

## ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ GYMFORM AB BOOSTER PLUS ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### Οδηγίες ασφαλείας

Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Booster Plus.

Αν έχετε αμφιβολίες για την φυσική σας κατάσταση ή αν υποφέρετε από κάποια ασθένεια, να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Booster Plus.

Αν υποφέρετε από δισκοπάθεια, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Booster Plus.

Αν υποφέρετε από άσθμα ή άλλες αναπνευστικές παθήσεις, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το όργανο.

Πάντα να τοποθετείτε το Gymform Ab Booster Plus σε επίπεδη επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας δεν χρησιμοποιούν το Gymform Ab Booster Plus χωρίς την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.

Μην χρησιμοποιείτε το Gymform Ab Booster Plus αν είστε έγκυος.

Μην καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά ενώ χρησιμοποιείτε το Gymform Ab Booster Plus.

Να πίνετε νερό μετά την άσκηση.

Το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος χρήστη είναι 120 κιλά.

Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνησή σας με το Gymform Ab Booster Plus. Παρακάτω μπορείτε να δείτε όλες τις ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε με το όργανο.



### Οδηγίες χρήσης

Αρχικά καθίστε πάνω στο κάθισμα και έπειτα κρατήστε γερά τα χερούλια. Τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω στα πετάλια και τραβήξτε τα χερούλια προς το μέρος σας, όσο πιο πολύ μπορείτε. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Η διπλή αυτή κίνηση του Gymform Ab Booster Plus σας βοηθά να τονώσετε τους μύες σας ενώ κάνετε καρδιαγγειακή προπόνηση.

Παρακάτω σας προτείνονται τρόποι με τους οποίους μπορείτε να γυμνάσετε διαφορετικούς μύες κάθε φορά, απλά πιάνοντας τα χερούλια με διαφορετικό τρόπο. Κάθε αριθμός αντιστοιχεί στην εικόνα με το αντίστοιχο νούμερο.

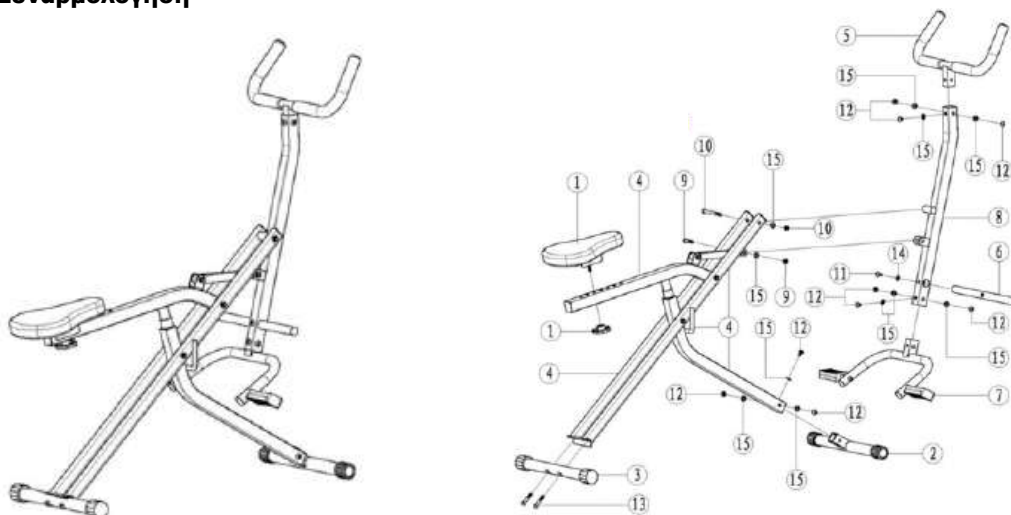
Κάθε σετ περιλαμβάνει 10 επαναλήψεις:

1. Άσκηση για να γυμνάσετε τους ώμους και την πλάτη σας.
2. Άσκηση για να γυμνάσετε το στήθος και τους τρικεφάλους σας.
3. Άσκηση για να γυμνάσετε το δικεφάλους σας.

Επίπεδα αντίστασης:

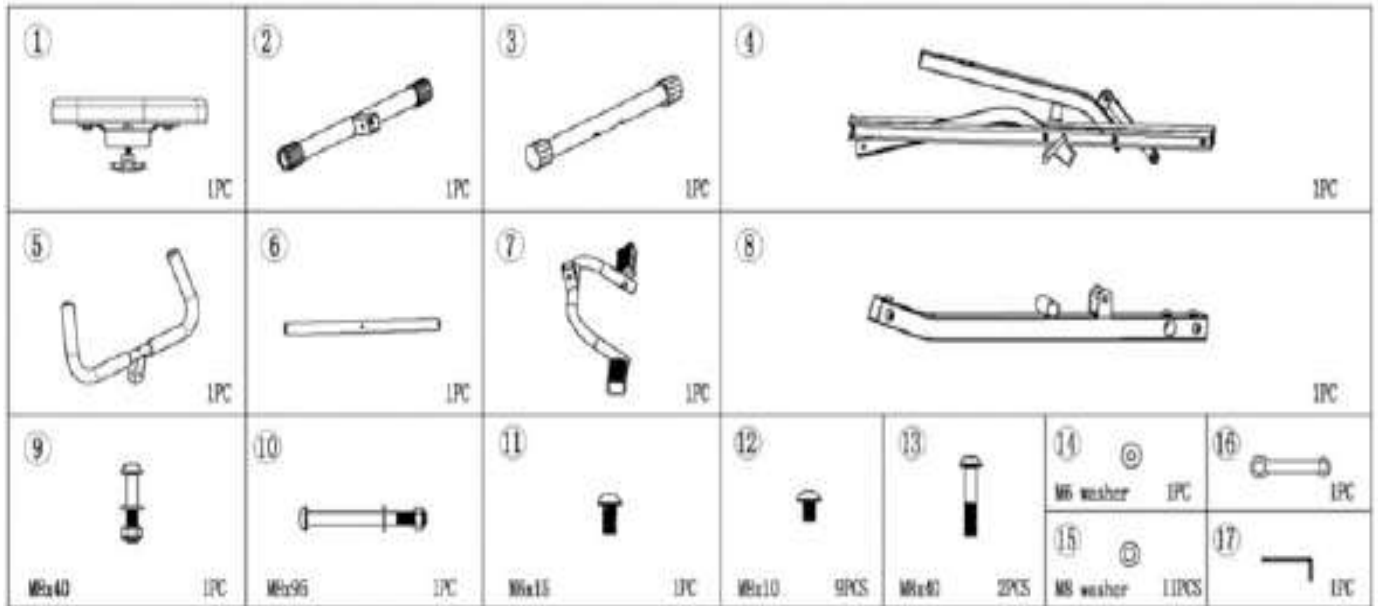
4. Χρησιμοποιήστε το χαμηλότερο πετάλι για να έχετε μέτρια αντίσταση στην άσκησή σας.
5. Χρησιμοποιήστε το υψηλότερο πετάλι για να έχετε υψηλή αντίσταση στην άσκησή σας.

### Συναρμολόγηση



Συναρμολογημένο προϊόν

Λεπτομερές σχέδιο



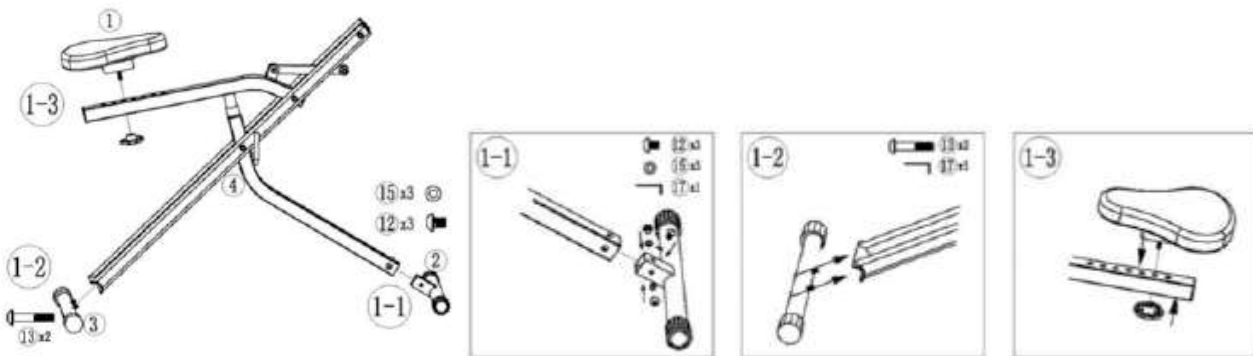
Μέρη του προϊόντος

(14 + 15) παξιμάδια

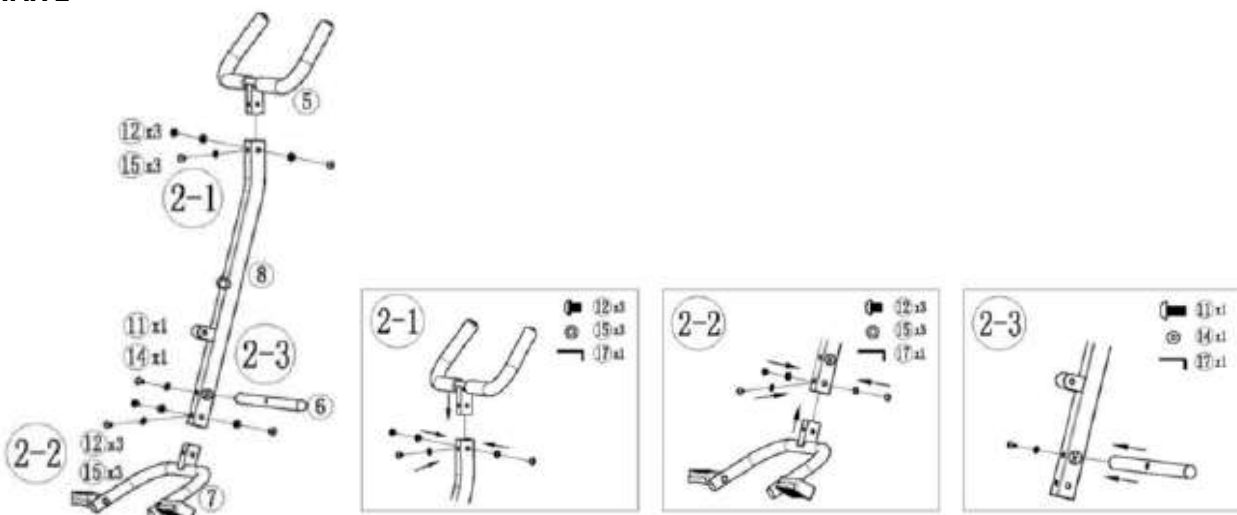
**Οδηγίες συναρμολόγησης**

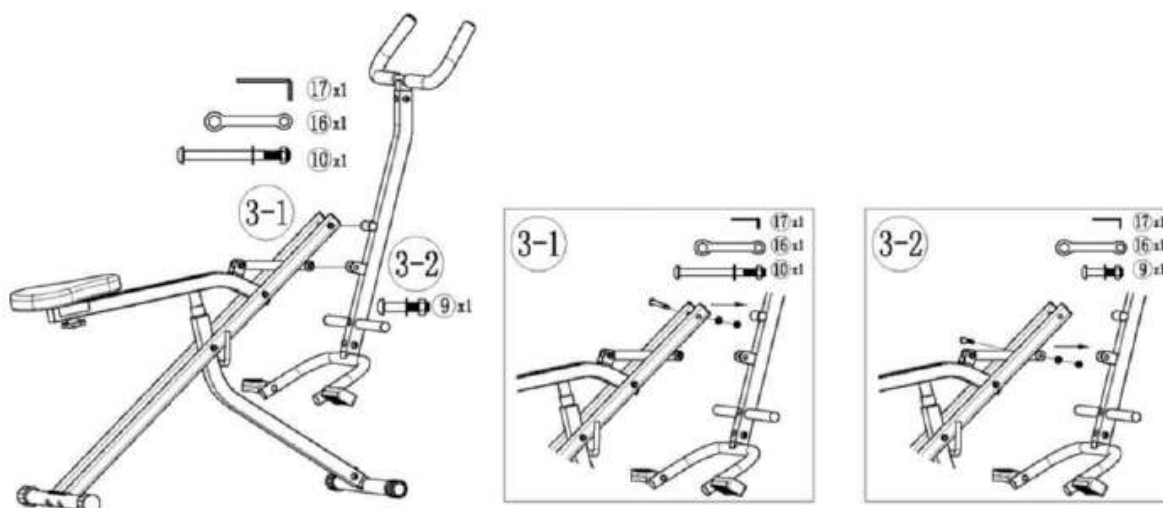
1. Κάποιες βίδες είναι ήδη συναρμολογημένες στις αντίστοιχες οπές, σας παρακαλούμε αποσυναρμολογήστε τις πριν ξεκινήσετε.
2. Για κάποια μέρη που χρειάζονται πολυβίδες, σας παρακαλούμε μην σφίγγετε πολύ τις βίδες μέχρι να τοποθετηθούν όλες οι βίδες.
3. Σας παρακαλούμε βιδώστε όλες τις βίδες για τους σωλήνες της βάσης μόνο εφόσον η βάση είναι σταθερή σε μία επίπεδη επιφάνεια.

**ΒΗΜΑ 1**

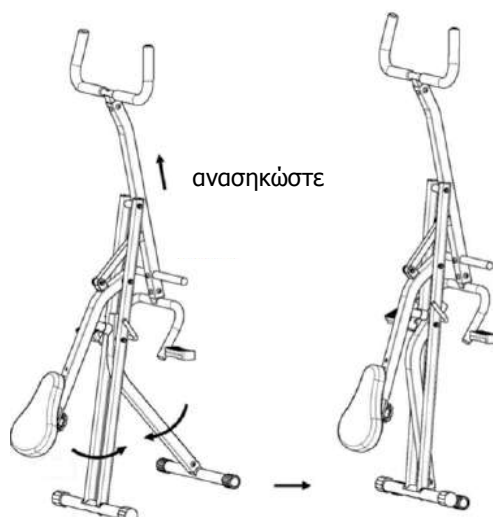


**ΒΗΜΑ 2**



**ΒΗΜΑ 3****Πώς να το κλείνετε για εύκολη αποθήκευση**

Απλά ανασηκώστε τα χερούλια και το όργανο θα διπλωθεί αυτόματα όπως φαίνεται παρακάτω.

**Οδηγίες χρήσης του κομπιούτερ****Εγκατάσταση**

1. Τοποθετήστε τον πλαστικό βραχίονα στην μέση των χερουλιών του Gymform Ab Booster Plus. Βεβαιωθείτε ότι ο βραχίονας γέρνει προς τα πίσω έτσι ώστε να μπορείτε να δείτε την οθόνη.
2. Συνδέστε τον βραχίονα με την βίδα που σας παρέχεται. Συνδέστε τον χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen που σας παρέχεται με τη βασική μονάδα.
3. Συνδέστε τον μετρητή τοποθετώντας τη θηλιά στον πλαστικό βραχίονα που υπάρχει μέσα στην σχισμή του μετρητή. Βεβαιωθείτε ότι έχει τοποθετηθεί καλά.

**Λειτουργία**

Κουμπιά

**MODE BUTTON:** Πατήστε το κουμπί για να επιλέξετε την λειτουργία που επιθυμείτε. Πατήστε το κουμπί μέχρι η ένδειξη της οθόνης να βρίσκεται στην επιθυμητή λειτουργία.

**RESET BUTTON:** Πατήστε το κουμπί για να επαναφέρετε όλες τις ενδείξεις στην παρούσα προπόνηση.

Πληροφορίες που παρέχονται στην οθόνη:

**COUNT:** Δείχνει το νούμερο των επαναλήψεων που έχετε κάνει κατά τη διάρκεια της προπόνησή σας (0-9,999 επαναλήψεις)

**TIME:** Δείχνει τον χρόνο προπόνησή σας (0-99:59 λεπτά)

**CAL:** Δείχνει τον αριθμό των θερμίδων που καίτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης (0-9,9999 θερμίδες)

**STRIDES/MINUTE:** Δείχνει τον αριθμό επαναλήψεων ανά λεπτό.

**SCAN:** Όταν η επιλογή αυτή έχει ενεργοποιηθεί, η οθόνη ανατρέχει στις 4 ρυθμίσεις και δείχνει τις πληροφορίες σε καθεμία ρύθμιση κάθε 4 δευτερόλεπτα.

Περαπέραν πληροφορίες:

- αν το προϊόν δεν χρησιμοποιείται για 4 με 5 λεπτά, η οθόνη LCD θα σβήσει αυτόματα.
- Όταν ξεκινήσετε την προπόνηση, ο μετρητής θα αρχίσει αυτόματα.
- Αν οι πληροφορίες δεν εμφανίζονται σωστά, αντικαταστήστε την μπαταρία.

- Ο μετρητής λειτουργεί με μπαταρίες AA (δεν περιλαμβάνονται)

### ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ



Μην απορρίπτετε το προϊόν στον κάδο οικιακών απορριμμάτων. Οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές πρέπει να συλλέγονται ξεχωριστά και να επιστρέφονται για ανακύκλωση με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον, σύμφωνα με τις ισχύουσες τοπικές ρυθμίσεις. Πάντα να ανακυκλώνετε τις μπαταρίες.



Στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, το προϊόν δεν πρέπει να διατίθεται με τα αστικά απορρίμματα. Μπορεί να διατεθεί σε ειδικά κέντρα διαφοροποιημένης συλλογής που ορίζουν οι δημοτικές αρχές, ή στις αντιπροσωπείες που παρέχουν αυτή την υπηρεσία. Η διαφοροποιημένη διάθεση μιας ηλεκτρικής συσκευής επιτρέπει την αποφυγή πιθανών αρνητικών συνεπειών για το περιβάλλον και την υγεία από την ακατάλληλη διάθεση καθώς και την ανακύκλωση υλικών από τα οποία αποτελείται ώστε να επιτυγχάνεται σημαντική εξοικονόμηση ενέργειας και πόρων. Για την επισήμανση της υποχρεωτικής χωριστής διάθεσης, το προϊόν φέρει το σήμα του διαγραμμένου τροχοφόρου κάδου απορριμμάτων.

### Πλάνο διατροφής εβδομάδας

		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ + ΣΑΒΒΑΤΟ	ΠΕΜΠΤΗ + ΚΥΡΙΑΚΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>Πρωινό</b>	<b>Γεύμα 1</b>	Καφέ, τσάι ή τίλιο (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμός πορτοκαλιού (100 ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή ένα αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Χυμός πορτοκαλιού (100ml) Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ, τσάι ή τίλιο (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης
<b>Δεκατιανό</b>	<b>Γεύμα 2</b>	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλα (αλλαντικό) τυλιγμένη με μαρούλι μέσα	60 γρ ψωμί ολικής άλεσης 60 γρ φρέσκο τυρί	1 μπολ με μούσλι (30 γρ) Με ένα φρούτο (ακτινίδιο, μήλο, γκρέιπφρουτ)	Χυμός πορτοκαλιού (100 ml)
<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Γεύμα 3</b>	100 γρ βρασμένο ρύζι 225 γρ ψητό φιλέτο στήθος κοτόπουλου	150 γρ σέσκουλα 70 γρ φασόλια 70 γρ κολοκυθάκια στον ατμό	250 ml ζωμό λαχανικών 120 γρ ψητό μπακαλιάρο	200 γρ ψητός τόνος 1 βραστό αυγό 50 γρ σέλινο	100 γρ μοσχάρι ψητό ½ ντομάτα 50 γρ καρότα
<b>Απογευματινό</b>	<b>Γεύμα 4</b>	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι με λεμόνι 125 γρ καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
<b>Βραδινό</b>	<b>Γεύμα 5</b>	150 γρ πράσινα φασόλια 50 γρ βραστές πατάτες	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψητές κόκκινες πιπεριές, σέλινο, κρεμμύδι) 50 γρ ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225 γρ επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν 30 γρ κολοκυθάκια 30 γρ ψητή μελιτζάνα	1 μέτρια πατάτα Μισή κόκκινη πιπεριά κι ένα κρεμμύδι ψητό	45 γρ ζυμαρικά 150 γρ πράσινα φασόλια 25 γρ μανιτάρια στον ατμό

### Συμβουλές διατροφής:

Πίνετε δύο λίτρα νερό την ημέρα. Μην καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά ή αναψυκτικά.

Καρυκεύστε τα φαγητά σας με μπαχαρικά. Όχι αλάτι!

Μπαχαρικά: σκόρδο, τζιντζερ, πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κόλιανδρο, κύμινο, κάρι, βασιλικό, ρίγανη, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού  
Ντρέισινγκ σαλάτας: σόγια σος, ξύδι βαλσάμικο, ελαιόλαδο

Αποφύγετε τα υδρογονωμένα έλαια και τα κορσμένα λιπαρά.

Εναλλακτικά σνακ ανάμεσα στα γεύματα: 2 βερικόκα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, επεξεργασμένη γαλοπούλα (αλλαντικό) ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά, 40 γρ δαμάσκηνα, 1 ακτινίδιο

Σημαντικό: Μπορείτε να μειώσετε τις ποσότητες των φαγητών αλλά ποτέ να μην παραλείψετε γεύμα.

Ακολουθήστε τη δίαιτα αυτή για 2-3 εβδομάδες.

Σημαντικό: Αν παίρνετε κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντενδείξεις με κάποια φαγητά πριν ξεκινήσετε τη δίαιτα.

### ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. εγγυάται την καλή λειτουργία του προϊόντος.
- Η διάρκεια της εγγύησης ορίζεται σε 2 (δύο) έτη. Η χρονική έναρξη της εγγυήσεως είναι η ημερομηνία αγοράς.
- Η εγγύηση του προϊόντος ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το παραστατικό της αγοράς (απόδειξη λιανικής ή τιμολόγιο).
- Η εγγύηση καλύπτει κατασκευαστικά ελαττώματα και κακοτεχνίες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες ή αλλοιώσεις που έχουν προκληθεί από εσφαλμένη ή κακή χρήση του προϊόντος, εκτός των τεχνικών προδιαγραφών και οδηγιών χρήσης που ορίζει ο κατασκευαστής.
- Η ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. διαθέτει δικό της τεχνικό τμήμα (service) για την επιδιόρθωση και συντήρηση των προϊόντων. Τα προϊόντα προς έλεγχο μπορούν να παραδίδονται στα καταστήματα του δικτύου Telemarketing Store ή να αποστέλλονται στη διεύθυνση της εταιρείας κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβες που έχουν προκληθεί από μη εξουσιοδοτημένο τεχνικό.

**Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250**