








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



-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*

-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*



**SAFETY WARNINGS**

Always read the instruction manual before using the Gymform® AB Celerate.

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

If you are suffering from a herniated disc, consult your doctor before using the Gymform® AB Celerate. If you suffer from asthma or any other respiratory illness, consult your doctor before using the Gymform® AB Celerate.

Always place the Gymform® AB Celerate on a flat surface.

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

Do not use the Gymform® AB Celerate if you are pregnant.

Do not consume alcoholic drinks while using the Gymform® AB Celerate.

Drink water after using the Gymform® AB Celerate. The maximum weight allowed on the Gymform® AB Celerate is 120 kg.

**Quality Warranty:**

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

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

**AUSTRALIA ONLY**

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees prescribed by the Australian Consumer Law which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia. The above paragraph refers to other countries.

**ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD**

Lea el manual de instrucciones antes de utilizar Gymform® AB Celerate por primera vez.

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

Si tiene una hernia discal, consulte a su médico

antes de utilizar el Gymform® AB Celerate.

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

Coloque siempre el Gymform® AB Celerate sobre una superficie plana.

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

No utilice el Gymform® AB Celerate si está embarazada.

No consuma bebidas alcohólicas mientras utiliza el Gymform® AB Celerate.

Beba agua después de utilizar el Gymform® AB Celerate.

El Gymform® AB Celerate soporta un peso máximo de 120 kg.

**Garantía de calidad:**

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgastes anormal, accidentes o manipulación indebida.

**RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ**

Lisez toujours le manuel d'instructions avant d'utiliser le Gymform® AB Celerate.

Si vous avez des doutes concernant votre forme physique ou que vous souffrez d'une maladie, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser l'appareil Gymform® AB Celerate.

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

Si vous souffrez d'asthme ou de toute autre maladie respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser le Gymform® AB Celerate.

Placez toujours le Gymform® AB Celerate sur une surface plane.

Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas le Gymform® AB Celerate sans être placés sous la surveillance d'un adulte.

N'utilisez pas le Gymform® AB Celerate si vous

êtes enceinte.

Ne consommez pas de boissons alcoolisées lors de l'utilisation du Gymform® AB Celerate.

Buvez de l'eau après avoir utilisé le Gymform® AB Celerate.

L'appareil Gymform® AB Celerate supporte un poids maximum de 120 kg.

**Garantie :**

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

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

**SICHERHEITSHINWEISE**

Lesen Sie bitte das Bedienungshandbuch durch, bevor Sie Gymform® AB Celerate zum ersten Mal benutzen.

Wenn Sie Zweifel über Ihren körperlichen Zustand oder eine Krankheit haben, befragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® AB Celerate benutzen.

Wenn Sie einen Bandscheibenvorfall haben, befragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® AB Celerate benutzen.

Wenn Sie Asthma oder irgendeine andere Form von Atembeschwerden haben, befragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie Gymform® AB Celerate benutzen.

Stellen Sie Gymform® AB Celerate stets auf eine ebene Fläche.

Vergewissern Sie sich, dass Kinder ohne Aufsicht eines Erwachsenen das Gerät Gymform® AB Celerate nicht benutzen.

Benutzen Sie Gymform® AB Celerate nicht, wenn Sie schwanger sind.

Trinken Sie keine alkoholischen Getränke, während Sie Gymform® AB Celerate benutzen.

Trinken Sie Wasser, nachdem Sie Gymform® AB Celerate benutzt haben.

Das Gerät Gymform® AB Celerate hat eine Tragfähigkeit von maximal 120 kg.

**AVVERTENZE DI SICUREZZA**

Avvertenze di sicurezza Prima d'iniziare a utilizzare Gymform® AB Celerate, leggere attentamente il manuale d'istruzioni.

Se si ha qualche dubbio sulle proprie condizioni fisiche o si soffre di qualche malattia importante, consultare il proprio medico curante prima di utilizzare Gymform® AB Celerate.

Se si ha un'ernia del disco, consultare il proprio medico curante prima di utilizzare Gymform® AB Celerate.

Se si soffre di asma o si ha qualche altra malattia respiratoria, consultare il proprio medico curante prima di utilizzare Gymform® AB Celerate.

Collocare sempre Gymform® AB Celerate su una superficie piana.

Evitare che i bambini utilizzino Gymform® AB Celerate senza la supervisione di un adulto.

Non utilizzare Gymform® AB Celerate durante la gravidanza.

Non ingerire bevande alcoliche mentre si sta utilizzando Gymform® AB Celerate.

Dopo aver utilizzato Gymform® AB Celerate, bere acqua.

Gymform® AB Celerate sopporta un peso massimo di 120 kg.

**Garanzia di qualità:**

Questo prodotto è garantito contro ogni difetto di fabbricazione per il tempo previsto dalla legislazione vigente.

Sono esplicitamente esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anormale, incidenti o manomissione.

**ADVERTÊNCIAS DE SEGURANÇA**

Leia o manual de instruções antes de utilizar o Gymform® AB Celerate pela primeira vez.

Se tiver alguma dúvida sobre o seu estado físico ou se padecer de alguma doença, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® AB Celerate.

Se tiver uma hérnia discal, consulte o seu mé-

dico antes de utilizar o Gymform® AB Celerate. Se padecer de asma ou de qualquer outra afecção respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Gymform® AB Celerate.

Coloque sempre o Gymform® AB Celerate sobre uma superfície plana.

Não permita que as crianças utilizem o Gymform® AB Celerate sem a supervisão de um adulto.

Não utilize o Gymform® AB Celerate se estiver grávida.

Não consuma bebidas alcoólicas enquanto estiver a utilizar o Gymform® AB Celerate.

Beba água depois de utilizar o Gymform® AB Celerate.

O Gymform® AB Celerate suporta um peso máximo de 120 kg.

**Garantia de qualidade:**

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

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

**VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN**

Lees eerst de gebruikershandleiding door voordat u de Gymform® AB Celerate gebruikt.

Als u twijfels hebt omtrent uw fysieke conditie of aan een bepaalde ziekte lijdt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® AB Celerate te gebruiken.

Als u een discushernia hebt, raadpleeg dan uw arts alvorens Gymform® AB Celerate te gebruiken.

Als u last hebt van astma of een andere ademhalingsaandoening, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens de Gymform® AB Celerate te gebruiken.

Zet de Gymform® AB Celerate altijd op een vlakke ondergrond.

Let erop dat kinderen de Gymform® AB Cele-

rate niet zonder toezicht van een volwassene gebruiken.

Gebruik Gymform® AB Celerate niet als u zwanger bent.

Drink geen alcohol tijdens het gebruik van Gymform® AB Celerate.

Drink water tijdens het gebruik van Gymform® AB Celerate.

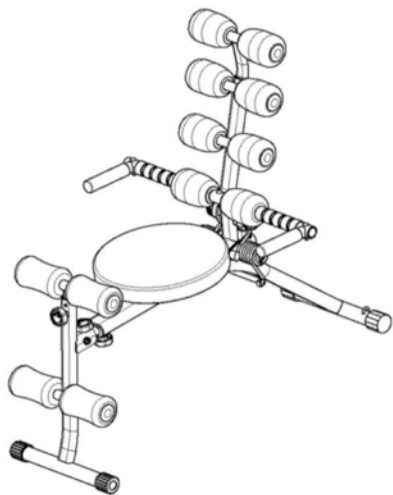
De Gymform® AB Celerate kan een gewicht van maximaal 120 kg dragen.

**Kwaliteitsgarantie:**

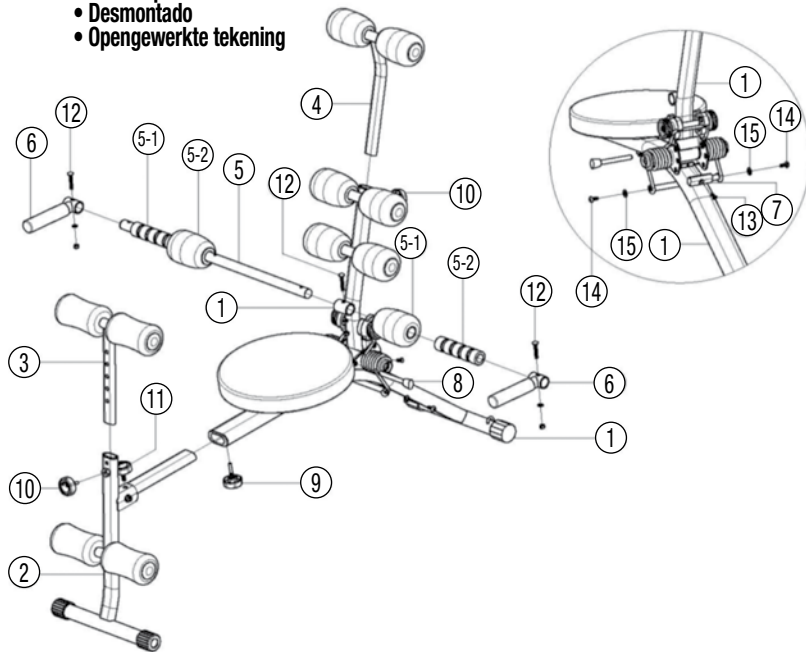
Voor dit product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende de periode die in de wetgeving van elk betreffend land is vastgelegd.





















Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van een verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

- Assembled Unit
- Aparato montado
- Appareil monté
- Zusammengebautes Gerät
- Apparechio montato
- Aparelho montado
- Gemonteerd toestel



- Exploded Drawing
- Vista detallada
- Vue éclatée
- Einzelteile
- Vista esplosa
- Desmontado
- Opengewerkte tekening



No.	Name	View	Number	No.	Name	View	Number
1	Main Frame		1	7	Bottom Stopper (Limit)		1
2	Front Frame		1	8	Lock Pin		1
3	Knee Support		1	9	Adjustment Knob (M8 x 35)		1
4	Neck Support		1	10	Adjustment Knob (M8 x 20)		2
5	Lower Back and Handle Support		1	11	Lock Knob (M8 x 20)		1
5-1	Foam Roller for Lower Back Support		2	12	Carriage Screws (M6 x 40)		3
5-2	Foam Roller for Handle Support		2	13	Countersunk head screws (M6 x 15)		1
6	Handlebar		2	14	Half-round head screw (M6 x 15)		2
				15	Flat Washer (M6)		2
				16	Wrench		1
				17	Allen Key 4mm		1
				18	Allen Key 5mm		1

## LISTA DE PIEZAS

Nº	Nombre
1	Estructura principal
2	Estructura delantera
3	Soporte para las rodillas
4	Soporte para el cuello
5	Soporte para las lumbares y las empuñaduras
5-1	Rodillo de espuma para el soporte para las lumbares
5-2	Rodillo de espuma para el soporte para las empuñaduras
6	Empuñadura
7	Tope inferior (límite)
8	Perno de bloqueo
9	Rueda de ajuste (M8 x 35)
10	Rueda de ajuste (M8 x 20)
11	Rueda de bloqueo (M8 x 20)
12	Tornillos de cabeza redonda (M6 x 40)
13	Tornillos de cabeza avellanada (M6 x 15)
14	Tornillo de cabeza semiesférica (M6 x 15)
15	Azudela plana (M6)
16	Llave hexagonal fija
17	Llave Allen de 4 mm
18	Llave Allen de 5 mm

## LISTE DES PIÈCES

Nº	Nom
1	Cadre principal
2	Cadre avant
3	Appui pour les genoux
4	Appui pour le cou
5	Appui pour le bas du dos et support de guidon
5-1	Rouleau en mousse de l'appui pour le bas du dos
5-2	Rouleau en mousse du support de guidon
6	Poignée de guidon
7	Buée basse (fin de course)
8	Goupille de verrouillage
9	Bouton de réglage (M8 x 35)
10	Bouton de réglage (M8 x 20)
11	Bouton de verrouillage (M8 x 20)
12	Vis à tête ronde (M6 x 40)
13	Vis à tête fraisée (M6 x 15)
14	Vis à tête bombée (M6 x 15)
15	Rondelle plate (M6)
16	Clé
17	Clé Allen 4 mm
18	Clé Allen 5 mm

## LISTE DER EINZELTEILE

Nr.	Bezeichnung
1	Hauptgestell
2	Vordergestell
3	Kniestütze
4	Nackenstütze
5	Stütze für unteren Rückenbereich und Haltegriff
5-1	Schaumrolle für Stütze des unteren Rückenbereichs
5-2	Schaumrolle für Haltegriff
6	Haltegriff
7	Unterer Stopper (Anschlag)
8	Rasterstift
9	Justierrad (M8 x 35)
10	Justierrad (M8 x 20)
11	Verriegelungsknopf (...)
12	Halteschrauben
13	Kreuzschlitzsenk-schrauben
14	Halbrundschraube
15	Flache Unterlegscheibe
16	Schraubenschlüssel
17	Inbusschlüssel 4 mm
18	Inbusschlüssel 5 mm

## ELENCO DEI PEZZI

N.º	Denominazione
1	Struttura principale
2	Struttura anteriore
3	Supporto per le ginocchia
4	Supporto per il collo
5	Supporto per la zona lombare e per l'impugnatura
5-1	Imbottitura in gommapiuma del supporto per la zona lombare
5-2	Imbottitura in gommapiuma del supporto per l'impugnatura
6	Impugnatura
7	Gommino inferiore (finecorsa)
8	Perno di bloccaggio
9	Manopola di regolazione (M8 x 35)
10	Manopola di regolazione (M8 x 20)
11	Manopola di bloccaggio (M8 x 20)
12	Bullone a testa tonda con quadro sottotesta (M6 x 40)
13	Vite a testa piana svasata (M6 x 15)
14	Vite a testa tonda
15	Rondella piana
16	Chiave ad anello
17	Chiave a brugola da 4 mm
18	Chiave a brugola da 5 mm

## LISTA DE PEÇAS

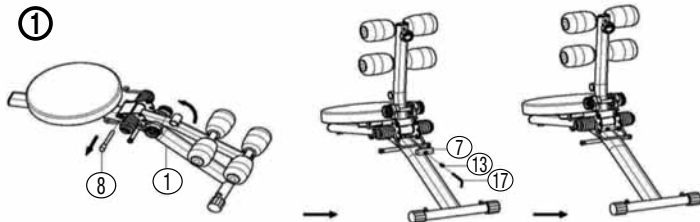
N.º	Nome
1	Estrutura principal
2	Estrutura frontal
3	Apoio joelhos
4	Apoio pescoço
5	Apoio inferior do encosto e barra de punhos
5-1	Rolo de espuma para apoio inferior do encosto
5-2	Rolo de espuma para barra de punhos
6	Punhos
7	Pino bloqueio inferior (limitador)
8	Cavilha de bloqueio
9	Roda de ajuste (M8 x 35)
10	Roda de ajuste (M8 x 20)
11	Roda de bloqueio (M8 x 20)
12	Parafusos/cavilha (M6 x 40)
13	Parafusos cabeça embutida (M6 x 15)
14	Parafusos cabeça cilíndrica (M6 x 15)
15	Anilha plana (M6)
16	Chave de luneta
17	Chave Allen 4 mm
18	Chave Allen 5 mm

## ONDERDELENLIJST

Nr.	Naam
1	Hoofdframe
2	Voorste frame
3	Kniesteen
4	Neksteen
5	Onderste rugsteun en handgriep
5-1	Rubberen rol voor onderste rugsteun
5-2	Rubberen rol voor handgriep
6	Handgriep
7	Onderste aanslag
8	Borgpen
9	Atstelwiel (M8 x 35)
10	Atstelwiel (M8 x 20)
11	Vergrendelwiel (M8 x 20)
12	Slotbouten (M6 x 40)
13	Platkopschroeven (M6 x 15)
14	Bolkop Schroef (M6 x 15)
15	Sluitring (M6)
16	Sleutel
17	Inbussleutel 4 mm
18	Inbussleutel 5 mm

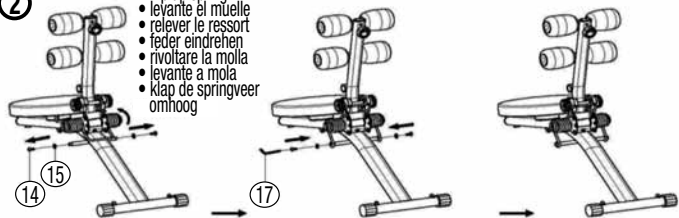
## STEP 1 / PASO 1 / ÉTAPE 1 / SCHRITT 1 / PASSO 1 / STAP 1

1



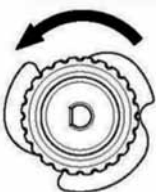
2

- flip up spring
- levante el muelle
- relever le ressort
- feder eindrehen
- rivoltare la molla
- levante a mola
- klap de springveer omhoog



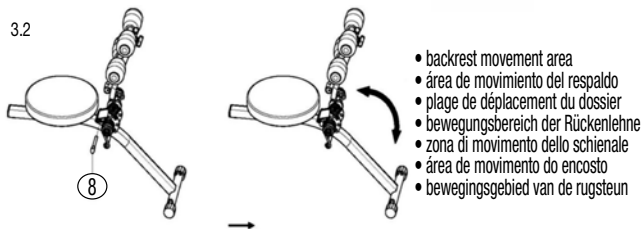
3

- adjustment direction
- sentido de ajuste
- direction de réglage
- justierichtung
- senso di regolazione
- sentido da regulação
- afstelrichting



- 3 levels
- 3 niveles
- 3 niveaus
- 3 stufen
- 3 livelli
- 3 níveis
- 3 niveaus

3.2



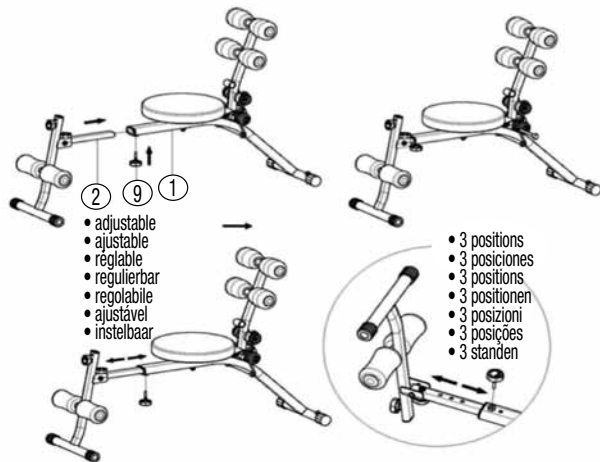
- backrest movement area
- área de movimiento del respaldo
- plage de déplacement du dossier
- bewegungsbereich der Rückenlehne
- zona di movimento dello schienale
- área de movimento do encosto
- bewegingsgebied van de rugsteun

6

## STEP 2 / PASO 2 / ÉTAPE 2 / SCHRITT 2 / PASSO 2 / STAP 2

2

11



- adjustable
- ajustable
- réglable
- regulierbar
- regolabile
- ajustável
- instelbaar

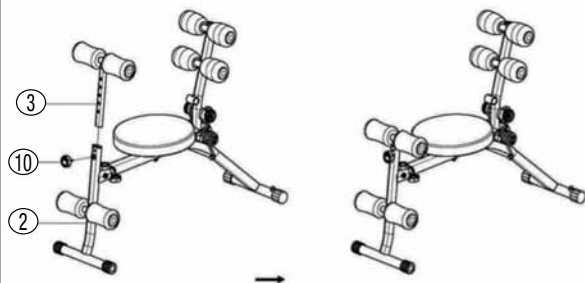
- 3 positions
- 3 posiciones
- 3 positions
- 3 positionen
- 3 posizioni
- 3 posições
- 3 standen

## STEP 3 / PASO 3 / ÉTAPE 3 / SCHRITT 3 / PASSO 3 / STAP 3

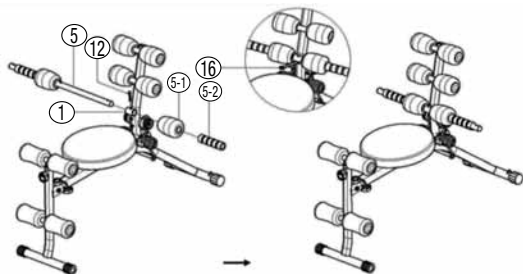
3

10

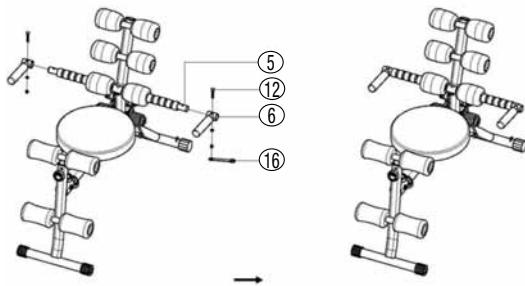
2



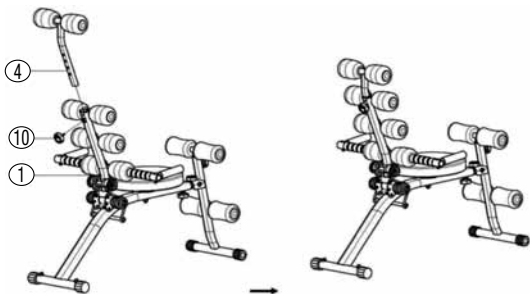
**STEP 4 / PASO 4 / ÉTAPE 4 / SCHRITT 4 / PASSO 4 / STAP 4**



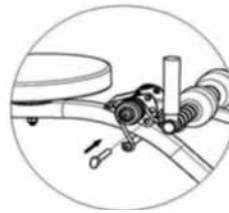
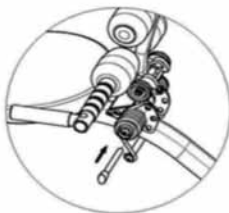
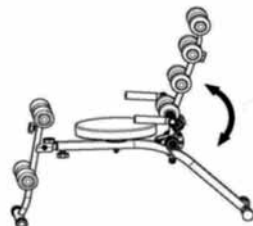
**STEP 5 / PASO 5 / ÉTAPE 5 / SCHRITT 5 / PASSO 5 / STAP 5**



**STEP 6 / PASO 6 / ÉTAPE 6 / SCHRITT 6 / PASSO 6 / STAP 6**



**POSITIONS / POSICIONES / MONTAGEANLEITUNG / POSIZIONI  
POSIÇÕES / STAND**



**ASSEMBLY INSTRUCTIONS****Assembly. Step 1. Main Frame**

1. Pull out the lock pin (8), flip up the backrest and insert the bottom stopper (7) as shown below.
2. Remove the screw (14) and washer (15) first. Then flip up the spring and attach it as shown below.
3. The knob below is for adjusting the spring resistance level. Level A is hard, level B is medium and level C is easy. Remember to pull out the lock pin (8) to loosen the spring when you want to change the resistance level. This will enable you to turn the adjustment knob as shown.
- 3.2. When the spring is at the right resistance level, insert the lock pin (8). You can do the main ab exercises in this position.

**Assembly. Step 2. Front Frame**

1. Expand the front frame (2) as shown below
2. Attach the front frame to the main frame as shown below.
3. If necessary, adjust the length as shown below.

**Assembly. Step 3. Knee Support (with 5 height positions)****Assembly. Step 4. Lower Back and Handle Support**

Remove the foam roller on one side first and then assemble it as shown below.

**Assembly. Step 5. Handlebar****Assembly. Step 6. Neck Support (with 4 height positions)****POSITIONS****Description of Exercise Positions**

Position 1. The lock pin locks the front plastic part that provides the upper limit for the backrest. The backrest can be locked into

three different positions between the top and bottom limits.

Position 2. When the lock pin is inserted in the top hole on the back, the backrest is locked in this position.

Position 3. When the lock pin is inserted in the middle hole on the back, the backrest is locked in this position.

Position 4. When the lock pin is inserted in the bottom hole on the back, the backrest is locked in this position.

**You are now ready to start your workout. To find out about all the exercises you can do with Gymform® AB Celerate, see the Workout Guide.**

**INSTRUCCIONES DE MONTAJE****Montaje. Paso 1. Estructura principal**

1. Retire el perno de bloqueo (8), levante el respaldo e inserte el tope inferior (7), tal como se muestra más abajo.
2. Retire el tornillo de cabeza semiesférica (14) y la arandela (15). Luego, levante el muelle y sujételo cómo se indica más abajo.
- 3.1. La rueda de ajuste inferior sirve para ajustar el nivel de resistencia del muelle. El nivel A permite obtener una resistencia elevada, el nivel B produce una resistencia media y el nivel C, una resistencia baja. No se olvide de sacar el perno de bloqueo (8) para aflojar el muelle cuando quiera cambiar el nivel de resistencia. De este modo podrá girar la rueda de ajuste tal como se muestra.
- 3.2. Cuando el muelle esté en el nivel de resistencia deseado, inserte el perno de bloqueo (8). Puede realizar los principales ejercicios de abdominales en esta posición.

**Montaje. Paso 2. Estructura delantera**

1. Extienda la estructura delantera (2) tal como se muestra más abajo.
2. Una la estructura delantera a la principal tal como se muestra abajo.

3. Si es necesario, ajuste la longitud, como se indica abajo.

**Montaje. Paso 3. Soporte para las rodillas (con 5 alturas).****Montaje. Paso 4. Soporte para las lumbares y las empuñaduras.**

Retire el rodillo de espuma de un lado y móntelo tal como se indica a continuación.

**Montaje. Paso 5. Empuñadura.****Montaje. Paso 6. Soporte para el cuello (con 4 alturas).****POSICIONES****Descripción de las posiciones para los ejercicios**

- Posición 1. El perno de bloqueo traba la pieza delantera de plástico que fija el límite superior del respaldo. El respaldo puede quedar bloqueado en tres posiciones diferentes entre los límites superior e inferior.
- Posición 2. Cuando el perno de bloqueo está insertado en el agujero superior de la parte trasera, el respaldo queda bloqueado en esta posición.
- Posición 3. Cuando el perno de bloqueo está insertado en el agujero intermedio de la parte trasera, el respaldo queda bloqueado en esta posición.
- Posición 4. Cuando el perno de bloqueo está insertado en el agujero inferior de la parte trasera, el respaldo queda bloqueado en esta posición.

**Ahora ya puede empezar a realizar los ejercicios. Para descubrir todos los ejercicios que puede hacer con el Gymform® AB Celerate, consulte la Guía de ejercicios.**



**INSTRUCTIONS DE MONTAGE****Montage. Étape 1. Cadre principal**

1. Retirez la goupille de verrouillage (8), relevez le dossier et insérez la butée basse (7), comme illustré ci-dessous.
2. Retirez tout d'abord la vis (14) et la rondelle (15). Puis relevez le ressort et fixez-le, comme illustré ci-dessous.
- 3.1. La molette crantée illustrée ci-dessous sert à régler la résistance du ressort sur trois niveaux : niveau A élevé, niveau B moyen et niveau C faible. Lorsque vous voudrez changer de niveau de résistance, n'oubliez pas de retirer la goupille de verrouillage (8) pour desserrer le ressort et pouvoir ainsi tourner la molette de réglage, comme illustré ci-dessous.
- 3.2. Lorsque le ressort est situé sur le cran correspondant au niveau de résistance souhaité, insérez-y la goupille de verrouillage (8). Vous pouvez réaliser les principaux exercices abdominaux dans cette position.

**Montage. Étape 2. Cadre avant**

1. Déployez le cadre avant (2) comme illustré ci-dessous.
2. Assemblez le cadre avant avec le cadre principal, comme illustré ci-dessous.
3. Si nécessaire, réglez la longueur, comme illustré ci-dessous.

**Montage. Étape 3. Appui pour les genoux (5 positions réglables en hauteur)****Montage. Étape 4. Appui pour le bas du dos et support de guidon**

Retirez d'abord le rouleau en mousse de l'un des côtés avant de monter cette pièce, comme illustré ci-dessous.

**Montage. Étape 5. Poignée de guidon****Montage. Étape 6. Appui pour le cou (4 positions réglables en hauteur)****POSITIONS****Description des positions d'exercice**

- Position 1. La goupille de verrouillage bloque la pièce frontale en plastique qui marque la limite supérieure du dossier. Le dossier peut être verrouillé dans trois positions différentes entre les limites supérieure et inférieure.
- Position 2. Lorsque la goupille de verrouillage est insérée dans le cran supérieur de la partie arrière, le dossier est bloqué dans cette position.
- Position 3. Lorsque la goupille de verrouillage est insérée dans le cran du milieu de la partie arrière, le dossier est bloqué dans cette position.
- Position 4. Lorsque la goupille de verrouillage est insérée dans le cran inférieur de la partie arrière, le dossier est bloqué dans cette position.

**Vous voilà enfin prêt(e) pour commencer votre entraînement. Pour découvrir tous les exercices que vous pouvez réaliser avec le Gymform® AB Celerate, veuillez consulter le Guide d'entraînement.**

**MONTAGEANLEITUNG****Montage. Schritt 1. Hauptgestell**

1. Ziehen Sie den Rasterstift (8) heraus, heben Sie die Rückenlehne an und bringen Sie den unteren Stopper (7), wie unten abgebildet, an.
2. Entfernen Sie zuerst die Schraube (14) und die Unterlegscheibe (15). Danach müssen Sie die Feder eindrehen und so anbringen, wie es die Abbildung unten anzeigt.
- 3.1. Das untere Rad dient der Einstellung der Widerstandskraft der Feder. Widerstandskraft Stufe A ist schwer, Stufe B ist mittelschwer und Stufe C ist leicht. Vergessen Sie nicht, den Rasterstift (8) herauszuziehen, um die Feder zu lockern, wenn Sie die Stufe der Widerstandskraft ändern möchten. Dies wird es Ihnen ermöglichen, das Justierrad so zu

drehen, wie es in der Abbildung gezeigt wird. 3.2. Wenn die Feder auf der richtigen Widerstandsstufe steht, dann führen Sie bitte den Rasterstift (8) ein. Sie können die wesentlichen AB-Übungen in dieser Position machen.

**Montage. Schritt 2. Vordergestell**

1. Ziehen Sie das Vordergestell (2) so auseinander, so wie es unten in der Abbildung gezeigt wird.
2. Befestigen Sie das Vordergestell am Hauptgestell, so wie es unten in der Abbildung gezeigt wird.
3. Falls erforderlich, stellen Sie die Länge, wie unten angezeigt, ein.

**Montage. Schritt 3. Kniestütze (höhenverstellbar, mit 5 Positionen)****Montage. Schritt 4. Stütze für unteren Rückenbereich und Haltegriff**

Entfernen Sie die Schaumrolle zunächst an einer Seite und montieren Sie sie dann so, wie es unten in der Abbildung gezeigt wird.

**Montage. Schritt 5. Haltegriff****Montage. Schritt 6. Nackenstütze (höhenverstellbar, mit 4 Positionen)****POSITIONS****Beschreibung von Übungspositionen**

- Position 1. Der Rasterstift blockiert das vordere Plastikteil, das den oberen Anschlag für die Rückenlehne liefert. Die Rückenlehne kann in drei verschiedene Positionen gebraucht werden, zwischen den Ober- und Untergrenzen.
- Position 2. Wenn der Rasterstift im oberen Loch der Rückseite eingerastet ist, so ist die Rückenlehne in dieser Position fest gesperrt.
- Position 3. Wenn der Rasterstift im mittleren Loch der Rückseite eingerastet ist, so ist die Rückenlehne in dieser Position fest gesperrt.

Position 4. Wenn der Rasterstift im unteren Loch der Rückseite eingerastet ist, dann ist die Rückenlehne in dieser Position fest gesperrt.

**Sie können nun mit Ihrem Training beginnen. Um sich über alle Übungen zu informieren, die Sie mit dem Gymform® AB Celerate machen können, so schlagen Sie bitte im Trainingsleitfaden nach.**

ITALIANO

## ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

### Montaggio. Passo 1. Struttura principale

1. Togliere il perno di bloccaggio (8), sollevare lo schienale e inserire il gommino inferiore (finecorsa) (7), come illustrato qui di seguito.
2. Togliere la vite a testa tonda (14) e la rondella (15). Quindi rivoltare la molla e bloccarla come illustrato qui di seguito.
- 3.1. La manopola di regolazione inferiore serve per regolare il livello di resistenza della molla. Il livello A permette di avere una resistenza elevata, il livello B una resistenza media e il livello C una resistenza bassa. Non dimenticarsi di togliere il perno di bloccaggio (8) per allentare la molla quando si vuole cambiare il livello di resistenza. In questo modo si potrà ruotare facilmente la manopola di regolazione, procedendo come illustrato.
- 3.2. Quando la molla si trovi sul livello di resistenza desiderato, inserire il perno di bloccaggio (8). In questa posizione si possono realizzare i principali esercizi per gli addominali.

### Montaggio. Passo 2. Struttura anteriore

1. Distendere la struttura anteriore (2), come illustrato qui di seguito.
2. Unire la struttura anteriore a quella principale, come illustrato qui di seguito.
3. Se necessario, regolarne la lunghezza, come illustrato qui di seguito.

### Montaggio. Passo 3. Supporto per le ginocchia (con 5 posizioni).

### Montaggio. Passo 4. Supporto per la zona lombare e per l'impugnatura.

Togliere l'imbottitura in gommapiuma di un lato e montarlo come illustrato qui di seguito.

### Montaggio. Passo 5. Impugnatura.

### Montaggio. Passo 6. Supporto per il collo (con 4 posizioni).

## POSIZIONI

### Descrizione delle posizioni per gli esercizi

- Posizione 1. Il perno di bloccaggio fissa la parte anteriore in plastica che funge da finecorsa superiore dello schienale. Lo schienale può essere bloccato in tre diverse posizioni, tra il finecorsa superiore e quello inferiore.
- Posizione 2. Quando il perno di bloccaggio è inserito nel foro superiore della parte posteriore, lo schienale rimane bloccato in questa posizione.
- Posizione 3. Quando il perno di bloccaggio è inserito nel foro intermedio della parte posteriore, lo schienale rimane bloccato in questa posizione.
- Posizione 4. Quando il perno di bloccaggio è inserito nel foro inferiore della parte posteriore, lo schienale rimane bloccato in questa posizione.

**Adesso già si può iniziare l'allenamento. Consultare la Guida di Esercizi per scoprire tutto ciò che si può fare con Gymform® AB Celerate.**

PORTUGUÊS

## ISTRUÇÕES DE MONTAGEM

### Montagem. Passo 1. Estrutura principal

1. Puxe para fora a cavilha de bloqueio (8), levante o encosto e introduza o pino de blo-

queio inferior (7) tal como se mostra na figura abaixo.

2. Retire o parafuso (14) e a anilha (15) e depois levante a mola e fixe-a tal como se mostra na figura abaixo.

3.1. A roda que se mostra abaixo destina-se a regular o nível de resistência da mola. Existem três níveis: A alto, B médio e C baixo. Para regular o nível de resistência deverá puxar para fora a cavilha de bloqueio (8) a fim afrouxar a mola. Assim, poderá rodar a roda de regulação do nível de resistência, tal como se mostra na figura abaixo.

3.2. Quando a mola já estiver regulada para o nível de resistência desejado, volte a colocar a cavilha de bloqueio (8). Pode fazer a maioria dos exercícios abdominais nesta posição.

### Montagem. Passo 2. Estrutura dianteira

1. Estenda a estrutura dianteira (2), tal como se mostra na figura abaixo.
2. Encaixe a estrutura dianteira à estrutura principal tal como se mostra na figura abaixo.
3. Se for necessário, ajuste o comprimento, tal como se mostra na figura abaixo.

### Montagem. Passo 3. Apoio para os joelhos (com 5 posições de altura)

### Montagem. Passo 4. Apoio inferior do encosto e barra de punhos

Primeiro, retire o rolo de espuma de um dos lados e depois monte a barra tal como se mostra na figura abaixo.

### Montagem. Passo 5. Colocação dos punhos

### Montagem. Passo 6. Apoio para o pescoço (com 4 posições de altura)

## POSICÕES

**Descrição das posições para fazer os**

## exercícios

A cavilha de bloqueio bloqueia a parte frontal de plástico que limita a altura máxima do encosto. O encosto pode ser bloqueado em três posições de altura diferentes entre o limite superior e o inferior.

Posição 1. Quando a cavilha de bloqueio está inserida no orifício superior da parte de trás, o encosto fica bloqueado nesta posição.

Posição 2. Quando a cavilha de bloqueio está inserida no orifício intermédio da parte de trás, o encosto fica bloqueado nesta posição.

Posição 3. Quando a cavilha de bloqueio está inserida no orifício inferior da parte de trás, o encosto fica bloqueado nesta posição.

**Agora já pode começar a sua sessão de treino. Para mais informação sobre todos os exercícios que pode fazer com o seu Gymform® AB Celerate, consulte o Guia de Treinamento.**

NEEDERLANDS

## MONTAGE-INSTRUCTIES

Montage. Stap 1. Hoofdframe

1. Neem de borgpen (8) uit, klap de rugsteun omhoog en breng de onderste aanslag (7) aan, zoals hieronder wordt aangegeven.

2. Verwijder eerst de schroef (14) en sluitring (15), klap daarna de springveer omhoog en maak hem vast zoals hieronder wordt aangegeven.

3.1. Met het hieronder weergegeven wielje kan het weerstandsniveau van de springveer worden afgesteld. Niveau A is zwaar, niveau B is gemiddeld en niveau C is gemakkelijk. Vergeet niet om de borgpen (8) uit te nemen om de springveer los te maken als u het weerstandsniveau wilt veranderen. Hierdoor kunt u het afstelwielje draaien, zoals hieronder wordt aangegeven.

3.2. Als de springveer op het goede weerstandsniveau staat, steek dan de borgpen (8)

erin. U kunt de belangrijkste buikspieroefeningen in deze stand doen.

Bewegingsgebied van de rugsteun

## Montage. Stap 2. Voorste frame

1. Trek het voorste frame (2) uit zoals hieronder wordt aangegeven

2. Bevestig het voorste frame aan het hoofdframe zoals hieronder wordt aangegeven.

3. Stel zonodig de lengte in zoals hieronder wordt aangegeven.

## Montage. Stap 3. Kniesteun (met 5 hoogtestanden)

## Montage. Stap 4. Onderste rugsteun en handgreep

Verwijder eerst de rubberen rol aan de ene kant en monteer hem op de onderstaande manier.

## Montage. Stap 5. Handgreep

## Montage. Stap 6. Neksteun (met 4 hoogtestanden)

## STAND

### Omschrijving van de oefenstanden

Stand 1. Met de borgpin kan het voorste plastic onderdeel worden geblokkeerd waarmee de hoogste stand van de rugsteun wordt ingesteld. De rugsteun kan in drie verschillende standen geblokkeerd worden tussen de bovenste en onderste aanslag.

Stand 2. Als de borgpen in de bovenste opening achteraan zit, is de rugsteun in die stand geblokkeerd.

Stand 3. Als de borgpen in de middelste opening achteraan zit, is de rugsteun in die stand geblokkeerd.

Stand 4. Als de borgpen in de onderste opening achteraan zit, is de rugsteun in die stand geblokkeerd.

**Nu kunt u beginnen met uw training. Om meer te weten over alle oefeningen die u met de Gymform® AB Celerate kunt doen, zie de Oefeningengids.**

Made in China  
Fabricado en China  
Fabriqué en Chine  
Hergestellt in China  
Fabricado na China



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



9 Chaussée Jules César  
Bat 1 Entrée 110 BP10247 OSNY  
95523 CERGY PONTOISE CEDEX  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
(+33) 1 34258551



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

Industex GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany



Australian Importer  
Best Direct International PTY LTD  
ABN 19 145 870 337  
Best Direct B.V.  
Thermiekstraat 1, 6361 HB NUTH  
THE NETHERLANDS  
[www.bestdirect.nl](http://www.bestdirect.nl)

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



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

