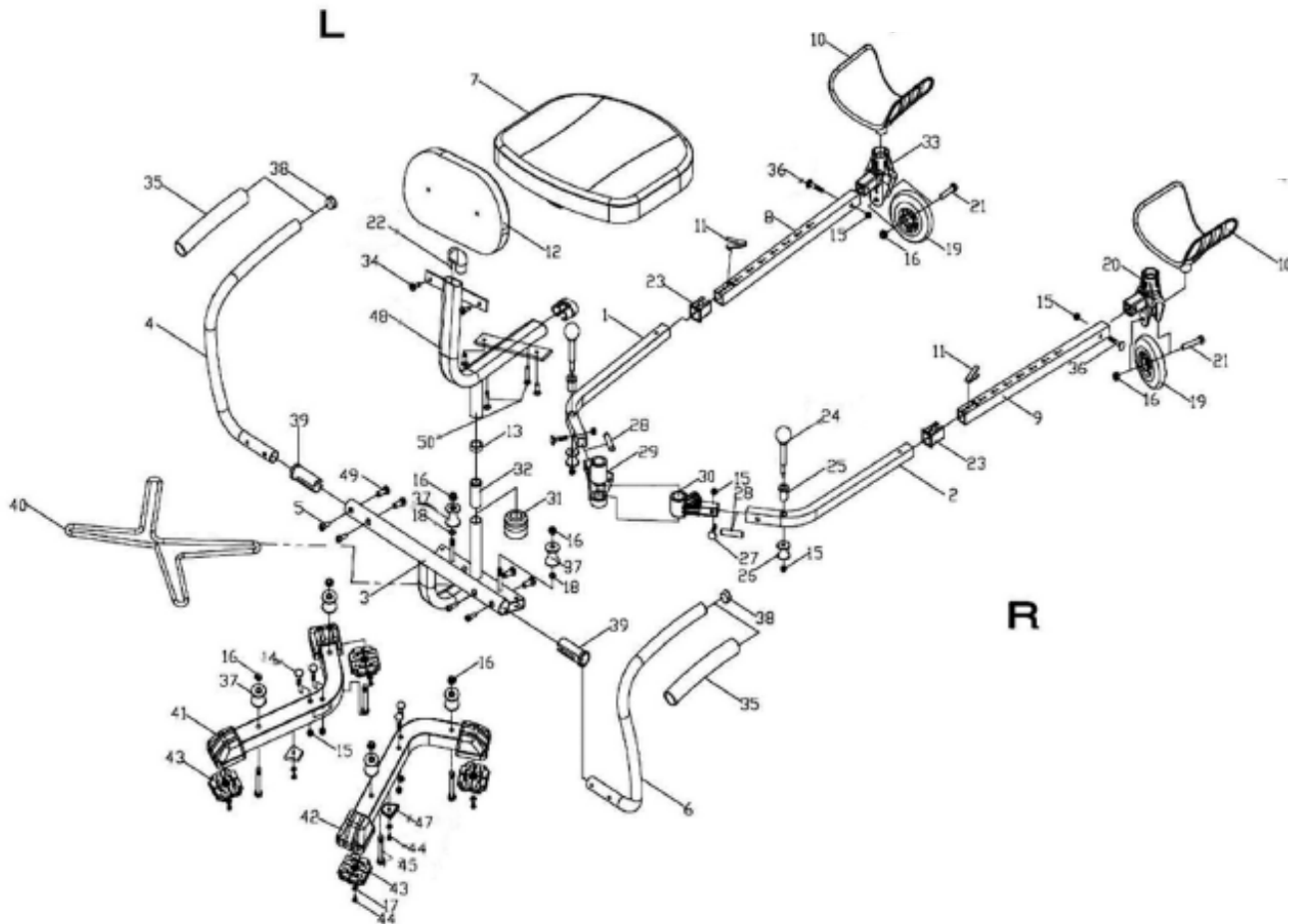
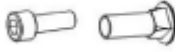





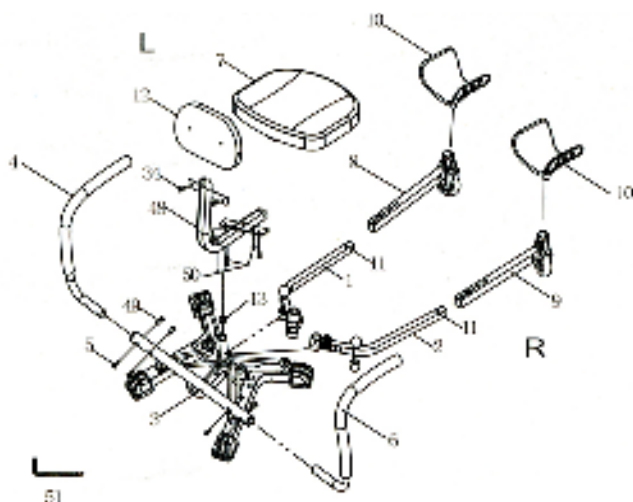
**GYMFORM ABSTORM  
ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

**Απεικόνιση Αναπτύγματος**

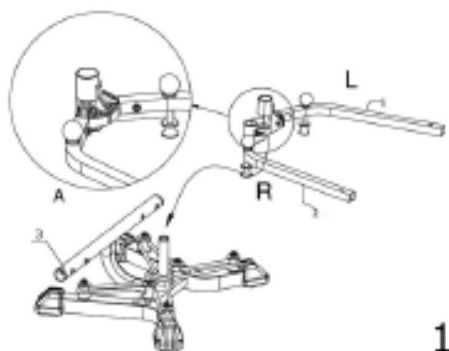


**Εξαρτήματα που περιέχονται:**

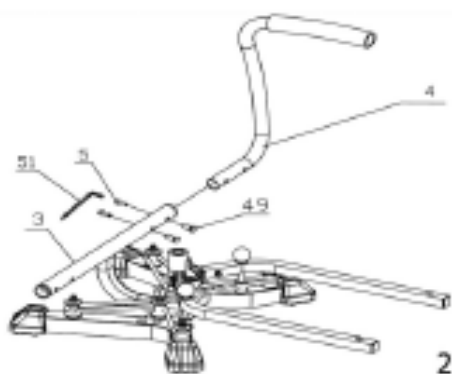
	<b>Περιγραφή</b>	<b>Ποσότητα</b>
	5. Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6x16 + 49. Μπουλόνι M6x8x22	4 τεμ.
	34. Βίδα M6x35	4 τεμ.
	50. Βίδα M6x35	2 τεμ.
	51. Κλειδί τύπου Allen L5	1 τεμ.

**Περιγραφή προϊόντος:**

1. Αριστερή μπάρα ταλάντωσης (1 τεμ.)
2. Δεξιά μπάρα ταλάντωσης (1 τεμ.)
3. Κεντρική μπάρα συναρμολόγησης (1 τεμ.)
4. Αριστερή χειρολαβή (1 τεμ.)
5. Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6x16 (4 τεμ.)
6. Δεξιά χειρολαβή (1 τεμ.)
7. Κάθισμα (1 τεμ.)
8. Αριστερό πλαίσιο ολίσθησης
9. Δεξιά πλαίσιο ολίσθησης
10. Στήριγματα ποδιών (2 τεμ.)
11. Ακίδα προσαρμογής ελατηρίου (2 τεμ.)
12. Στήριγμα πλάτης (1 τεμ.)
34. Βίδες M6x15 (4 τεμ.)
48. Στήριγμα καθίσματος
49. Μπουλόνι M6x8x22 (4 τεμ.)
50. Βίδα M6x35 (2 τεμ.)
51. Κλειδί τύπου Allen L5 (1 τεμ.)

**Συναρμολόγηση του Gymform ABStorm****Βήμα 1:**

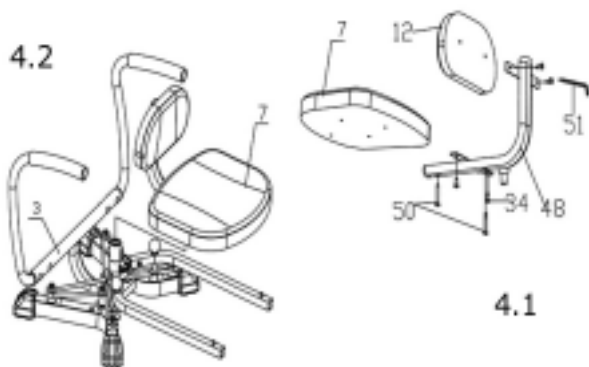
1. Βγάλτε όλα τα εξαρτήματα από τη συσκευασία τους. Κρατήστε την αριστερή μπάρα ταλάντωσης (1) και συνδέστε τη με τη δεξιά μπάρα ταλάντωσης (2) όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα:
2. Όταν οι 2 μπάρες ευθυγραμμιστούν σωστά, Μια τρύπα θα εμφανιστεί στην άρθρωση. Εισάγετε τον άξονα σε αυτή την τρύπα, όπως φαίνεται στο διάγραμμα, και σπρώξτε όσο περισσότερο μπορείτε.

**Βήμα 2:**

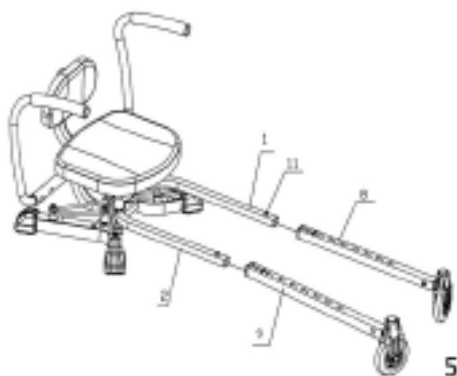
1. Εισάγετε την αριστερή χειρολαβή (4) στην κεντρική μπάρα συναρμολόγησης (3). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες και έπειτα ασφαλίστε τα δύο μέρη εισάγοντας τα μπουλόνια (49) και στερεώνοντας τα με τις βίδες με εξαγωνική κεφαλή (5) όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Σιγουρευτείτε ότι έχουν προσαρτηθεί σφιχτά.

**Βήμα 3:**

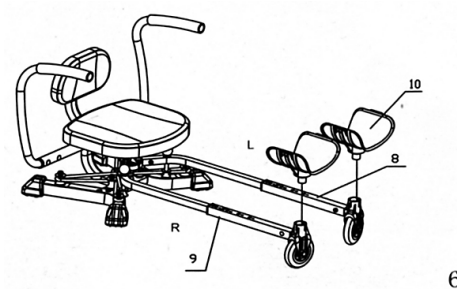
1. Εισάγετε τη δεξιά χειρολαβή (6) στην κεντρική μπάρα συναρμολόγησης (3). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες και έπειτα ασφαλίστε τα δύο μέρη εισάγοντας τα μπουλόνια (49) και στερεώνοντας τα με τις βίδες με εξαγωνική κεφαλή (5) όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Σιγουρευτείτε ότι έχουν προσαρτηθεί σφιχτά.

**Βήμα 4:**

1. Προσαρμόστε το κάθισμα (7) στο στήριγμα καθίσματος (48), έπειτα ασφαλίστε με τις βίδες (50). Προσαρμόστε το στήριγμα πλάτης (12) στο στήριγμα καθίσματος (48) και ασφαλίστε με τις βίδες (34).
2. Όταν το κάθισμα (7) και το στήριγμα πλάτης (12) έχουν συνδεθεί, τοποθετήστε το σωλήνα που εξέρχει από το στήριγμα πλάτης (12) στον άξονα.

**Βήμα 5:**

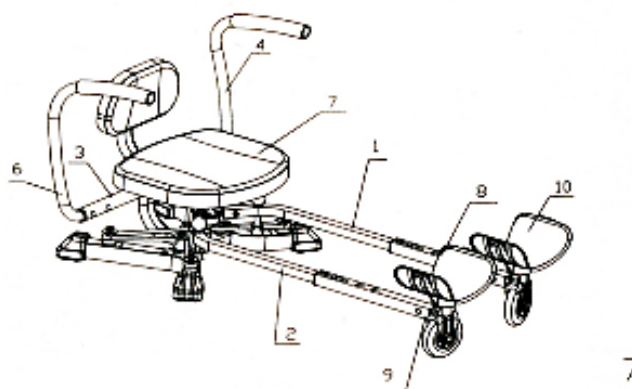
3. Εισάγετε την αριστερή μπάρα ταλάντωσης (1) στο αριστερό πλαίσιο ολίσθησης (8) και προσαρμόστε το επιθυμητό μήκος χρησιμοποιώντας την ακίδα προσαρμογής ελατηρίου (11). Μπορείτε να αναγνωρίσετε το αριστερό πλαίσιο ολίσθησης από την ετικέτα "L".
4. Εισάγετε την δεξιά μπάρα ταλάντωσης (1) στο αριστερό πλαίσιο ολίσθησης (8) και προσαρμόστε το επιθυμητό μήκος χρησιμοποιώντας την ακίδα προσαρμογής ελατηρίου (11). Μπορείτε να αναγνωρίσετε το αριστερό πλαίσιο ολίσθησης από την ετικέτα "R".

**Βήμα 6:**

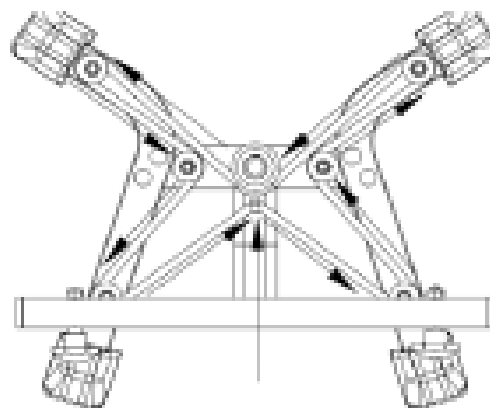
Τοποθετήστε τα στηρίγματα ποδιών (10) στο αριστερό πλαίσιο ολίσθησης (8) και το δεξιό πλαίσιο ολίσθησης (9) όπως δείχνει το ακόλουθο διάγραμμα, σπρώχνοντας δυνατά για να βεβαιώσετε ότι έχουν μπει σωστά.

**Βήμα 7:**

Το συναρμολογημένο προϊόν θα πρέπει να μοιάζει έτσι:



Για να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν λειτουργεί κανονικά, τα λάστιχα θα πρέπει να είναι τοποθετημένα με αυτό τον τρόπο:



Για να κάνετε όλες τις ασκήσεις, βουλευτείτε στο κάθισμα (7) και προσαρμόστε το μήκος του αριστερού πλαισίου ολίσθησης (8) και του δεξιού πλαισίου ολίσθησης (9) στο μήκος των ποδιών σας, ώστε τα πόδια σας να είναι τελείως τεντωμένα.

### Προσαρμογή λάστιχων αντίστασης

Το Gymform ABStorm έχει δύο πείρους προσαρμογής αντίστασης (24). Κάθε ακίδα μπορεί να προσαρμοστεί σε τρεις διαφορετικές θέσεις:



Αρχική θέση. Ο πείρος τοποθετείται ανάμεσα στα δύο λάστιχα.



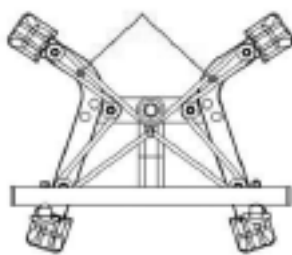
Ο πείρος τοποθετείται στο εσωτερικό του λάστιχου.



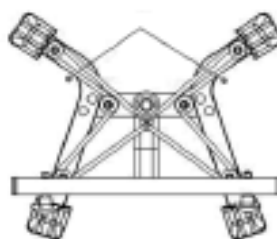
Ο πείρος τοποθετείται στο εξωτερικό του λάστιχου.

Αλλάζοντας την θέση των πείρων προσαρμογής αντίστασης στα λάστιχα, μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικά επίπεδα έντασης. Τοποθετήστε τους πείρους όπως φαίνεται στις παρακάτω εικόνες για την άσκηση που θέλετε να κάνετε και το επίπεδο δυσκολίας που επιθυμείτε: **Το όριο βάρους για την χρήση του Gymform ABStorm είναι 120 κιλά.**

### Ασκήσεις κοιλιακών:

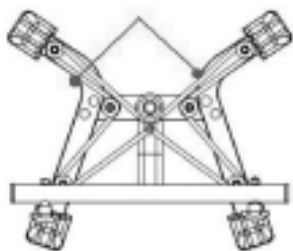


Μέσο επίπεδο



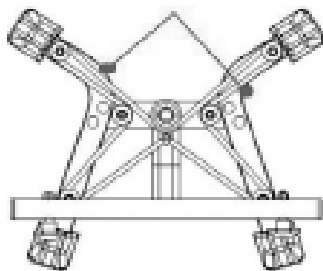
Προχωρημένο επίπεδο

### Ασκήσεις κοιλιακών και δεξιών πλάγιων κοιλιακών:



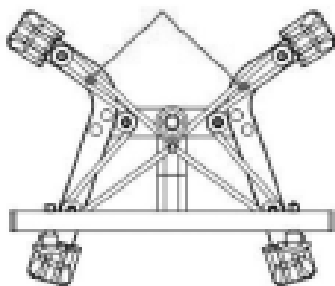
Πολύ προχωρημένο επίπεδο

**Ασκήσεις κοιλιακών και αριστερών πλάγιων κοιλιακών:**

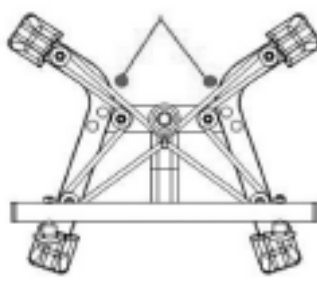


Πολύ προχωρημένο επίπεδο

**Ασκήσεις για το εξωτερικό του μηρού:**

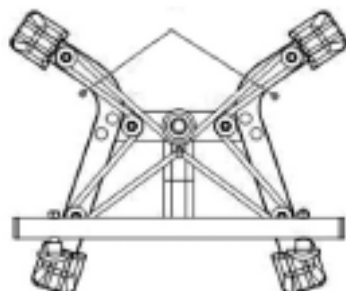


Μέσο επίπεδο

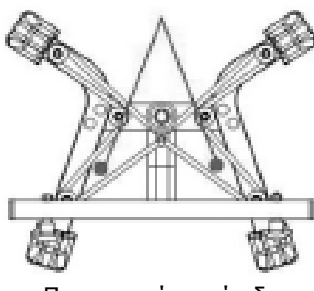


Προχωρημένο επίπεδο

**Ασκήσεις για το εσωτερικό του μηρού:**



Μέσο επίπεδο



Προχωρημένο επίπεδο

**Απεικόνιση αναπτύγματος  
Λίστα εξαρτημάτων**

No	Περιγραφή	Ποσότητα	No	Περιγραφή	Ποσότητα
1	Αριστερή μπάρα ταλάντωσης	1	27	Μπουλόνι Μ6x30	2
2	Δεξιά μπάρα ταλάντωσης	1	28	Ενισχυτική μπάρα (για μπάρα ταλάντωσης)	2
3	Κεντρική μπάρα συναρμολόγησης	1	29	Αριστερό στήριγμα Ταλάντωσης	1
4	Αριστερή χειρολαβή	1	30	Δεξί στήριγμα ταλάντωσης	1
5	Εξαγωνικές βίδες Μ6x16	4	31	Κύλινδρος κεντρικού άξονα	1
6	Δεξιά χειρολαβή	1	32	Κυλινδρική θήκη κεντρικού άξονα	1
7	Κάθισμα	1	33	Στήριγμα ποδός αριστερού τροχού	1
8	Αριστερό πλαίσιο ολίσθησης	1	34	Βίδες Μ6x15	4
9	Δεξί πλαίσιο ολίσθησης	1	35	Λαβή χειρολαβής	2
10	Στήριγμα ποδιών	2	36	Μπουλόνι Μ6x25	2
11	Ακίδα προσαρμογής ελατηρίου	2	37	Κύλινδρος αντίστασης 29x8x34	6
12	Στήριγμα πλάτης	1	38	Τάπα άκρης χειρολαβής	2
13	Ροδέλα	1	39	Κυλινδρική θήκη χειρολαβής	2
14	Μπουλόνι	4	40	Λάστιχο 8x920	1
15	Νάιλον παξιμάδι Μ6	10	41	Αριστερό πόδι πλαισίου	1
16	Νάιλον παξιμάδι Μ8	8	42	Δεξί πόδι πλαισίου	1
17	Επίπεδη ροδέλα	6	43	Αντιολισθητικοί πάτοι	4
18	Πλαστική ροδέλα κυλίνδρου αντίστασης	2	44	Βίδα 4x15	6
19	Τροχός	2	45	Εξαγωνικό μπουλόνι Μ8x70	4
20	Στήριγμα ποδός δεξιού τροχού	1	47	Τριγωνικό πέλημα	2
21	Εξάγωνο μπουλόνι Μ8x40	2	48	Στήριγμα καθίσματος	1
22	Τάπα άκρου στηρίγματος καθίσματος	2	49	Μπουλόνι 8x22xΜ6	4

23	Τάπα πλαίσιο ολίσθησης	2	50	Βίδα M6x35	2
24	Πείρος προσαρμογής αντίστασης	2	51	Κλειδί τύπου Allen L5	1
25	Ροδέλα άξονα	2			
26	Κύλινδρος προσαρμογής αντίστασης M25x8x24	2			

**ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ**

- Πίνετε 2 λίτρα νερό ημερησίως. Μην πίνετε αλκοόλ ή αναψυκτικά.
- Μαγειρεύετε το φαγητό με βότανα και καρυκεύματα, αλλά όχι με αλάτι.
- Καρυκεύματα: σκόρδο, πιπερόριζα, πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κόλιαντρο, κύμινο, σκόνη κάρυ, βασιλικό, ρίγανη, ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού.
- Ντρέσινγκ σαλάτας: σως σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.
- Αποφύγετε τα υδρογονωμένα λάδια και τα κορεσμένα λίπη.
- Εναλλακτικές προτάσεις για δεκατιανό: 2 βερίκοκα / 2 φέτες σταρένιο ψωμί με τυρί από σόγια, γαλοπούλα ή ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά / 40γρ. ξερά δαμάσκηνα / 1 ακτινίδιο.

	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη &amp; Σάββατο</b>	<b>Πέμπτη &amp; Κυριακή</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>Πρωινό</b>	Καφέ, τσάι ή βότανα (150 ml) 2 σταρένια μπισκότα	Χυμός πορτοκάλι (100 ml) 1 φέτα ψωμί σταρένιο	1 μήλο ή αχλάδι 2 σταρένια μπισκότα	Χυμός πορτοκάλι (100 ml) 1 φέτα ψωμί σταρένιο	Καφέ, τσάι ή βότανα (150 ml) 2 σταρένια μπισκότα
<b>Δεκατιανό</b>	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 φέτα γαλοπούλα ή ζαμπόν, τυλιγμένη γύρω από μαρούλι	60γρ. σταρένιο ψωμί 60γρ. φρέσκο τυρί	1 μπολ μούσλι (30γρ.) με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ)	Χυμός πορτοκάλι (100 ml)
<b>Μεσημεριανό</b>	100γρ. βρασμένο ρύζι 220γρ. στήθος κοτόπουλο στη σχάρα	150γρ. σέσκουλα 70γρ. φασόλια 70γρ. κολοκυθάκια βραστά	250 ml χυμό λαχανικών 120γρ. ψητό μπακαλιάρο	200γρ. τόνος 1 αυγό καλά βρασμένο 50γρ. σέλινο	100γρ. ψημένο μοσχάρι ½ ντομάτα 50γρ. καρότο
<b>Απογευματινό</b>	1 μήλο	2 ακτινίδια	120 ml τσάι με λεμόνι 125γρ. καρπούζι	1 γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 ροδάκινο
<b>Βραδινό</b>	150γρ. φρέσκα φασολάκια 50γρ. πατάτες βραστές	1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψημένη κόκκινη πιπεριά, σέλινο, κρεμμύδι) 50γρ. ζαμπόν με χαμηλά λιπαρά	225γρ. ζαμπόν ή γαλοπούλα 30γρ. κολοκυθάκια 30γρ. ψημένη μελιτζάνα	1 μέτρια πατάτα, μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι ψημένα	45γρ. χυλοπίτες 150γρ. πράσινα φασόλια και 25γρ. μανιτάρια στον ατμό

**Σημείωση:**

Μην παραλείπετε ποτέ κάποιο γεύμα.

Ακολουθήστε το διατροφολόγιο για 2-3 εβδομάδες.

Μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα των μερίδων αν τις βρίσκετε μεγάλες, αλλά μη χάνετε ποτέ κάποιο γεύμα.

Αν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα ασυμβασιότητας-παρενέργεια σε σχέση με το φαγητό όταν ξεκινήσετε το διατροφολόγιο.

### Οδηγός ασκήσεων Gymform ABStorm

**Προσοχή:** Για μέγιστη αποτελεσματικότητα στην περιοχή των κοιλιακών, να κρατιέστε και να χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές μόνο για στήριξη. Η προσπάθεια για να κάνετε τις στροφές και τις διπλώσεις του κορμού θα πρέπει να γίνετε από τους κοιλιακούς και τον κορμό, όχι τα χέρια σας.

#### **Ολοκληρωμένοι κοιλιακοί και πλάγιοι**



Τοποθετηθείτε στη συσκευή και επιλέξτε το μέσο ή το προχωρημένο επίπεδο δυσκολίας (δείτε οδηγίες χρήσης).

Κρατώντας τα πόδια σας ενωμένα, πιάστε τις χειρολαβές και γυρίστε τα πόδια σας προς τη δεξιά πλευρά και έπειτα προς την αριστερή πλευρά, σε μια επαναλαμβανόμενη ημικυκλική κίνηση. Προσπαθήστε να κάνετε τις κινήσεις όσο πιο πλατιές μπορείτε, ανάλογα με την ικανότητά σας.

Ξεκινήστε με ασκήσεις διάρκειας δύο λεπτών και, σταδιακά, αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης, ανάλογα με την ικανότητά σας. Αυτή η άσκηση είναι σχεδιασμένη να ενδυναμώνει τους άνω, μέσω, κάτω και πλάγιους κοιλιακούς.

#### **Κοιλιακοί και δεξιοί πλάγιοι κοιλιακοί**



Τοποθετηθείτε στη συσκευή και επιλέξτε το πολύ προχωρημένο επίπεδο δυσκολίας (δείτε οδηγίες χρήσεως). Ξεκινήστε την άσκηση με τα πόδια ενωμένα σε μια κεντρική θέση. Πιάστε τις χειρολαβές και γυρίστε τα πόδια σας προς τη δεξιά μεριά. Όσο κάνετε αυτή την άσκηση θα πρέπει η κίνηση να αυξάνει με κάθε στροφή. Επαναφέρατε τα πόδια σας στην κεντρική θέση και επαναλάβετε όσες περισσότερες φορές μπορείτε. Ξεκινήστε με ασκήσεις διάρκειας ενός λεπτού και σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης, ανάλογα με την ικανότητά σας. Αυτή η πολύ έντονη άσκηση έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους άνω, μέσω, κάτω και πλάγιους κοιλιακούς, με ιδιαίτερη έμφαση στην δεξιά πλευρά.

## Κοιλιακοί και αριστεροί πλάγιοι κοιλιακοί



Τοποθετηθείτε στη συσκευή και επιλέξτε το πολύ προχωρημένο επίπεδο δυσκολίας (δείτε οδηγίες χρήσεως). Ξεκινήστε την άσκηση με τα πόδια ενωμένα σε μια κεντρική θέση. Πιάστε τις χειρολαβές και γυρίστε τα πόδια σας προς τη αριστερή μεριά. Όσο κάνετε αυτή την άσκηση, θα πρέπει η κίνηση να αυξάνει με κάθε στροφή. Επαναφέρατε τα πόδια σας στην κεντρική θέση και επαναλάβετε όσες περισσότερες φορές μπορείτε. Ξεκινήστε με ασκήσεις διάρκειας ενός λεπτού και σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης, ανάλογα με την ικανότητά σας. Αυτή η πολύ έντονη άσκηση έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους άνω, μέσω, κάτω και πλάγιους κοιλιακούς, με ιδιαίτερη έμφαση στην αριστερή πλευρά.

### Ασκήσεις ποδιών:

Για να γυμνάσετε τους μηρούς και τους γλουτούς, το Gymform ABStorm θα πρέπει να χρησιμοποιείται με το στήριγμα πλάτης. Αν θέλετε να γυμνάσετε τους κοιλιακούς και του πλάγιους κοιλιακούς ταυτόχρονα με τους μηρούς και τους γλουτούς, η άσκηση θα πρέπει να εκτελείται χωρίς το στήριγμα πλάτης, όπως περιγράφεται παρακάτω.

### Εσωτερικοί και εξωτερικοί μηροί



Τοποθετηθείτε στη συσκευή και επιλέξτε το μοναδικό διαθέσιμο επίπεδο δυσκολίας (δείτε οδηγίες χρήσεως). Ξεκινήστε την άσκηση με τα πόδια ενωμένα σε μία κεντρική θέση. Πιάστε τις χειρολαβές και ανοίξτε και κλείστε τα πόδια σας. Επαναλάβετε την άσκηση όσες περισσότερες φορές μπορείτε. Προσπαθήστε να ανοίγετε τα πόδια σας όσο το δυνατόν περισσότερο, ανάλογα με την ικανότητά σας. Ξεκινήστε με ασκήσεις διάρκειας ενός λεπτού και σταδιακά αυξήστε την διάρκεια των ασκήσεων, ανάλογα με την ικανότητα σας. Η άσκηση έχει σχεδιαστεί να ενδυναμώνει τους εσωτερικούς και τους εξωτερικούς μηρούς ταυτόχρονα.



**Εξωτερικοί μηροί**

Τοποθετηθείτε στη συσκευή και επιλέξτε το μοναδικό διαθέσιμο επίπεδο δυσκολίας (δείτε οδηγίες χρήσεως).

Ξεκινήστε την άσκηση με τα πόδια ενωμένα σε μία κεντρική θέση. Πιάστε τις χειρολαβές και ανοίξτε και κλείστε τα πόδια σας. Επαναλάβετε την άσκηση όσες περισσότερες φορές μπορείτε. Προσπαθήστε να ανοίγετε τα πόδια σας όσο το δυνατόν περισσότερο, ανάλογα με την ικανότητά σας. Ξεκινήστε με ασκήσεις διάρκειας ενός λεπτού και σταδιακά αυξήστε την διάρκεια των ασκήσεων, ανάλογα με την ικανότητά σας.

Η άσκηση έχει σχεδιαστεί να ενδυναμώνει τους εξωτερικούς μηρούς.

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