

International patents pending. All imitations will be prosecuted.  
Gymform® Leg Action is a registered EU/CTM trade mark



-  ***Workout Guide***
-  ***Guía de ejercicios***
-  ***Guide de séance d'entraînement***
-  ***Training Führer***
-  ***Guida di allenamento***
-  ***Guia do exercicio***
-  ***Training gids***

## English

**Note:** If doing a particular massage is not comfortable, stop the massage. Use Gymform® Leg Action only if it feels comfortable. For massages, we recommend always using programs that provide both massage and vibration. Choose a program with vibration and massage (P2, P4 or M1).

## Español

**Nota:** Si cuando realice un masaje no se siente cómodo, deje de realizar el masaje. Utilice solamente Gymform® Leg Action si se siente cómodo. Para los masajes recomendamos utilizar siempre programas que hagan masaje y vibración simultáneamente. Escoja un programa con vibración y masaje simultáneo (P2, P4 o M1).

## Français

**Remarque :** Si vous vous sentez incommode alors que vous êtes en train d'effectuer un massage, arrêtez le massage. Utilisez Gymform® Leg Action uniquement lorsque vous vous sentez suffisamment à l'aise. Pour les massages, nous recommandons de toujours utiliser les programmes qui proposent le massage et la vibration simultanément. Choisissez un programme avec vibration et massage simultané (P2, P4 ou M1).

## Deutsch

**Hinweis:** Sollten Sie sich beim Durchführen einer Massage nicht wohl fühlen, brechen Sie die Massage ab. Benutzen Sie Gymform® Leg Action nur, wenn es sich gut anfühlt. Für die Massagen empfehlen wir, immer Programme zu verwenden, die Massage und Vibration gleichzeitig einsetzen. Wählen Sie ein Programm mit gleichzeitiger Vibration und Massage (P2, P4 oder M1).

## Italiano

**Nota:** In caso di disagio durante il massaggio, interromperlo. Usare Gymform® Leg Action solo se comodi. Per i massaggi si consiglia di utilizzare sempre programmi che eseguono contemporaneamente massaggio e vibrazioni. Scegliere un programma che esegue allo stesso tempo vibrazioni e massaggio (P2, P4 o M1).

## Português

**Nota:** Se não se sentir confortável com uma massagem, deixe de fazer essa massagem. Utilize apenas o Gymform® Leg Action se se sentir confortável. Para as massagens recomendadas, utilizar sempre programas de massagem e vibração simultâneas. Escolha um programa com vibração e massagem simultâneas (P2, P4 ou M1).

## Nederlands

**Opmerking:** wanneer u zich tijdens een massage ongemakkelijk voelt, moet u ermee stoppen. Gebruik Gymform® Leg Action alleen wanneer u zich comfortabel voelt. Voor de massages raden we aan altijd programma's met zowel massage als trillingen te gebruiken. Kies een programma met gelijktijdig trilling en massage (P2, P4 of M1).



***Vibration and Acupressure Massage***  
***Masaje de vibración y acupresión***  
***Massage de vibration et d'acupression***

---

**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.

**Benefits:** This massage helps relax the feet and legs while activating circulation and relieving muscle tension.

**Position:** Sit comfortably in a chair or on the sofa with your back supported and place your feet on the foot pads

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo.

**Beneficio:** Este masaje sirve para relajar los pies y las piernas, activando la circulación y aliviando la tensión muscular.

**Posición:** Siéntese cómodamente en una silla o sofá, apoye la espalda contra el respaldo y coloque los pies sobre las almohadillas.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum.

**Bienfaits :** Ce massage permet de détendre les pieds et les jambes, en activant la circulation sanguine et en soulageant la tension musculaire.

**Position :** Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un canapé, appuyez le dos contre le dossier de la chaise ou du canapé, et posez les pieds sur les coussinets.

***Massage mit Vibration und Akupressur***  
***Massaggio a vibrazione e acupressione***  
***Massagem de vibração e acupressão***  
***Massage met trillingen en acupressuur***

---

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage dient der Entspannung von Füßen und Beinen. Sie aktiviert die Durchblutung und lindert Muskelverspannungen.

**Haltung:** Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder das Sofa, lehnen Sie den Rücken an der Rückenlehne an und platzieren Sie die Füße auf den Kissen.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti.

**Benefici:** Questo massaggio serve a rilassare piedi e gambe, attivando la circolazione e alleviando la tensione muscolare.

**Posizione:** Sedersi comodamente su una sedia o un divano, appoggiare la schiena contro lo schienale e posizionare i piedi sui cuscinetti.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem serve para relaxar os pés e as pernas, ativando a circulação e aliviando a tensão muscular.

**Posição:** Sente-se confortavelmente numa cadeira ou num sofá, apoie as costas no encosto e coloque os pés sobre as suas bases.

**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage ontspant de voeten en benen, stimuleert de bloedsomloop en verlicht gespannen spieren.

**Houding:** ga comfortabel op een stoel of bank zitten, met uw rug tegen de rugleuning en uw voeten op de kussentjes.



***Gentle Massage and Vibration  
of the Calves  
Masaje suave y vibración de los  
gemelos  
Vibration et massage doux des  
mollets***

**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.  
**Benefits:** This massage is designed to work on the calves and gently massage the feet and thighs.  
**Position:** Sit with your back straight on the edge of a chair or sofa. Place the device as far away as possible while still keeping the soles of your feet completely on the foot pads. Your calves should be stretched.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo.  
**Beneficio:** Este masaje está diseñado para tratar los gemelos y hacer un suave masaje a los pies y los muslos.  
**Posición:** Siéntese con la espalda recta en el borde de una silla o sofá. Coloque el dispositivo tan lejos como pueda manteniendo los pies completamente planos encima de las almohadillas. Los gemelos deben quedar estirados.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum.  
**Bienfaits :** Ce massage est conçu pour traiter les mollets et masser doucement les pieds et les cuisses.  
**Position :** Asseyez-vous en gardant le dos droit sur le bord d'une chaise ou d'un canapé. Placez l'appareil aussi loin que possible en maintenant les pieds complètement à plat au-dessus des coussinets. Les mollets doivent être tendus.

***Sanfte Massage und Vibration der Waden***  
***Massaggio delicato e vibrazione dei gemelli***  
***Massagem suave e vibração dos gémeos***  
***Zachte vibrerende massage van de kuiten***

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage dient der Behandlung der Wadenmuskeln und bietet eine sanfte Massage für Füße und Oberschenkel.

**Haltung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Rand eines Stuhls oder des Sofas. Platzieren Sie das Gerät so weit entfernt wie möglich, wobei die Füße vollkommen flach auf den Polstern stehen müssen. Die Wadenmuskeln müssen gestreckt sein.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti.

**Benefici:** Questo massaggio è stato studiato per trattare i gemelli e per effettuare un leggero massaggio su piedi e cosce.

**Posizione:** Sedersi con la schiena dritta sul bordo di una sedia o divano. Posizionare il dispositivo il più lontano possibile mantenendo i piedi completamente piatti sui cuscinetti. I gemelli devono rimanere estesi.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem foi concebida para tratar os gémeos e fazer uma suave massagem aos pés e às coxas.

**Posição:** Sente-se tendo as costas retas na borda de uma cadeira ou um sofá. Coloque o dispositivo o mais longe possível de si mantendo os pés completamente planos sobre as suas bases. Os gémeos devem estar alongados.

**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage behandelt de kuiten en geeft een lichte massage aan voeten en dijen.

**Houding:** ga met rechte rug op de rand van een stoel of bank zitten. Zet het apparaat zo ver mogelijk van u af, met uw voeten volledig plat op de kussentjes. Uw kuiten moeten gestrekt zijn.



***Deep Massage of Feet and Legs***  
***Masaje profundo para pies y piernas***  
***Massage profond des pieds et***  
***des jambes***

---

**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.

**Benefits:** This massage is designed to work the soles of the feet, calves and joints. It is a strong, deep massage.

**Position:** Sit with your back straight on the edge of a chair or the sofa. Move the device closer to your body and place your feet on the foot pads.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo.

**Beneficio:** Este masaje está diseñado para actuar sobre las plantas de los pies, los gemelos y las articulaciones. Es un masaje fuerte y profundo

**Posición:** Siéntese con la espalda recta en el borde de una silla o sofá. Coloque el dispositivo más cerca de usted y coloque los pies sobre las almohadillas.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum.

**Bienfaits :** Ce massage permet d'agir sur la plante des pieds, les mollets et les articulations. C'est un massage fort et profond.

**Position :** Asseyez-vous en gardant le dos droit sur le bord d'une chaise ou d'un canapé. Placez l'appareil plus près de vous et posez les pieds sur les coussinets.



***Tiefenmassage für Füße und Beine***  
***Massaggio profondo per piedi e gambe***  
***Massagem profunda para pés e pernas***  
***Intense massage voor voeten en benen***

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage wirkt auf die Fußsohlen, die Wadenmuskeln und die Gelenke. Es handelt sich um eine starke und tiefgehende Massage.

**Haltung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Rand eines Stuhls oder des Sofas. Platzieren Sie das Gerät näher bei sich und setzen Sie die Füße auf die Kissen.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti.

**Benefici:** Questo massaggio è stato studiato per agire sulla pianta dei piedi, sui gemelli e sulle articolazioni. È un massaggio forte e profondo

**Posizione:** Sedersi con la schiena dritta sul bordo di una sedia o divano. Posizionare il dispositivo il più vicino possibile a sé stessi e appoggiare i piedi sui cuscinetti.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem foi concebida para atuar nas plantas dos pés, nos gêmeos e nas articulações. É uma massagem forte e profunda

**Posição:** Sente-se tendo as costas retas na borda de uma cadeira ou um sofá. Coloque o dispositivo o mais perto possível de si e coloque os pés sobre as suas bases.

**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage bewerkt de voetzolen, kuiten en gewrichten. Het is een sterke, intense massage.

**Houding:** ga met rechte rug op de rand van een stoel of bank zitten. Zet het apparaat dicht bij u en plaats uw voeten op de kussentjes.



***alf Strengthening***  
***Fortalecimiento de***  
***los gemelos***  
***Renforcement des***  
***mollets***

**English**

**Time of use:** 10 minutes

**Benefits:** This massage strengthens the calves.

**Position:** Sit in a chair or on the sofa with your back straight.

Step 1: Place your toes on the bottom part of the foot pad and keep your heels at the same level as your toes.

Step 2: Raise your heels and tense your calves. Hold this position for 5 seconds.

Rest for 5 seconds and then do 10 (beginners), 15 (advanced users) or 20 repetitions (experienced users).

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos

**Beneficio:** Este masaje sirve para el fortalecimiento de los gemelos

**Posición:** Siéntese en una silla o sofá con la espalda recta.

Paso 1-Coloque los dedos de los pies planos en la parte posterior de la almohadilla.

Paso 2- Levante los talones y tense los gemelos, aguante en esta posición durante 5 segundos.

Repose durante 5 segundos y realice 10 repeticiones para principiantes, 15 para usuarios avanzados y 20 para usuarios experimentados.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes

**Bienfaits :** Ce massage permet de renforcer les mollets.

**Position :** Asseyez-vous sur une chaise ou un canapé en gardant le dos droit.

1e étape – Placez les doigts des pieds à plat sur la partie arrière des coussinets.

2e étape – Levez les talons et tendez les mollets. Restez dans cette position pendant 5 secondes.

Relâchez pendant 5 secondes, puis répétez le même mouvement 10 fois si vous êtes débutant, 15 fois si vous êtes un utilisateur avancé et 20 fois si vous êtes un utilisateur expérimenté.

**Stärkung der Wadenmuskeln**  
**Rafforzamento dei gemelli**  
**Fortalecimento dos gémeos**  
**Versterking van de kuiten**

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** 10 Minuten  
**Vorteile:** Diese Massage dient der Stärkung der Wadenmuskeln.  
**Haltung:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder das Sofa.  
Schritt 1-Setzen Sie die Zehen bei flachen Füße auf den hinteren Teil des Kissens.  
Schritt 2-Heben Sie die Fersen und spannen Sie die Wadenmuskeln an. Diese Position 5 Sekunden lang halten.  
Machen Sie 5 Sekunden Pause und führen Sie danach als Anfänger 10 Wiederholungen durch. Fortgeschrittene Benutzer machen 15 Wiederholungen, erfahrene Benutzer 20 Wiederholungen.

**Italiano**

**Durata d'uso:** 10 minuti  
**Benefici:** Questo massaggio serve a rafforzare i gemelli  
**Posizione:** Sedersi su una sedia o un divano con la schiena dritta.  
Passo 1: posizionare le dita dei piedi in modo che rimangano piatte sulla parte posteriore del cuscinetto.  
Passo 2: sollevare i talloni e irrigidire i gemelli. Mantenere questa posizione per 5 secondi.  
Riposare per 5 secondi ed eseguire: 10 ripetizioni per i principianti, 15 per gli utenti di livello avanzato e 20 per gli utenti esperti.

**Português**

**Duração:** 10 minutos  
Benefício: Esta massagem serve para o fortalecimento dos gémeos.  
Posição: Sente-se numa cadeira ou num sofá tendo as costas retas.  
Passo 1 - Coloque os dedos dos pés de forma plana na parte inferior da base dos pés.  
Passo 2 - Levante os calcanhares e alongue os gémeos, e aguarde nesta posição durante 5 segundos.  
Repouse durante 5 segundos e realize 10 repetições no caso de principiantes, 15 no caso de utilizadores avançados e 20 no caso de utilizadores experientes.

**Nederlands**

**Duur:** 10 minuten  
**Effect:** deze massage versterkt de kuiten.  
**Houding:** ga met rechte rug op een stoel of zitbank zitten.  
Stap 1-Zet uw tenen plat op de achterkant van de kussentjes.  
Stap 2-Til uw hielen op en span uw kuiten. Blijf 5 seconden in deze houding zitten.  
Rust 5 seconden en herhaal. Voor beginners raden we 10 herhalingen aan, voor gevorderde gebruikers 15 en voor ervaren gebruikers 20.

*Calf Massage*  
*Masaje de los gemelos*  
*Massage des mollets*



**English**

**Time of use:** 10 minutes

**Benefits:** This massage helps relax the calves.

**Position:** Sit on the floor and place your calves on the foot pads.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos

**Beneficio:** Este masaje sirve para relajar los gemelos.

**Posición:** Siéntese en el suelo y coloque los gemelos encima de las almohadillas

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes

**Bienfaits :** Ce massage permet de détendre les mollets.

**Position :** Asseyez-vous sur le sol et placez les mollets au-dessus des coussinets

***Massage der Wadenmuskeln***  
***Massaggio dei gemelli***  
***Massagem dos gémeos***  
***Massage van de kuiten***

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** 10 Minuten  
**Vorteile:** Diese Massage dient der Entspannung der Wadenmuskeln.  
**Haltung:** Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Waden auf die Kissen.

**Italiano**

**Durata d'uso:** 10 minuti  
**Benefici:** Questo massaggio serve a rilassare i gemelli.  
**Posizione:** Sedersi sul pavimento e posizionare i gemelli sui cuscinetti

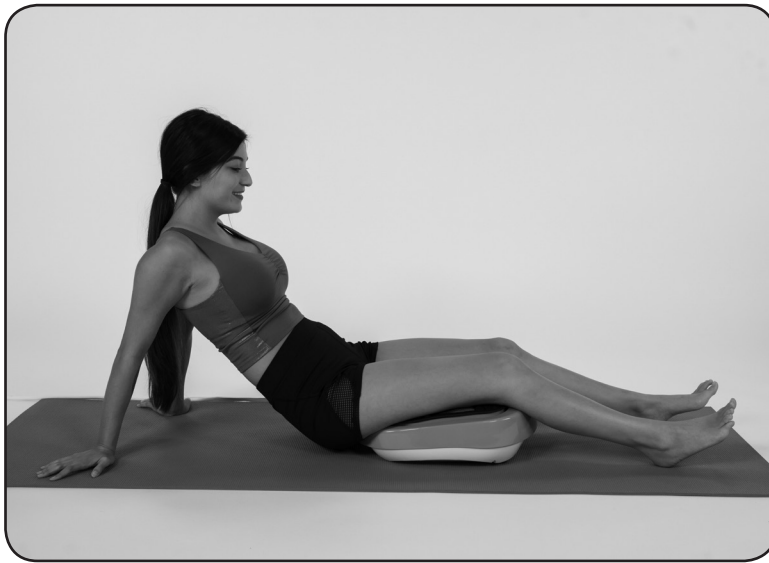
**Português**

**Duração:** 10 minutos  
**Benefício:** Esta massagem serve para relaxar os gémeos.  
**Posição:** Sente-se no chão e coloque os gémeos sobre as bases dos pés.

**Nederlands**

**Duur:** 10 minuten  
**Effect:** deze massage ontspannt de kuiten.  
**Houding:** ga op de grond zitten met uw kuiten op de kussentjes.

***Thigh Massage***  
***Masaje de muslos***  
***Massage des cuisses***



**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.

**Benefits:** This massage is designed to work the hamstring muscles.

**Position:** Sit on the floor and place your thighs on the foot pads. We recommend using Manual Programme M1 to choose the level of intensity of the massage you've chosen.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo.

**Beneficio:** Este masaje está diseñado para masajear los músculos isquiotibiales.

**Posición:** Siéntese en el suelo y coloque los muslos encima de las almohadillas. Se recomienda usar el programa Manual M1 para escoger el nivel de intensidad del masaje deseado.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum.

**Bienfaits :** Ce massage est destiné aux muscles postérieurs (ischio-jambiers) des cuisses.

**Position :** Asseyez-vous sur le sol et placez les cuisses au-dessus des coussinets. Nous vous recommandons d'utiliser le programme manuel M1 pour choisir le niveau d'intensité de massage souhaité.

***Oberschenkelmassage***  
***Massaggio alle cosce***  
***Massagem das coxas***  
***Massage van de dijen***

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage soll die ischiocrurale Muskulatur massieren.

**Haltung:** Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Oberschenkel auf die Kissen. Es wird empfohlen, das manuelle Programm M1 zu benutzen, um die gewünschte Massageintensität auswählen zu können.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti.

**Benefici:** Questo massaggio è stato studiato per massaggiare i muscoli ischiocrurali.

**Posizione:** Sedersi sul pavimento e posizionare le cosce sui cuscini. Si consiglia di utilizzare il programma Manuale M1 per scegliere il livello di intensità del massaggio desiderato.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem foi concebida para massajar as coxas isquiotibiais.

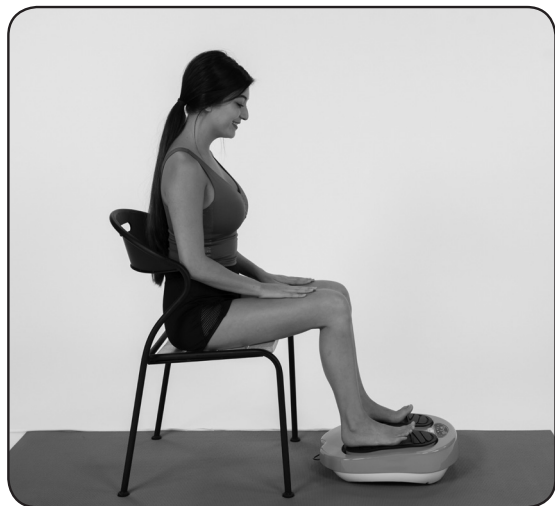
**Posição:** Sente-se no chão e coloque as coxas sobre as bases dos pés. Recomenda-se utilizar o programa Manual M1 para escolher o nível de intensidade da massagem desejada.

**Nederlands**

**Duur:** 10 minuten.

**Effect:** bij deze massage worden de achterdijbeenspieren gemasseerd.

**Houding:** ga op de grond zitten met uw dijen op de kussentjes. We raden het handmatige programma M1 aan om de gewenste intensiteit van de massage te kunnen instellen



***Metatarsal Pain Relief  
Alivio del dolor  
metatarsiano  
Soulagement des  
douleurs du  
métatarsien***

**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.

**Benefits:** This massage helps relieve metatarsal pain.

**Position:** Sit in a comfortable position and place the painful area on top of the shiatsu massage rollers. Exert moderate pressure on the area. We recommend using Manual Programme M1 at slow speeds, seconds.

Rest for 5 seconds and then do 10 (beginners), 15 (advanced users) or 20 repetitions (experienced users).

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo.

**Beneficio:** Este masaje sirve para Aliviar el dolor metatarsiano.

**Posición:** Siéntese en posición cómoda y coloque la zona dolorida encima de los rodillos de masaje shiatsu. Ejercer una presión moderada sobre la zona. Se recomienda usar el programa Manual M1 en velocidades bajas.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum.

**Bienfaits :** Ce massage permet de soulager les douleurs du métatarsien.

**Position :** Asseyez-vous dans une position confortable et placez la zone douloureuse au-dessus des rouleaux de massage shiatsu. Exercez une pression modérée sur la zone douloureuse. Nous vous recommandons d'utiliser le programme manuel M1 avec les vitesses basses.



*Linderung von Mittelfußschmerzen*  
*Sollievo del dolore metatarsale*  
*Alívio da dor metatarsiana*  
*Verlichting van de pijn aan de middenvoetbeentjes*

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage dient der Linderung von Mittelfußschmerzen.

**Haltung:** Setzen Sie sich bequem hin und platzieren Sie den schmerzenden Bereich auf den Shiatsu-Massagerollen. Üben Sie einen moderaten Druck auf den Bereich aus. Es wird empfohlen, das manuelle Programm M1 bei geringen Geschwindigkeiten zu verwenden.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti.

**Benefici:** Questo massaggio serve ad alleviare il dolore al metatarso.

**Posizione:** Sedersi in una posizione comoda e posizionare la zona dolorosa sui rulli del massaggio shiatsu. Esercitare una moderata pressione sulla zona. Si consiglia di utilizzare il programma Manuale M1 a bassa velocità.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem serve para aliviar a dor metatarsiana.

**Posição:** Sente-se numa posição confortável e coloque a zona dolorida sobre os rolos de massagem Shiatsu. Exerça uma pressão moderada sobre a zona. Recomenda-se utilizar o programa Manual M1 com velocidades baixas.

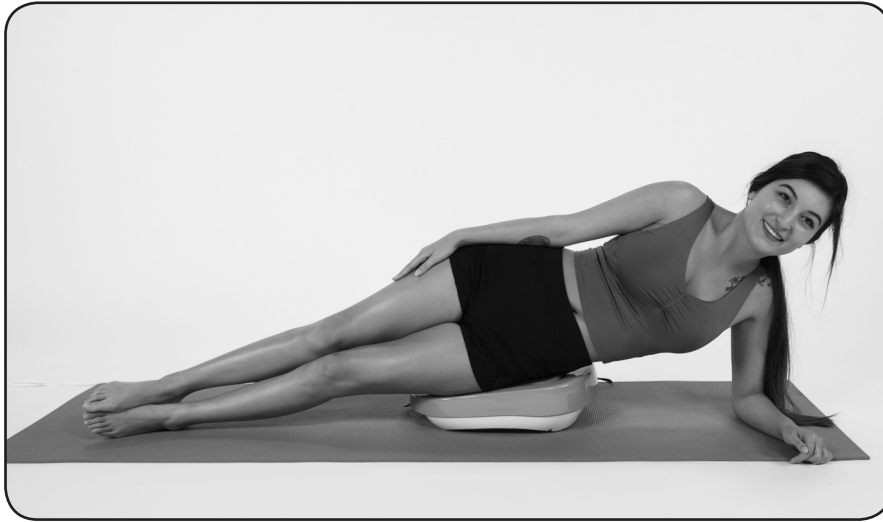
**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage verlicht de pijn aan de middenvoetbeentjes.

**Houding:** ga in een gemakkelijke houding zitten met de pijnlijke zone op de kussentjes voor shiatsu-massage. Oefen lichte druk uit op de zone. We raden het handmatige programma M1 met een lage snelheid aan.

***Outer Thigh Massage***  
***Masaje en la parte externa de los muslos***  
***Massage de la partie externe des cuisses***



**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.  
**Benefits:** This massage helps relax the thighs and relieve thigh pain.  
**Position:** Assume the position shown in the picture and then do the same massage on the other leg.  
Use Manual Programme M1 to adjust to the exact speed of your choice.  
**Important:** Do not let your entire body weight fall on the device. It may break.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo  
**Beneficio:** Este masaje sirve para relajar y aliviar posible dolor en los muslos.  
**Posición:** Colóquese en el suelo tal y como muestra la fotografía y, después, repita con la otra pierna.  
Use el programa manual M1 para poder ajustar la velocidad exacta a su gusto.  
**Importante:** No deje caer todo el peso de su cuerpo en el dispositivo. Puede romperse.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum  
**Bienfaits :** Ce massage permet de détendre et de soulager des douleurs éventuelles sur les cuisses.  
**Position :** Installez-vous sur le sol comme illustré sur la photographie, puis répétez ensuite le même mouvement avec l'autre jambe.  
Utilisez le programme manuel M1 pour pouvoir régler la vitesse exactement comme vous le souhaitez.  
**Important :** N'appuyez pas de tout votre poids sur l'appareil. Vous risqueriez de le casser.

***Massage an der Oberschenkelaußenseite***  
***Massaggio sulla parte esterna delle cosce***  
***Massagem na parte externa das coxas***  
***Massage van de buitenkant van de dijen***

<b>Deutsch</b>	<b>Italiano</b>	<b>Português</b>	<b>Nederlands</b>
<p><b>Anwendungszeit:</b> Maximal 10 Minuten.</p> <p><b>Vorteile:</b> Diese Massage dient der Entspannung und Linderung von möglichen Oberschenkelschmerzen.</p> <p><b>Haltung:</b> Positionieren Sie sich wie auf der Fotografie gezeigt auf dem Boden. Danach mit dem anderen Bein wiederholen. Verwenden Sie das manuelle Programm M1, um die Geschwindigkeit exakt nach Ihren Wünschen einstellen zu können.</p> <p><b>Wichtig:</b> Lassen Sie nicht Ihr gesamtes Körpergewicht auf dem Gerät lasten. Es könnte dabei Schaden nehmen.</p>	<p><b>Durata d'uso:</b> Massimo 10 minuti</p> <p><b>Benefici:</b> Questo massaggio serve a rilassare e ad alleviare eventuali dolori alle cosce.</p> <p><b>Posizione:</b> Posizionarsi sul pavimento come mostrato in figura e poi ripetere con l'altra gamba.</p> <p>Usare il programma manuale M1 in modo da poter regolare la velocità esatta a proprio piacimento.</p> <p><b>Importante:</b> Non far cadere tutto il peso corporeo sul dispositivo. Può rompersi.</p>	<p><b>Duração:</b> 10 minutos no máximo.</p> <p><b>Benefício:</b> Esta massagem serve para relaxar e aliviar a possível dor nas coxas.</p> <p><b>Posição:</b> Coloque-se no chão tal como mostrado na fotografia e, a seguir, repita o exercício com a outra perna.</p> <p>Utilize o programa manual M1 para poder ajustar a velocidade exata ao seu gosto.</p> <p><b>Importante:</b> Não deixe cair todo o peso do seu corpo no dispositivo, já que o mesmo pode ficar quebrado.</p>	<p><b>Duur:</b> maximaal 10 minuten.</p> <p><b>Effect:</b> deze massage ontspannt de spieren en verlicht eventuele spierpijn.</p> <p><b>Houding:</b> ga op de grond liggen zoals op de foto. Herhaal de oefening vervolgens met het andere been.</p> <p>Gebruik het handmatige programma M1 om exact de gewenste snelheid te kunnen instellen.</p> <p><b>Belangrijk:</b> laat nooit uw volledige lichaamsgewicht op het apparaat rusten. Het kan anders beschadigd raken.</p>

***Quad Massage***  
***Masaje en el cuádriceps***  
***Massage du quadriceps***



**English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.

**Benefits:** This massage helps relax the thighs and relieve thigh pain.

**Position:** Assume the position shown in the picture. Use Manual Programme M1 to adjust to the exact speed of your choice.

**Important:** Do not let your entire body weight fall on the device. It may break.

**Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo

**Beneficio:** Este masaje sirve para relajar y aliviar el posible dolor en los muslos.

**Posición:** Colóquese en el suelo tal y como muestra la fotografía. Use el programa manual M1 para poder ajustar la velocidad exacta a su gusto.

**Importante:** no deje caer todo el peso de su cuerpo en el dispositivo. Puede romperse.

**Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum

**Bienfaits :** Ce massage permet de détendre et de soulager des douleurs éventuelles sur les cuisses.

**Position :** Installez-vous sur le sol comme illustré sur la photographie. Utilisez le programme manuel M1 pour pouvoir régler la vitesse exactement comme vous le souhaitez.

**Important :** N'appuyez pas de tout votre poids sur l'appareil. Vous risqueriez de le casser.

**Massage der Oberschenkelmuskeln**  
**Massaggio ai quadricipiti**  
**Massagem no quadríceps**  
**Massage van de dijbeenspier**

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage dient der Entspannung und Linderung von möglichen Oberschenkelschmerzen.

**Haltung:** Positionieren Sie sich wie auf der Fotografie gezeigt auf dem Boden. Verwenden Sie das manuelle Programm M1, um die Geschwindigkeit exakt nach Ihren Wünschen einstellen zu können.

**Wichtig:** Lassen Sie nicht Ihr gesamtes Körpergewicht auf dem Gerät lasten. Es könnte dabei Schaden nehmen.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti

**Benefici:** Questo massaggio serve a rilassare e ad alleviare eventuali dolori alle cosce.

**Posizione:** Posizionarsi sul pavimento come mostrato in figura. Usare il programma manuale M1 in modo da poter regolare la velocità esatta a proprio piacimento.

**Importante:** non far cadere tutto il peso corporeo sul dispositivo. Può rompersi.

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem serve para relaxar e aliviar a possível dor nas coxas.

**Posição:** Coloque-se no chão tal como mostrado na fotografia. Utilize o programa manual M1 para poder ajustar a velocidade exata ao seu gosto.

**Importante:** não deixe cair todo o peso do seu corpo no dispositivo, já que o mesmo pode ficar quebrado.

**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage ontspannt de spieren en verlicht eventuele spierpijn.

**Houding:** ga op de grond liggen zoals afgebeeld op de foto. Gebruik het handmatige programma M1 om exact de gewenste snelheid te kunnen instellen.

**Belangrijk:** laat nooit uw volledige lichaamsgewicht op het apparaat rusten. Het kan anders beschadigd raken.



## ***Lower Back Massage*** ***Masaje en zona lumbar*** ***Massage lombaire***

### **English**

**Time of use:** Maximum 10 minutes.  
**Benefits:** This massage helps relax the lower back and relieve lower back pain.  
**Position:** Position the Gymform® Leg Action against the chair back so the shiatsu massage rollers are in contact with the lower back. Lean back against the device so you are comfortable and ready for the massage.  
Use Manual Programme M1 to adjust to the exact speed of your choice.

### **Español**

**Tiempo de uso:** 10 minutos máximo  
**Beneficio:** Este masaje sirve para relajar la zona lumbar y aliviar posibles dolores.  
**Posición:** Coloque Gymform® Leg Action en el respaldo de la silla de manera que le queden los rodillos de masaje shiatsu en la zona lumbar. Apoye la espalda de manera cómoda para recibir el masaje.  
Use el programa manual M1 para poder ajustar la velocidad exacta a su gusto.

### **Français**

**Durée d'utilisation :** 10 minutes maximum  
**Bienfaits :** Ce massage permet de détendre la zone lombaire et de soulager d'éventuelles douleurs.  
**Position :** Placez Gymform® Leg Action sur le dossier d'une chaise de manière à pouvoir utiliser les rouleaux de massage shiatsu sur la zone lombaire. Appuyez le dos confortablement pour recevoir le massage.  
Utilisez le programme manuel M1 pour pouvoir régler la vitesse exactement comme vous le souhaitez.

***Massage im Lendenbereich  
Massaggio alla zona lombare  
Massagem na zona lombar  
Massage van de onderrug***

**Deutsch**

**Anwendungszeit:** Maximal 10 Minuten.

**Vorteile:** Diese Massage dient der Entspannung des Lendenbereichs und der Linderung möglicher Schmerzen.

**Haltung:** Platzieren Sie Gymform® Leg Action an der Rückenlehne Ihres Stuhls, sodass die Shiatsu-Massagerollen sich in Ihrem Lendenbereich befinden. Lehnen Sie den Rücken bequem an, um die Massage zu genießen.

Verwenden Sie das manuelle Programm M1, um die Geschwindigkeit exakt nach Ihren Wünschen einstellen zu können.

**Italiano**

**Durata d'uso:** Massimo 10 minuti

**Benefici:** Questo massaggio serve a rilassare la zona lombare e ad alleviare eventuali dolori.

**Posizione:** Posizionare Gymform® Leg Action sullo schienale della sedia con i rulli del massaggio shiatsu in corrispondenza della zona lombare. Appoggiare la schiena comodamente per ricevere il massaggio.

Usare il programma manuale M1 in modo da poter regolare la velocità esatta a proprio piacimento

**Português**

**Duração:** 10 minutos no máximo.

**Benefício:** Esta massagem serve para relaxar a zona lombar e aliviar possíveis dores.

**Posição:** Coloque o Gymform® Leg Action no encosto da cadeira de modo que os rolos de massagem shiatsu fiquem na zona lombar. Apoie as costas de forma confortável para receber a massagem.

Utilize o programa manual M1 para poder ajustar a velocidade exata ao seu gosto.

**Nederlands**

**Duur:** maximaal 10 minuten.

**Effect:** deze massage ontspant de onderrug en verlicht eventuele pijn.

**Houding:** plaats de Gymform® Leg Action tegen de rugleuning van een stoel, zodat de kussentjes voor shiatsumassage de onderrug raken. Leun comfortabel achterover om de massage te voelen.

Gebruik het handmatige programma M1 om exact de gewenste snelheid te kunnen instellen



Industex, s.l.  
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta  
08950 Esplugas de Llobregat  
Barcelona - Spain  
e-mail: [industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
[www.industex.com](http://www.industex.com)  
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne  
CS 90021 SMOUEN L'AUMONE  
95046 CERGY PONTOISE CEDEX  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
(+33) 1 34258551



ISL GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany  
[www.iskde.com](http://www.iskde.com)  
+49 (0) 441 95 07 08-0



PO Box 202, Spit Junction NSW  
2088, Australia  
Best Direct (International) Benelux B.V.  
3871 KM - NL  
[www.best-direct.nl](http://www.best-direct.nl)



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 06919170966  
Via Donizetti 3  
20122 Milano - Italia  
[www.isitaly.com](http://www.isitaly.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
+39 02 668 23 708

Best Direct International Ltd,  
Asiakaspalvelu - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundtjänst - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)



Made in China