
5	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М6х16	4	39	Втулка штанги	2
6	Правый поручень	1	40	Эластичная лента 8х920	1
7	Сиденье	1	41	Левая нижняя рама	1
8	Левая верхняя штанга	1	42	Правая нижняя рама	1
9	Правая верхняя штанга	1	43	Нескользящая прокладка	4
10	Опора для ног	2	44	Винт 4х15	6
11	Шпилька для фиксации штанги	2	45	Болт с шестигранной головкой М8х70	4
12	Спинка сиденья	1	46	Ремешок	2
13	Шайба центральная	1	47	Треугольная прокладка	2
14	Болт с круглой головкой М6х33	4	48	Опора сиденья	1
15	Гайка нейлоновая М6	10	49	Болт с круглой головкой М6х8х22	4
16	Гайка нейлоновая М8	8	50	Винт М6х35	2
17	Шайба плоская	6	51	Шестигранный ключ L5	1
18	Шайба пластиковая для колеса	2			
19	Колесо	2			
20	Держатель колеса правой штанги	1			
21	Болт с шестигранной головкой М8х40	2			
22	Заглушка опоры спинки сиденья 20х40	2			
23	Заглушка несколькользящей рамы	2			
24	Шпилька для регулировки силы натяжения эластичной ленты.	2			
25	Вкладыш	2			
26	Ролик регулировки интенсивности 25х8х24	2			
27	Болт с круглой головкой М6х30	2			
28	Крепящая штанга для вибрационных штанг	2			
29	Опора левой вибрационной штанги	1			
30	Опора правой вибрационной штанги	1			
31	Центральный ролик	1			
32	Центральная втулка	1			
33	Держатель колеса левой штанги	1			
34	Винт самовкручивающийся с головкой типа Phillips М6х15	4			

Сделано в Китае



GYM
form
ABSTORM®



Made in China



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