

**GYM**  
*form*  
**TOTAL**  
**FITNESS**

-  Workout Guide
-  Guía de entrenamiento
-  Guide de séance d'entraînement
-  Training Führer
-  Guida di allenamento
-  Guia do exercício
-  Training gids



**GYM**  
*form*  
**TOTAL**  
**FITNESS**

 Industria, s.l.  
Av. P. Castrelos 24, 4º planta  
08930 Espinosa de llobregat  
Barcelona - Spain  
www.industria.com  
(+34) 93 254 71 00

 venteo  
17 rue de la Couronne  
CS 94001 BUCHHEIM LAUMONNE  
92544 CLAMART PONTAISE CEDEX  
FRANCE  
venteo@venteo.fr  
www.venteo.fr  
(+33) 1 34238551

 ISL GmbH  
Edenroth Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany  
www.isl.de  
+49 (0) 441 93 07 080

 BEST DIRECT  
Australian Importer  
Best Direct International Pty LTD  
ABN 18 145 830 337  
Best Direct S.V.  
The Netherlands  
Therapsstraat 1, 6161 MS NUTH  
THE NETHERLANDS  
www.bestdirect.nl

 ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 0491972044  
Via Doncaati 3  
20122 Milano Italia  
www.islitaly.com  
info@islitaly.com  
+39 02 666 23 708

 Best Direct International Ltd  
Arlington Road - Surrey  
CR9 3JQ UK www.bestdirect.fr  
Kundövägen - Sverige  
077 033 0300 www.bestdirect.se





Once the unit is ready for use (see the instruction manual for assembly instructions), ensure that the nut under the seat does not prevent the seat sliding for the following exercises (see the section on how to attach the seat in the instruction manual). Depending on the exercise you wish to do, attach the handles to the rings on the front or back elastic cords (see instruction manual).

Una vez la unidad está lista para su uso (ver como se monta en manual de instrucciones) asegúrese de que la tuerca de debajo el asiento no bloquea el deslizamiento del asiento para los siguientes ejercicios que les mostramos (ver Función fijación asiento en manual de instrucciones). Según el ejercicio que quiera realizar deberá fijar las asas en las anillas de las cuerdas elásticas frontales o en las traseras (ver manual de instrucciones).

Une fois que l'appareil est prêt à être utilisé (voir le montage dans le manuel d'utilisation), assurez-vous que l'écrou en dessous du siège n'empêche pas le siège de glisser pour effectuer les exercices présentés par la suite (voir la section Fonction fixation du siège dans le manuel d'utilisation). Selon le type d'exercice que vous souhaitez réaliser, fixez les poignées dans les anneaux des bandes élastiques avant ou arrière (voir le manuel d'utilisation).

Nach erfolgtem Aufbau des Geräts (gemäß der in der Gebrauchsanweisung enthaltenen Anleitungen) muss sichergestellt sein, dass die unter dem Sitz vorhandene Mutter nicht die für die Durchführung folgender Übungen benötigte Sitzbewegung verhindert (siehe Funktion Sitzbefestigung in der Gebrauchsanweisung). Je nach auszuführender Übung müssen die Griffbügel an den Ringen der vorderen oder hinteren Gummibänder (siehe Gebrauchsanweisung) befestigt werden.

Quando l'unità è pronta per l'uso (per montarla fare riferimento al manuale di istruzioni), verificare che il dado situato sotto la seduta non ne blocchi lo scorrimento per gli esercizi che mostriamo di seguito (vedere la funzione "Fissaggio seduta" nel manuale di istruzioni). Le maniglie dovranno essere fissate agli anelli delle gomme elastiche anteriori o posteriori, a seconda dell'esercizio che si desidera realizzare (vedere il manuale di istruzioni).

Após a unidade estar pronta para ser utilizada (consultar a sua montagem no manual de instruções), assegure-se de que a porca que se encontra abaixo do assento não bloqueie o deslizamento do mesmo nos exercícios que apresentamos a seguir (ver a secção "Procedimento de fixação do assento" no manual de instruções). Em função do exercício que deseje realizar, deverá fixar as asas nas anilhas das borrachas elásticas frontais ou das traseiras (ver o manual de instruções).

Wanneer de unit eenmaal gereed is voor gebruik (zie de instructies in de handleiding voor de montage), zorg er dan voor dat de moer onder de zitting het schuiven van de zitting niet blokkeert voor de hieronder afgebeelde oefeningen (zie de instructies in de handleiding voor de bevestiging van de zitting). Afhankelijk van de oefeningen die u gaat uitvoeren dient u de handvaten in de ringen van de voorste of achterste elastische banden te bevestigen (zie de instructies in de handleiding).



To do the next exercise you need to block the seat (see the section on how to attach the seat in the instruction manual).

Para realizar el siguiente ejercicio hay que bloquear el asiento (ver Función fijación asiento en manual de instrucciones).

Pour réaliser l'exercice suivant (ou les exercices suivants), vous devez bloquer le siège (voir la section Fonction fixation du siège dans le manuel d'utilisation).

Zur Durchführung folgender Übung muss der Sitz festgestellt werden (siehe Funktion Sitzbefestigung in der Gebrauchsanweisung).

Per realizzare il seguente esercizio occorre bloccare la seduta (vedere la funzione "Fissaggio seduta" nel manuale di istruzioni).

Para realizar o seguinte exercício, deve bloquear o assento (ver a secção "Procedimento de fixação do assento" no manual de instruções).

Voor het uitvoeren van de volgende oefening dient de zitting te worden geblokkeerd (zie de instructies in de handleiding voor de bevestiging van de zitting).

