

AB BOOSTER PLUS

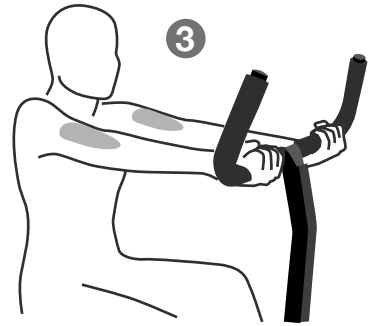
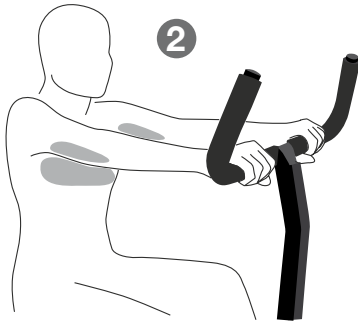
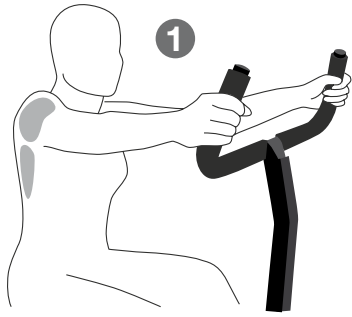
International patents pending. All imitations will be prosecuted.
GYMFORM/ABBOOSTERPLUS is a registered EU/CTM trade mark.



-  **Workout Guide**
-  **Guía de entrenamiento**
-  **Guide de séance d'entraînement**
-  **Training Führer**
-  **Guida di allenamento**
-  **Guia do exercicio**
-  **Training gids**

AB
BOOSTER PLUS

GYM
form



Once you've assembled the device as indicated in the Instruction Manual, you're ready to start your workout.

GYMFORM® Ab Booster Plus® combines cardio and toning exercises with constant, full-body movement to work every muscle group in your body. Burn calories and mould your body in record time.

INSTRUCTIONS FOR USE

First sit on the seat and then hold firmly onto the handlebars. Place your feet on the pedals and pull the handlebars towards you as much as you can. Return to the initial position. This double movement of the GYMFORM® Ab Booster Plus helps tone your muscles and gives you a cardio workout.

Below are some variations to work on specific muscles by gripping the handlebars in different ways. Do sets of 10 repetitions of each exercise:

1. EXERCISE TO WORK ON SHOULDERS AND BACK.
2. EXERCISE TO WORK ON CHEST AND TRICEPS.
3. EXERCISE TO WORK ON BICEPS.

RESISTANCE LEVELS:

4. Use the lower pedal to do MEDIUM-resistance exercises.
5. Use the upper pedal to do HIGH-resistance exercises.

Una vez montado el aparato explicado en el manual de instrucciones, ya está listo para empezar el entrenamiento.

Gymform® Ab Booster Plus combina los ejercicios cardiovasculares y de tonificación con un movimiento constante de todo el cuerpo para ejercitar todos los grupos de músculos. Quema calorías y esculpe el cuerpo en un tiempo récord.

MODO DE USO

Siéntese en el asiento primero y a continuación agárrese bien del manillar. Coloque los pies y a continuación tire del manillar hacia su cuerpo el máximo que pueda. Vuelva a la a posición inicial. Este es doble movimiento de Gymform® Ab Booster Plus con el que tonificar músculos y hacer ejercicio cardiovascular. A continuación le detallamos las variaciones para trabajar músculos específicos según como agarre el manillar, haga series de 10 repeticiones por tipo de ejercicio:

1. EJERCICIO PARA TRABAJAR HOMBROS Y DORSALES.
2. EJERCICIO PARA TRABAJAR PECTORALES Y TRÍCEPS.
3. EJERCICIO PARA TRABAJAR BÍCEPS.

NIVELES DE RESISTENCIA:

4. Use el pedal bajo para hacer ejercicios de resistencia MEDIA.
5. Use el pedal de arriba para hacer ejercicios de resistencia ALTA.

Dès que vous aurez monté l'appareil conformément aux explications fournies dans le manuel d'instructions, vous pourrez commencer votre entraînement.

Gymform® Ab Booster Plus combine les exercices cardiovasculaires et de tonification avec un mouvement constant de tout le corps pour faire travailler tous les groupes de muscles. Grâce à cet appareil, vous brûlerez des calories et vous sculpterez votre corps en un temps record.

MODE D'EMPLOI

Tout d'abord, asseyez-vous sur le siège, puis accrochez-vous bien au guidon. Assurez la position de vos pieds et tirez ensuite le guidon vers vous le plus possible. Puis revenez à la position de départ. C'est ce double mouvement du Gymform® Ab Booster Plus qui vous aidera à tonifier vos muscles et à pratiquer des exercices cardiovasculaires. Nous vous proposons ci-dessous différentes manières de travailler certains muscles en particulier, selon la façon dont vous empoignez le guidon, et vous conseillons de réaliser des séries de 10 répétitions par type d'exercice:

1. EXERCICE POUR TRAVAILLER LES ÉPAULES ET LE DOS.
2. EXERCICE POUR TRAVAILLER LES PECTORAUX ET LES TRICEPS.
3. EXERCICE POUR TRAVAILLER LES BICEPS.

NIVEAUX DE RÉSISTANCE :

4. Utilisez la pédale du bas pour réaliser des exercices de résistance MOYENNE.
5. Utilisez la pédale du haut pour réaliser des exercices de résistance ÉLEVÉE.

Nachdem Sie das Gerät so zusammengebaut haben, wie es im Bedienungshandbuch steht, können Sie augenblicklich mit dem Training anfangen.

Gymform® AB Booster Plus kombiniert die Herz-Kreislauf- und Tonisierungsübungen mit einer konstanten Bewegung des ganzen Körpers, um sämtliche Muskelgruppen zu trainieren. Er verbrennt Kalorien und strafft die gesamte Figur in einer Rekordzeit.

VERWENDUNGSWEISE

Setzen Sie sich zunächst auf die Sitzbank und halten Sie sich anschließend richtig an der Lenkstange fest. Legen Sie die Füße auf die Pedale und ziehen Sie dann die Lenkstange mit so viel Kraft wie möglich in Richtung Körper. Gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsstellung. Das ist die doppelte Bewegung des Gymform® AB Booster Plus, mit der Sie die Muskulatur tonisieren und Herz-Kreislauf-Übungen machen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen die verschiedenen Varianten zum Durchtrainieren spezifischer Muskeln. Das Muskeltraining ist von der Haltung der Lenkstange abhängig. Wiederholen Sie jede Art von Übung jeweils 10 Mal:

1. ÜBUNG ZUR STÄRKUNG VON SCHULTERN- UND RÜCKENMUSKELN.
2. ÜBUNG ZUR STÄRKUNG VON BRUST- UND TRIZEPSMUSKELN.
3. ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER BIZEPSMUSKELN.

WIDERSTANDSSTUFEN:

4. Benutzen Sie das untere Pedal, um Übungen bei MITTLERER Widerstandskraft zu machen.
5. Benutzen Sie das obere Pedal, um Übungen bei HOHER Widerstandskraft zu machen.

Una volta montato l'apparecchio come illustrato nel manuale d'istruzioni è già possibile iniziare l'allenamento. Gymform® Ab Booster Plus combina gli esercizi cardiovascolari e di tonificazione con un movimento costante di tutto il corpo per esercitare tutti i gruppi muscolari. Per bruciare calorie e scolpire il corpo in un tempo record.

MODO D'IMPIEGO

Prima sedersi sull'apparecchio, quindi afferrare bene il manubrio. Collocare i piedi e tirare il manubrio verso il corpo il più possibile. Tornare alla posizione iniziale. Questo è il doppio movimento di Gymform® Ab Booster Plus con cui tonificare i muscoli e fare esercizio cardiovascolare. Qui di seguito illustriamo le variazioni per esercitare muscoli specifici, secondo come si afferrì il manubrio. Realizzare serie di 10 ripetizioni per ogni tipo di esercizio:

- 1. ESERCIZIO PER LE SPALLE E I DORSALI.**
- 2. ESERCIZIO PER I PETTORALI E I TRICIPITI.**
- 3. ESERCIZIO PER I BICIPITI.**

LIVELLI DI RESISTENZA:

- 4. Utilizzare il pedale basso per fare esercizi di resistenza MEDIA.**
- 5. Utilizzare il pedale alto per fare esercizi di resistenza ALTA.**

O aparelho estará pronto para começar a ser usado quando estiver montado de acordo com as instruções do correspondente manual.

O Gymform® Ab Booster Plus combina os exercícios cardiovasculares e de tonificação com um movimento constante de todo o corpo para exercitar todos os grupos de músculos. Queima calorias e esculpe o corpo num tempo recorde.

MODO DE USO

Sente-se no assento e depois agarre firmemente o guiador. Coloque os pés nos pedais e seguidamente puxe o guiador na direção do seu corpo o máximo que puder. Volte à posição inicial. Este é o movimento duplo do Gymform® Ab Booster Plus para tonificar músculos e fazer exercício cardiovascular. Detalhamos, mais abaixo, as variações para trabalhar músculos específicos em função de como se agarre o guiador. Faça séries de 10 repetições por tipo de exercício:

- 1. EXERCÍCIO PARA TRABALHAR OMBROS E DORSAIS.**
- 2. EXERCÍCIO PARA TRABALHAR PEITORAIS E TRICIPITES.**
- 3. EXERCÍCIO PARA TRABALHAR BICIPITES.**

NÍVEIS DE RESISTÊNCIA:

- 4. Use os pedais inferiores para fazer exercícios de resistência MÉDIA.**
- 5. Use os pedais superiores para fazer exercícios de resistência ALTA.**

Nadat u het toestel volgens de aanwijzingen in de gebruikshandleiding heeft gemonteerd, kunt u met het trainen beginnen.

Gymform® Ab Booster Plus combineert spieronus- en cardiovasculaire oefeningen met een constante beweging van het hele lichaam om alle spiergroepen te trainen. Verbrand vet en geef uw lichaam vorm in een recordtempo.

GEbruIK:

Ga eerst op de zitting zitten en houd u vervolgens goed aan het stuur vast. Plaats uw voeten en trek het stuur zo ver mogelijk naar uw lichaam toe. Ga terug naar de beginpositie. Dit is de dubbele beweging van de Gymform® Ab Booster Plus waarmee u de spieren versterkt en cardiovasculair traint. Hieronder worden verschillende oefeningen beschreven om met specifieke spieren te werken, afhankelijk van hoe u het stuur vasthoudt. Voer series met 10 herhalingen voor elk type oefening uit:

1. OEFENING OM DE SCHOUDER- EN RUGSPIEREN TE TRAINEN.

2. OEFENING OM DE BORSTSPIEREN EN TRICEPS TE TRAINEN.

3. OEFENING OM DE BICEPS TE TRAINEN.

WEERSTANDSNIVEAUS:

4. Gebruik het onderste pedaal om oefeningen met een GEMIDDELDE weerstand te doen.

5. Gebruik het bovenste pedaal om oefeningen met een HOGE weerstand te doen.



Indutex, s.l.
Av. F. Catalanes 34, 8ª planta
08950 Espinosa de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: indutex@indutex.com
www.indutex.com
(+34) 93 254 71 00



9 Chaussée Jules César
Bor 1 Entrée 110 BP10247 OSNY
95223 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
venteo@venteo.fr
www.venteo.fr
(+33) 1 34238531



ISL GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany
www.isl.de.com
+49 [0] 441 95 07 08 0
Indutex GmbH
Edewechter Landstrasse 55
D 26131 Oldenburg Germany



Australian Importer
Best Direct International PTY LTD
ABN 19 145 870 337
Best Direct B.V.
Thermiekroos 1, 6361 HB NUTH
THE NETHERLANDS
www.bestdirect.nl

Best Direct International Ltd,
Asiokaspoivelu - Suomi:
029 193 0300 www.bestdirect.fi
Kundöbetst - Sverige:
077 033 0100 www.bestdirect.se



ISL ITALY S.r.l.
P.IVA: 06919170966
Via Donizetti 3
20122 Milano - Italia
www.isl-italy.com
indutex@indutex.com
+39 02 668 23 708



AB BOOSTER PLUS