

# Gymform AB Celerate

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάζετε πάντα το εγχειρίδιο οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform AB Celerate.

Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση ή εάν πάσχετε από οποιαδήποτε μορφή ασθένειας, συμβουλευτείτε πάντα το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform AB Celerate

Εάν πάσχετε από δισκοκήλη, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform AB Celerate.

Εάν πάσχετε από άσθμα ή οποιαδήποτε άλλη αναπνευστική ασθένεια, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, πριν χρησιμοποιήσετε το Gymform AB Celerate.

Τοποθετείτε πάντα το Gymform AB Celerate σε επίπεδη επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν χρησιμοποιούν το Gymform AB Celerate® χωρίς την επίβλεψη ενήλικου.

Μην χρησιμοποιείτε το Gymform AB Celerate εάν είστε έγκυος.

Μην καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά κατά τη χρήση του Gymform AB Celerate.

Πιείτε νερό μετά τη χρήση του Gymform AB Celerate.

Για να αποφύγετε τον τραυματισμό σας, είναι υποχρεωτικό να αφαιρέσετε κάθε είδους κολιέ ή μενταγιόν που φοράτε πριν χρησιμοποιήσετε το GYMFORM AB CELERATE.

Το μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος στο Gymform AB Celerate είναι 120 kg (264,55 lbs).

Για να χρησιμοποιήσετε σωστά αυτή τη συσκευή, κάντε τις ασκήσεις που υποδεικνύονται στον Οδηγό ασκήσεων. Μην κάνετε άλλες ασκήσεις, καθώς μπορεί να τραυματιστείτε από τη λανθασμένη χρήση της συσκευής.

Για να επιβιβαστείτε, σταθείτε στα αριστερά της συσκευής και σηκώστε το δεξί σας πόδι πάνω από το κάθισμα.

Τοποθετήστε το στο πάτωμα από την άλλη πλευρά και καθίστε στο κάθισμα. Για να κατεβείτε, σηκωθείτε και σηκώστε το δεξί σας πόδι πάνω από το κάθισμα και τοποθετήστε το στο πάτωμα αριστερά της συσκευής.

Προειδοποίηση: "Όχι για θεραπευτικούς σκοπούς!"

Μέγιστο δυνατό μήκος τεντώματος: 129cm

Δύναμη: 45N

Αποφύγετε το τέντωμα, όταν το μήκος του τεντώματος είναι περιορισμένο.

Προστασία των ελαστικών τμημάτων από το ηλιακό φως.

Μην τοποθετείτε πάνω σε πόρτες, παράθυρα ή άλλες ακατάλληλες κατασκευές.

## Φροντίδα και συντήρηση

1. Αυτό το προϊόν δεν περιέχει εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από τον καταναλωτή. Επικοινωνήστε με έναν εξειδικευμένο ειδικό για να το ελέγξει και να το επισκευάσει.
2. Το επίπεδο ασφαλείας του προϊόντος μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για ζημιές και φθορά, π.χ. σχοινιά, τροχαλίες, σημεία σύνδεσης, σεντ στερέωσης κ.τ.λ.
3. Αντικαταστήστε αμέσως τα ελαττωματικά, κατεστραμμένα ή φθαρμένα εξαρτήματα. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν μέχρι να επισκευαστεί.
4. Αντικαταστήστε τα φθαρμένα εξαρτήματα μόνο με ανταλλακτικά που συνιστά ο κατασκευαστής.
5. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα εξαρτήματα που είναι πιο ευαίσθητα στη φθορά.

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Τάξη HC

Τύπος A

Αριθμός μοντέλου VDPGYCIND0019

Αυτό το προϊόν συμμορφώνεται με την Πρότυπη Οδηγία EN

ISO 20957-1:2013 και DIN 32935:2018.

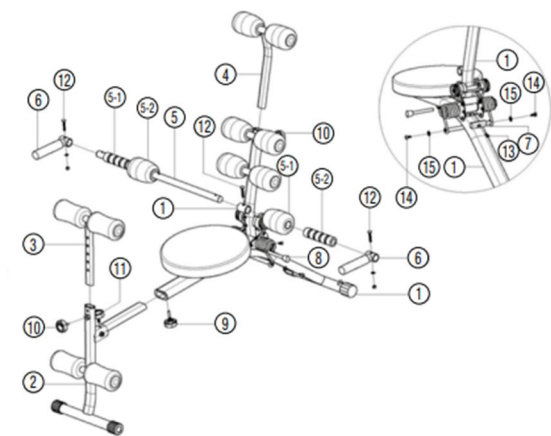
Εγγύηση ποιότητας:

Αυτό το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση για κατασκευαστικά ελαττώματα, 1 έτους.

Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκύπτουν από ανεπαρκή χρήση, αμελή

εμπορική χρήση, φυσιολογική φθορά, ατυχήματα ή ακατάλληλο χειρισμό.

### Συναρμολογημένη Μονάδα (σελ.10)



### ΛΙΣΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΩΝ

#### ΟΝΟΜΑ

- 1 Κύριο πλαίσιο
- 2 Μπροστινό πλαίσιο
- 3 Στήριγμα για τα γόνατα
- 4 Στήριγμα λαιμού
- 5 Στήριγμα κάτω πλάτης και στήριγμα τιμονιού
- 5-1 Αφρώδης κύλινδρος στήριξης κάτω πλάτης
- 5-2 Αφρώδης κύλινδρος στήριξης τιμονιού
- 6 Λαβή τιμονιού
- 7 Κάτω στοπ (διακόπτης ορίου)
- 8 Πίρος κλειδώματος
- 9 Κουμπί ρύθμισης (M8 x 35)
- 10 Κουμπί ρύθμισης (M8 x 20)
- 11 Κουμπί κλειδώματος (M8x20)
- 12 Βίδες στρογγυλής κεφαλής (M6 x 40)
- 13 Βίδες (M6 x 15)
- 14 Βίδες κεφαλής κουμπιού (M6 x 15)
- 15 Επίπεδη ροδέλα (M6)
- 16 Κλειδί
- 17 Κλειδί Άλεν 4mm
- 18 Κλειδί Άλεν 5mm

|   |     |  |   |
|---|-----|--|---|
| 1 | 1   |  | 1 |
| 1 | 2   |  | 1 |
| 1 | 3   |  | 1 |
| 1 | 4   |  | 1 |
| 2 | 5   |  | 1 |
| 2 | 5-1 |  | 2 |
| 2 | 5-2 |  | 2 |
| 1 | 6   |  | 2 |
| 1 | 7   |  | 1 |
| 2 | 8   |  | 1 |
| 1 | 9   |  | 1 |
| 1 | 10  |  | 2 |
| 1 | 11  |  | 1 |
| 3 | 12  |  | 3 |
| 1 | 13  |  | 1 |
| 2 | 14  |  | 2 |
| 2 | 15  |  | 2 |
| 1 | 16  |  | 1 |
| 1 | 17  |  | 1 |
| 1 | 18  |  | 1 |

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

### Συναρμολόγηση. Βήμα 1. Κύριο πλαίσιο

1. Τραβήξτε προς τα έξω τον πίσω ασφάλιστρο (8), ανασηκώστε την πλάτη και τοποθετήστε το κάτω στοπ (7) όπως φαίνεται παρακάτω.

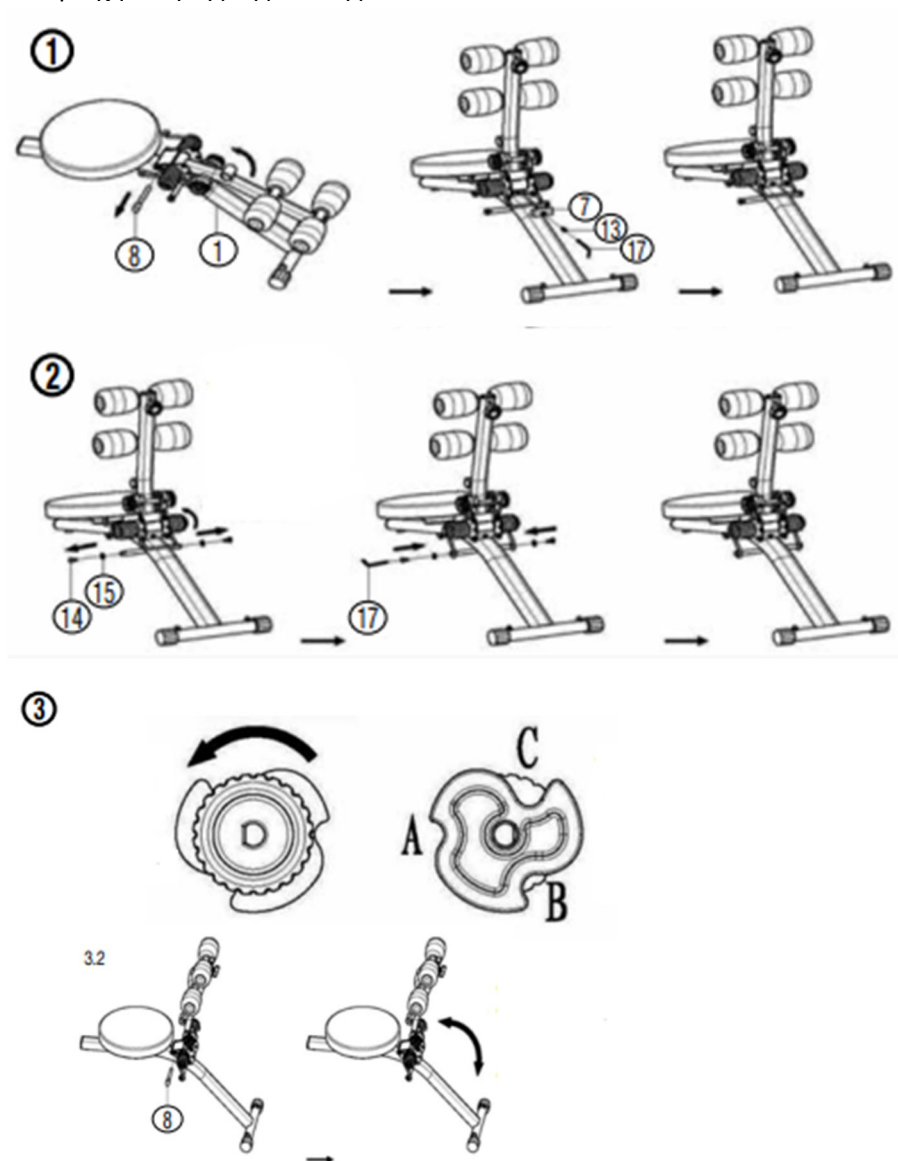
2. Αφαιρέστε πρώτα τη βίδα (14) και τη ροδέλα (15). Στη συνέχεια, ανασηκώστε το ελατήριο και στερεώστε το όπως φαίνεται παρακάτω.

3. Το κουμπί που βρίσκετε από κάτω είναι για τη ρύθμιση του επιπέδου αντίστασης του ελατηρίου. Το επίπεδο Α είναι δύσκολο, το επίπεδο Β είναι μεσαίο και το επίπεδο Γ είναι εύκολο. Θυμηθείτε να τραβήξετε έξω τον πίσω ασφάλιστρο (8) για να χαλαρώσετε το ελατήριο όταν θέλετε να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης. Αυτό θα σας επιτρέψει να περιστρέψετε το κουμπί ρύθμισης όπως φαίνεται.

3.2. Όταν το ελατήριο βρίσκεται στο σωστό επίπεδο αντίστασης, τοποθετήστε τον πίσω ασφάλιστρο (8). Μπορείτε να κάνετε τις κύριες ασκήσεις κοιλιακών σε αυτή τη θέση.

### ΒΗΜΑ 1

- ανασηκώστε το ελατήριο
- ρύθμιση κατεύθυνσης
- 3 επίπεδα
- περιοχή κίνησης της πλάτης

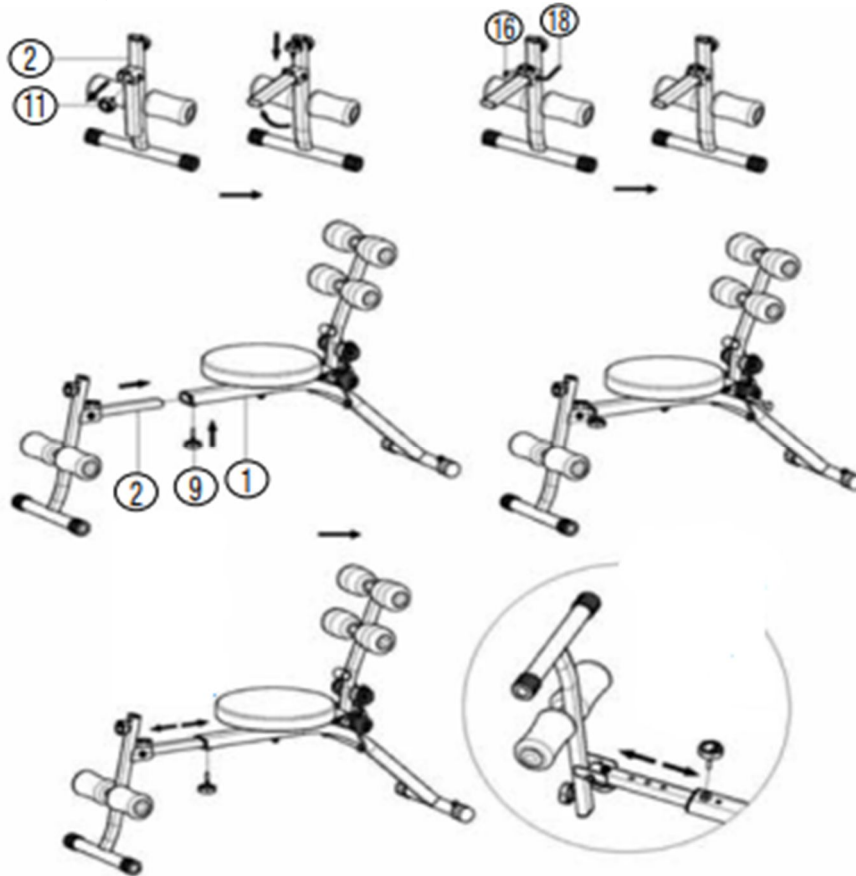


### Συναρμολόγηση. Βήμα 2. Μπροστινό πλαίσιο

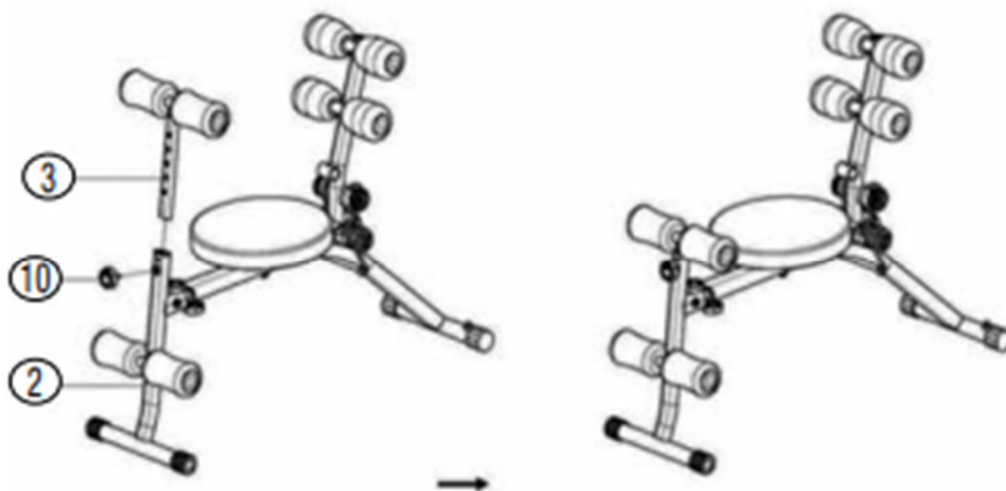
1. Αναπτύξτε το μπροστινό πλαίσιο (2) όπως φαίνεται παρακάτω.
2. Στερεώστε το μπροστινό πλαίσιο στο κύριο πλαίσιο όπως φαίνεται παρακάτω.
3. Εάν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε το μήκος όπως φαίνεται παρακάτω.

#### ΒΗΜΑ 2

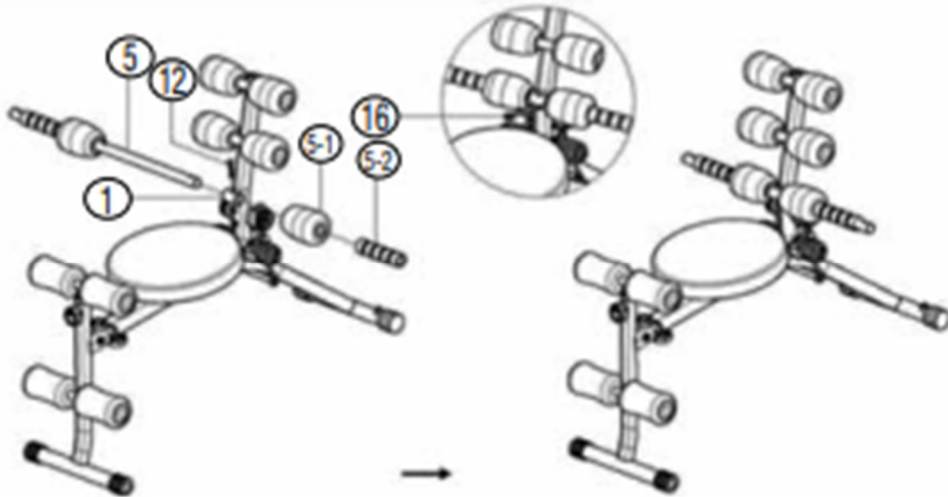
- ρυθμιζόμενο
- 3 θέσεις



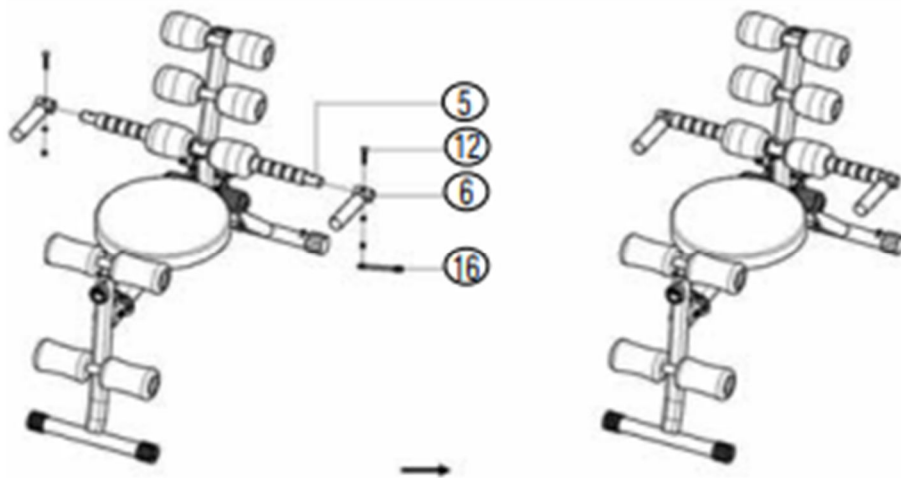
### Συναρμολόγηση. Βήμα 3. Υποστήριξη γονάτων (με 5 θέσεις ύψους)



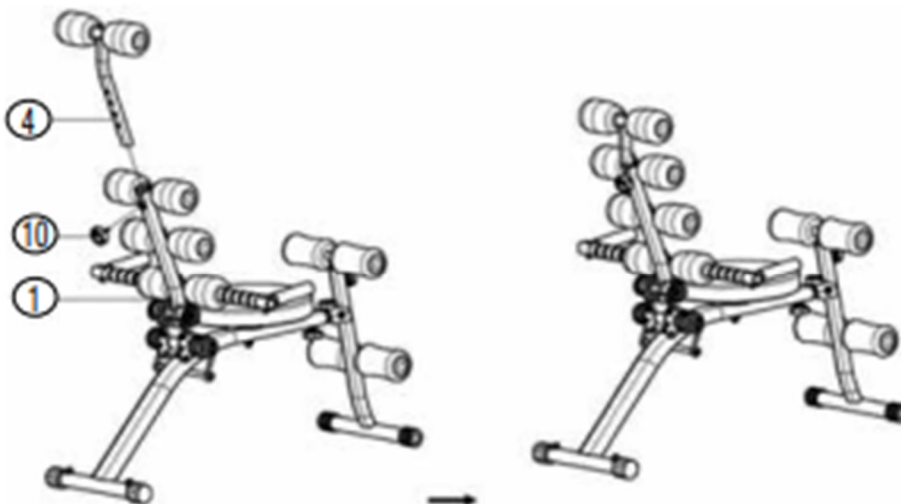
**Συναρμολόγηση. Βήμα 4.** Κάτω πλάτη και στήριξη λαβής  
Αφαιρέστε πρώτα τον κύλινδρο αφρού από τη μία πλευρά και στη συνέχεια συναρμολογήστε τον όπως φαίνεται παρακάτω.



**Συναρμολόγηση. Βήμα 5.** Τιμόνι



**Συναρμολόγηση. Βήμα 6.** Στήριγμα λαιμού (με 4 θέσεις ύψους)



## ΘΕΣΕΙΣ

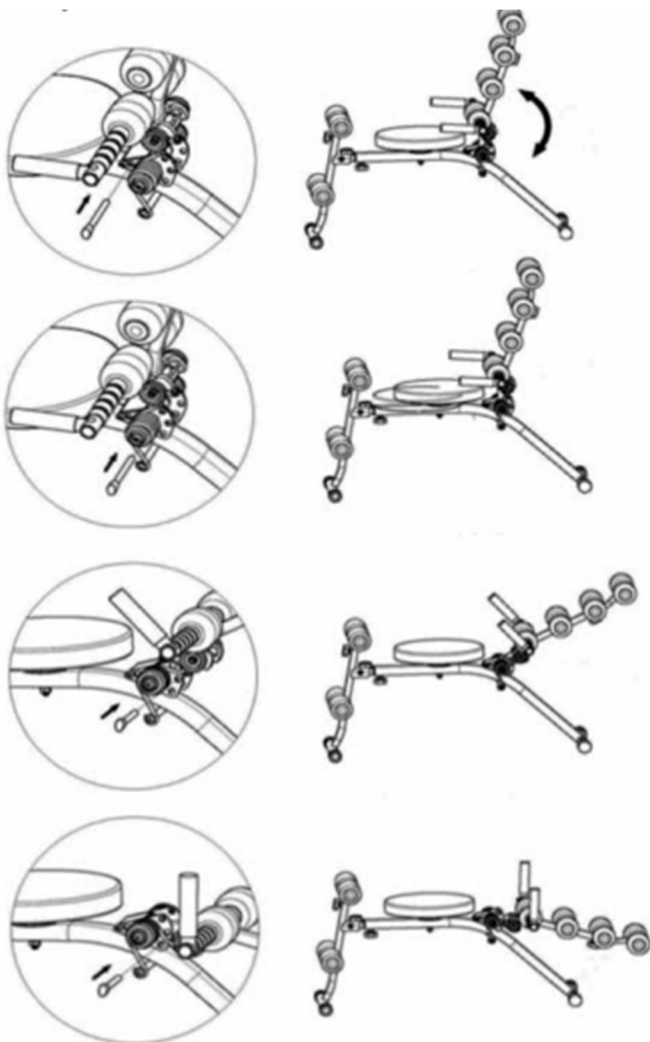
### Περιγραφή των θέσεων άσκησης

Θέση 1. Ο πίρος ασφάλισης κλειδώνει το μπροστινό πλαστικό μέρος που παρέχει το άνω όριο για την πλάτη του καθίσματος. Η πλάτη μπορεί να κλειδωθεί σε τρεις διαφορετικές θέσεις μεταξύ των άνω και κάτω ορίων.

Θέση 2. Όταν ο πίρος ασφάλισης έχει εισαχθεί στην επάνω οπή στο πίσω μέρος, η πλάτη του καθίσματος ασφαλίσει σε αυτή τη θέση.

Θέση 3. Όταν ο πίρος ασφάλισης έχει εισαχθεί στη μεσαία οπή στο πίσω μέρος, η πλάτη του καθίσματος ασφαλίσει σε αυτή τη θέση.

Θέση 4. Όταν ο πίρος ασφάλισης έχει εισαχθεί στην κάτω οπή στο πίσω μέρος, η πλάτη του καθίσματος κλειδώνει σε αυτή τη θέση.



### Αποσυναρμολόγηση

Το ελατήριο φορτώνεται όταν κρατιέται στη θέση του και έχει τοποθετηθεί ο πίρος ασφάλισης (8).

Εάν θέλετε να αφαιρέσετε το ελατήριο που κρατάτε στη θέση του με τη βίδα με μισή στρογγυλή κεφαλή (14) και τη ροδέλα (15), είναι πολύ σημαντικό να αφαιρέσετε πρώτα τον πίρο ασφάλισης (8).

Τώρα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Για να μάθετε για όλες τις ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε με το Gymform AB Celerate, ανατρέξτε στον Οδηγό Προπόνησης.

## Πίνακας διατροφής

|              |         | Δευτέρα  | Τρίτη   | Τετάρτη & Σάββατο   | Πέμπτη & Κυριακή  | Παρασκευή  |
|--------------|---------|--|---|---|---|--|
| Πρωινό       | Γεύμα 1 | Καφέ, τσάι ή αφέψημα (150ml)<br>2 Μπισκότα ολικής άλεσης | Χυμό πορτοκάλι (100ml)<br>1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης   | 1 μήλο ή αχλάδι<br>2 μπισκότα ολικής άλεσης   | Χυμό πορτοκάλι (100ml)<br>1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης               | Καφέ, τσάι ή αφέψημα (150ml)<br>2 Μπισκότα ολικής άλεσης                     |
| Πρόγευμα     | Γεύμα 2 | 1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά                              | 1 τυλιγμένη φέτα από επεξεργασμένη γαλοπούλα γεμιστή με μαρούλι ή ζαμπόν                              | 60 γρμ. ψωμί ολικής άλεσης<br>60 γρμ φρέσκο τυρί  | 1 μπολ μούσλι (30γρμ) με 1 φρούτο (ακτινίδιο, μήλο ή γκρέιπφρουτ) | Χυμό πορτοκάλι (100ml)   |
| Μεσημεριανό  | Γεύμα 3 | 100 γρμ ρύζι βραστό<br>225 γρμ ψητό στήθος κοτόπουλο     | 150 γρμ σέσκουλα<br>70 γρμ φασόλια<br>70 γρμ κολοκύθια στον ατμό                                      | 250 ml ζωμό λαχανικών<br>120 γρμ ψητό μπακαλιάρο  | 200 γρμ ψητό τόνο<br>1 σφικτό αυγό<br>50 γρμ σέλερι               | 100 γρμ άπαχο μοσχαρίσιο κρέας<br>½ ντομάτα<br>50 γρμ καρότα                 |
| Απογευματινό | Γεύμα 4 | 1 μήλο   | 2 ακτινίδια   | 120 ml τσάι λεμονιού<br>125 γρμ καρπούζι  | 1 γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά                                       | 1 ροδάκιο  |
| Βραδινό      | Γεύμα 5 | 150 γρ πράσινα φασόλια<br>50 γρμ βραστάς πατάτες         | 1 σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, ψητή κόκκινη πιπεριά, σέλερι, κρεμμύδι)<br>50 γρμ ζαμπόν χαμηλό σε λιπαρά | 225 γρμ επεξεργασμένη γαλοπούλα ή ζαμπόν<br>30 γρμ κολοκυθάκια<br>30 γρμ ψητή μελιτζάνα | 1 μεσαία πατάτα,<br>Μισή κόκκινη πιπεριά και 1 κρεμμύδι ψητό      | 45 γρ ζυμαρικά<br>150 γρμ πράσινα φασόλια και<br>25 γρμ μανιτάρια στον ατμό. |

Να πίνετε 2 λίτρα νερό την ημέρα. Μην πίνετε αλκοόλ ή ανθρακούχα ποτά. Μπορείτε να πασπαλίσετε το φαγητό με βότανα και μπαχαρικά, αλλά όχι με αλάτι.

Μπορείτε να πασπαλίσετε με: πιπέρι, πιπέρι καγιέν, κόλιανδρο, κύμινο, κάρυ σε σκόνη, βασιλικό, ρίγανη, λεμόνι και φλούδες πορτοκαλιού.

Στις σαλάτες: σάλτσα σόγιας, ξύδι μπαλσάμικο και ελαιόλαδο.

Αποφύγετε υδρογονωμένα έλαια και κορεσμένα λίπη.

Εναλλακτικά σνακ πρωινού: 2 βερίκοκα, 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης με τόφου, επεξεργασμένη γαλοπούλα ή χαμηλό σε λιπαρά ζαμπόν ,40 γρμ δαμάσκηνα ,1 ακτινίδιο.

Σημείωση: Ποτέ μην παραλείπετε ένα γεύμα.

Ακολουθήστε αυτή τη διατροφή για 2-3 εβδομάδες.

Μπορείτε να μειώσετε τις ποσότητες εάν νομίζετε ότι είναι μεγάλες, αλλά ποτέ μην παραβλέπετε ένα γεύμα.

Σημείωση: Εάν ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, ελέγξτε ότι δεν υπάρχει καμία αντένδειξη σχετική με τα τρόφιμα πριν ξεκινήσετε τη διατροφή.