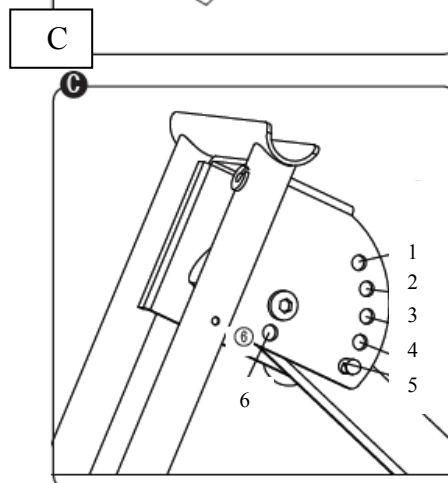
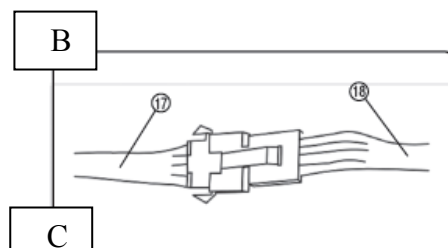
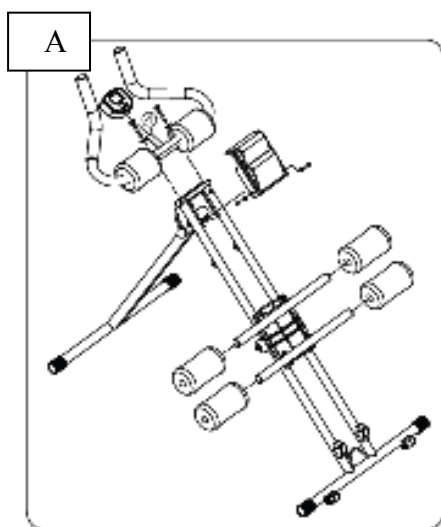
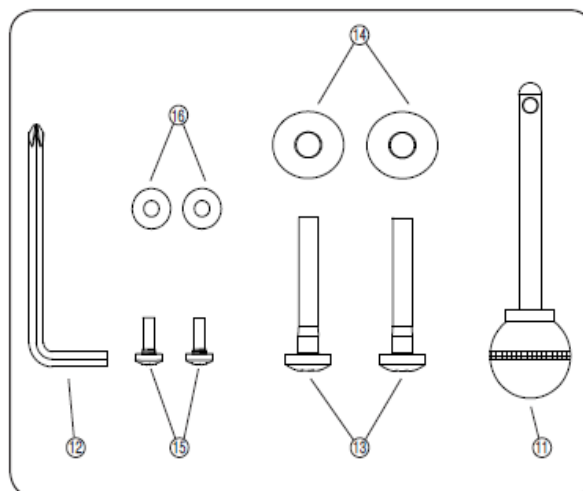
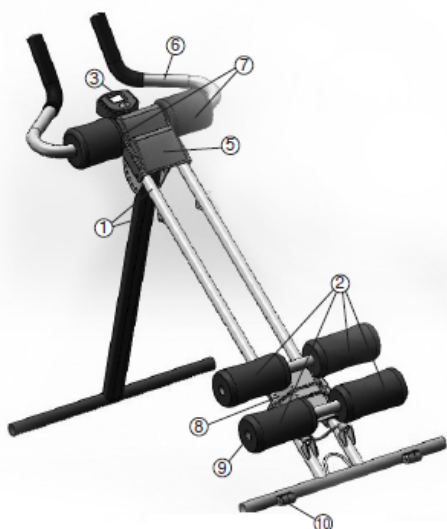


**GYMFORM AB GENERATOR  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ AB GENERATOR**  
**Περιγραφή προϊόντος**

1. Πλαίσιο
2. Επιγονατίδες
3. Κυκλικός υπολογιστής
4. Κυκλικός υπολογιστής υποστήριξης
5. Προστατευτικό
6. Χερούλια (τιμόνι)
7. Προστατευτικό για τα χερούλια
8. Υποστήριξη για τα γόνατα
9. Προστατευτικά για τα γόνατα
10. Ροδάκια
11. Μεταλλικό καρφάκι
12. Κατσαβίδι/ κλειδί του Allen
13. Βίδες για χερούλια
14. Παξιμάδια για χερούλια

15. Βίδες για τα προστατευτικά
16. Παξιμάδια για τα προστατευτικά
17. Ίμάντας πλαισίου
18. Καλώδιο του κυκλικού υπολογιστή

### Προειδοποιήσεις ασφάλειας

Πάντα να διαβάζετε το εγχειρίδιο οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Generator.

Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία για την φυσική σας κατάσταση ή άμα υποφέρετε από οποιασδήποτε μορφής ασθένεια, πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Generator.

Αν υποφέρετε από κήλη δίσκου, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Generator.

Αν υποφέρετε από άσθμα ή οποιαδήποτε άλλη αναπνευστική πάθηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform Ab Generator.

Πάντα να τοποθετείτε το Gymform Ab Generator σε επίπεδη επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν το Gymform Ab Generator χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα.

Μη χρησιμοποιείτε το Gymform Ab Generator αν είστε έγκυος.

Μην καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά την ώρα που χρησιμοποιείτε το Gymform Ab Generator.

Να πίνετε νερό μετά τη χρήση του Gymform Ab Generator.

Το μέγιστο βάρος που επιτρέπεται για το Gymform Ab Generator είναι τα 110 κιλά.

### Συναρμολόγηση

Βγάλτε από τη συσκευασία τους όλα τα εξαρτήματα.

1. Συνδέστε χερούλια(6) με το πλαίσιο(1), όπως φαίνεται στην **εικόνα Α**. Για να το κάνετε αυτό, τοποθετείστε το παξιμάδι πάνω σε μία από τις τρύπες και περάστε τις βίδες για το χερούλι (13) μέσα από το παξιμάδι για το χερούλι (14) και μέσα στην τρύπα. Βιδώστε το σφιχτά με το κατσαβίδι/ κλειδί του Allen. (12). Επαναλάβετε το ίδιο και για την άλλη τρύπα.
2. Σπρώξτε την επιγονατίδα(2) στην υποστήριξη για τα γόνατα(8). Βεβαιωθείτε ότι τα μπλε προστατευτικά για τα γόνατα έχουν ασφαλίσει καλά στη θέση τους.
3. Συνδέστε τα προστατευτικά (5) στο πλαίσιο (1), και βεβαιωθείτε ότι έχει βιδώσει καλά. Πρώτα τοποθετήστε τα μικρά παξιμάδια (16), έπειτα βιδώστε μέσα τις δύο βίδες για τα προστατευτικά(15) χρησιμοποιώντας το κατσαβίδι/ κλειδί του Allen. (12). Βεβαιωθείτε ότι τα μικρά παξιμάδια (16) βρίσκονται στη θέση τους προτού εισάγετε τις βίδες.
4. Εισάγετε μία μπαταρία AA(δεν περιλαμβάνεται) μέσα στον κυκλικό υπολογιστή (3) και γλιστρήστε τον στα προστατευτικά για τα χερούλια (4), μέσω της αντίστοιχη ράβδωσης, όπως δείχνει η εικόνα Α. Έπειτα, συνδέστε το καλώδιο του κυκλικού υπολογιστή (18) στο καλώδιο του πλαισίου (17), όπως φαίνεται στην **εικόνα Β**.

### Gymform Ab Generator θέσεις:

1. Αρχάρια
2. Ενδιάμεση
3. Προχωρημένη
4. Εντατική
5. Δύσκολη
6. Αποθηκευτική

Το Gymform Ab Generator διαθέτει 6 διαφορετικές θέσεις. (βλ.**εικόνα C**). Οι πέντε από αυτές είναι για να ρυθμίζετε την ένταση της άσκησης, ενώ η έκτη υπάρχει για αποθήκευση και σας επιτρέπει να διπλώνετε το όργανο και να το μαζεύετε. Για να επιλέξετε την επιθυμητή θέση, ευθυγραμμίστε την τρύπα που αντιστοιχεί στην επιθυμητή θέση της τρύπας του πλαισίου, και σπρώξτε το καρφάκι (11) μέσα στις δύο τρύπες (βλ. **εικόνα C**). Πάντα να βεβαιώνετε ότι το καρφάκι έχει μπει ολοκληρωτικά μέσα στην τρύπα. Εφόσον έχετε συναρμολογήσει το Gymform Ab Generator, μπορείτε να συμβουλευτείτε τον οδηγό άσκησης για να ξεκινήσετε τη γυμναστική.

### Αποθήκευση

Αφού έχετε τελειώσει την άσκηση, αφαιρέστε το καρφάκι(11), διπλώστε το Gymform Ab Generator και εισάγετε το καρφάκι στην αντίστοιχη θέση για αποθήκευση (τρύπα N.6 **εικόνα C**). Το όργανο διαθέτει ροδάκια(10) τα οποία σας επιτρέπουν να το μετακινείτε εύκολα, απλά τραβώντας το από τα χερούλια.

**Πώς να χρησιμοποιείτε τον κυκλικό υπολογιστή****Κουμπάκια**

**ΚΟΥΜΠΙ ΤΡΟΠΟΥ:** Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε και να κλειδώσετε την επιθυμητή λειτουργία.

**ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ:** Πατήστε αυτό το κουμπί αν θέλετε να επαναφέρετε όλους τους μετρητές στο μηδέν για το τρέχον πρόγραμμα προπόνησης.

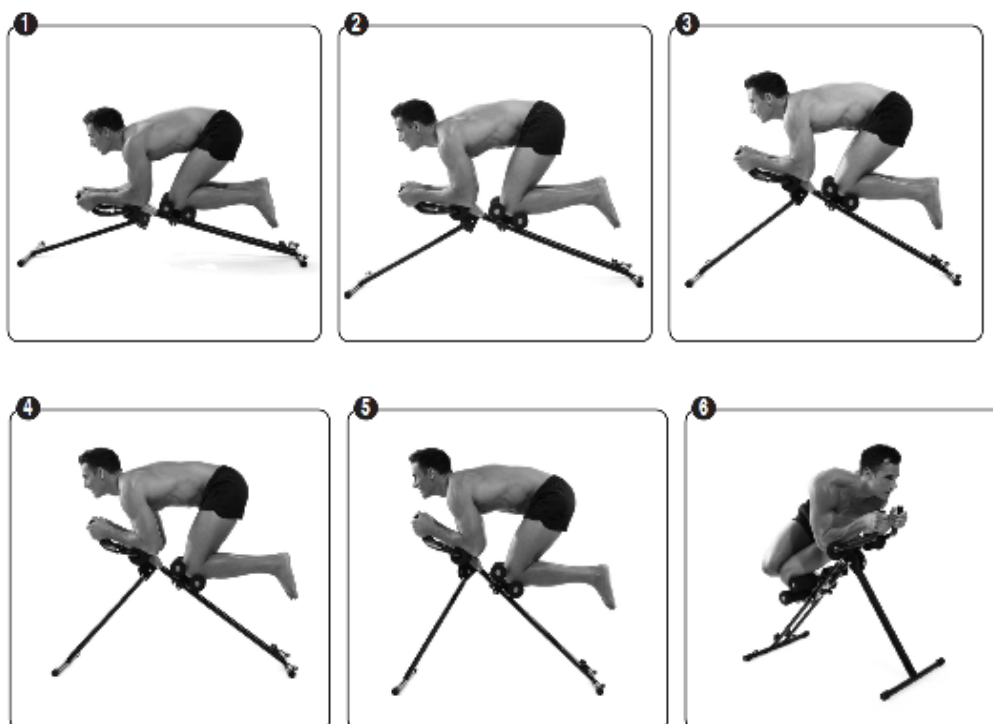
Πληροφορίες επί της οθόνης:

- (COUNT) ΜΕΤΡΗΜΑ: Σας δείχνει τον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελούνται σε κάθε προπόνηση (0-9.999 επαναλήψεις)
- (TIME) ΧΡΟΝΟΣ: Σας δείχνει το χρόνο που διαρκεί κάθε προπόνηση (00:00-99:59)
- (CAL) ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Σας δείχνει τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώνετε σε κάθε προπόνηση (0-9.999 θερμίδες)
- (STRIDES/MINUTES) ΒΗΜΑΤΑ/ΛΕΠΤΟ: Σας δείχνει την αναλογία των επαναλήψεων που εκτελούνται ανά λεπτό.
- (SCAN) ΣΑΡΩΣΗ: Όταν ενεργοποιείτε αυτήν την επιλογή, κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα η οθόνη θα σας δείχνει αντίστοιχες πληροφορίες με τις τέσσερις παραπάνω περιοχές.

Σημείωση:

- Αν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το Gymform Ab Generator για 4 με 5 λεπτά, η οθόνη θα σβήσει αυτόματα.
- Η οθόνη ανάβει αυτόματα όταν ξεκινάτε την προπόνηση.
- Αν οι πληροφορίες στην οθόνη δεν φαίνονται καλά, αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

## ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ



Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και φυλάξτε τις σε ασφαλές σημείο.

1. Το Ab Generator έχει 5 επίπεδα έντασης. Για Αρχάριους (βλ. Εικ. 1), για ενδιάμεσους (βλ. Εικ. 2), για προχωρημένους (βλ. Εικ. 3), εντατική (βλ. Εικ. 4), επαγγελματική (βλ. Εικ. 5)

Συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο οδηγιών για τον τρόπο επιλογής επιπέδου.

2. Σας συνιστούμε να ξεκινήσετε με το επίπεδο αρχαρίων και να ανεβαίνετε επίπεδα όταν νιώθετε έτοιμοι.

3. Για να ξεκινήσετε την προπόνηση, τοποθετήστε τα γόνατά σας στα τέσσερα μαξιλαράκια για τα γόνατα και τους πήχεις σας πάνω στα μαξιλαράκια που έχουν τα χερούλια. Πιάστε τα χερούλια με τα χέρια σας. (στο ύψος που σας βολεύει περισσότερο)

4. Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων πάνω και κάτω. Αποφύγετε την επαφή με το ρυθμιστικό ενώ τσουλάτε, καθώς έτσι θα επιτύχετε καλύτερα αποτελέσματα.

### Επίπεδο για αρχάριους (εικόνα 1)

Το επίπεδο αυτό σας επιτρέπει να εξοικειωθείτε με το Ab Generator, και επικεντρώνεται στους κάτω κοιλιακούς. Σας συνιστούμε το παρακάτω πρόγραμμα προπόνησης:

- σετ: 4
- επαναλήψεις ανά σετ: 12
- κίνηση: πλήρης, από κάτω μέχρι πάνω
- 25 δευτερόλεπτα διάλλειμα μεταξύ των σετ

### Για ενδιάμεσους (εικόνα 2)

Το επίπεδο αυτό επικεντρώνεται στους μεσαίους κοιλιακούς.

- σετ: 5
- επαναλήψεις ανά σετ: 12
- κίνηση: όχι σαν την συνηθισμένη προπόνηση. Όταν το γόνατά σας βρίσκονται στο υψηλότερο σημείο, κρατήστε τα εκεί για 4 δευτερόλεπτα πριν τα κατεβάσετε. Επανάλαβετε 12 φορές.
- 40 δευτερόλεπτα διάλλειμα μεταξύ των σετ

**Για προχωρημένους (εικόνα 3)**

Το επίπεδο αυτό επικεντρώνεται στους μεσαίους κοιλιακούς.

- σετ: 5
- επαναλήψεις ανά σετ: 12
- κίνηση: όχι σαν την συνηθισμένη προπόνηση. Όταν το γονάτι σας βρίσκονται στο υψηλότερο σημείο, κρατήστε τα εκεί για 4 δευτερόλεπτα πριν τα κατεβάσετε. Επαναλάβετε 12 φορές.
- 40 δευτερόλεπτα διάλλειμα μεταξύ των σετ

**Εντατικό (εικόνα 4)**

Το επίπεδο αυτό εξασκεί, κυρίως, τους κοιλιακούς: άνω, πλάγιους και κάτω

Κινήσεις:

- Υψηλή, μισές επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων προς τα πάνω από τα μισά της διαδρομής. Ειδικά σχεδιασμένο για να ασκεί τους άνω κοιλιακούς.
- Χαμηλή, μισές επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων από το κατώτερο σημείο μέχρι τα μέσα της διαδρομής. Ειδικά σχεδιασμένο για να ασκεί τους κατώτερους κοιλιακούς.
- Κανονική, επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων από το κατώτερο σημείο, μέχρι το ανώτερο. Η άσκηση αυτή επικεντρώνεται στους άνω κοιλιακούς και στους πλάγιους.
  - Σετ: 4 από κάθε κίνηση
  - Επαναλήψεις ανά σετ: 12
  - 25 δευτερόλεπτα διάλλειμα μεταξύ των σετ

**Για επαγγελματίες (εικόνα 5)**

Το επίπεδο αυτό ασκεί κυρίως τους κοιλιακούς: άνω, κάτω, πλάγιους

Κινήσεις:

- Υψηλή, μισές επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων προς τα πάνω από τα μισά της διαδρομής. Ειδικά σχεδιασμένο για να ασκεί τους άνω κοιλιακούς.
- Χαμηλή, μισές επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων από το κατώτερο σημείο μέχρι τα μέσα της διαδρομής. Ειδικά σχεδιασμένο για να ασκεί τους κατώτερους κοιλιακούς.
- Κανονική, επαναλήψεις: Τσουλήστε το στήριγμα των γονάτων από το κατώτερο σημείο, μέχρι το ανώτερο. Η άσκηση αυτή επικεντρώνεται στους άνω κοιλιακούς και στους πλάγιους.
  - Σετ: 4 από κάθε κίνηση
  - Επαναλήψεις ανά σετ: 12
  - 25 δευτερόλεπτα διάλλειμα μεταξύ των σετ

**Επιπλέον δύσκολη άσκηση για τους πλάγιους κοιλιακούς:**

Για να αναπτύξετε ακόμα περισσότερο τους πλάγιους κοιλιακούς, κάντε τις παραπάνω ασκήσεις στην θέση που φαίνεται στην εικόνα 6, εναλλάσσοντας στην αριστερή και στην δεξιά μεριά.

**Τεχνικά χαρακτηριστικά**

Μοντέλο:	HP12528A
Κωδικός προϊόντος:	Z 02678
Μέγιστο βάρος χρήστη:	100 κιλά
Καθαρό βάρος:	9,6 κιλά
Εκτεταμένες διαστάσεις:	1195 x 545 x 700 mm
Συμπαγείς διαστάσεις:	1330 x 190 x 545 mm

**Υπολογιστής εκγύμνασης**

Μοντέλο: KE95898

Παροχή ρεύματος: 1.5 volt DC, (1x 1.5 V μπαταρία, τύπου AA)



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.

## Διαιτολόγιο Ab Generator

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<b>Πρωινό</b>	Γεύμα 1	Καφέ ή τσάι (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Φρέσκο χυμό πορτοκάλι(100 ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	1 μήλο ή αχλάδι 2 μπισκότα ολικής άλεσης	Φρέσκο χυμό πορτοκαλιού (100ml) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Καφέ ή τσάι (150 ml) 2 μπισκότα ολικής άλεσης
<b>Δεκατιανό</b>	Γεύμα 2	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλα (αλλαντικό) γεμισμένη με μαρούλι ή ζαμπόν	60 γρ ψωμί ολικής άλεσης 60 γρ φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30 γρ) με ένα φρούτι (μήλο ή ακτινίδιο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμό πορτοκαλιού (100 ml)
<b>Γεύμα</b>	Γεύμα 3	100γρ βρασμένο ρύζι 225 γρ ψητό κοτόπουλο	150 γρ σέσκουλα 70 γρ φασόλια 70 γρ κολοκυθάκια στον ατμό	250ml ζωμό λαχανικών 120 γρ μπακαλιάρo	200 γρ ψητός τόνος 1 βραστό αυγό 50 γρ σέλινο	100 γρ ψητό κρέας (μοσχάρι) ½ ντομάτα 50 γρ καρότα
<b>Κολατσιό</b>	Γεύμα 4	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι λεμόνι 125 γρ καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
<b>Δείπνο</b>	Γεύμα 5	150 γρ φασόλια 50 γρ βραστές πατάτες	1 σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα, ψητή πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50 γρ ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225 γρ τυοποιημένη γαλοπούλα ή ζαμπόν 30 γρ κολοκυθάκια 30 γρ ψητή μελιτζάνα	1 μεσαία πατάτα, Μισή κόκκινη πιπεριά 1 κρεμμύδι ψητό	45 γρ ζυμαρικά 150 γρ πράσινα φασολάκια 25 γρ μανιτάρια στον ατμό

- Να πίνετε δύο λίτρα νερό την ημέρα. Αποφύγετε το αλκοόλ και τα αναψυκτικά.
- Καρυκεύστε το φαγητό σας με μπαχαρικά και μυρωδικά αλλά όχι με αλάτι.
- Μπαχαρικά: σκόρδο, τζιντζερ, πιπέρι, κόλιανδρο, πιπέρι καγιέν, κάρυ, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι, τρίμμα πορτοκαλιού.
- Ντρέσινγκ σαλάτας: σόγια, βαλσάμικο, ελαιόλαδο
- Αποφύγετε τα υδρογονωμένα έλαια και τα κορεσμένα λιπαρά.
- Εναλλακτικά σνακ για δεκατιανό: 2 βερικόκα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα σε φέτες ή ζαμπόν χαμηλών λιπαρών, 40 γρ δαμάσκηνα, 1 ακτινίδιο
- Ποτέ μην παραλείπετε γεύματα
- Ακολουθήστε αυτό το διαιτολόγιο για 2-3 εβδομάδες
- Μπορείτε να ελαττώσετε την ποσότητα των μερίδων αν σας φαίνονται μεγάλες, αλλά δεν μπορείτε να παραλείπετε γεύματα.
- Αν παίρνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες με ορισμένα φαγητά.

**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**