



# VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



Produktinfo

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

# MG6



VERSION: B-BU

[www.AsVIVA.de](http://www.AsVIVA.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

## ALLGEMEINE HINWEISE

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....	4
AUFWÄRMEN UND DEHNEN .....	6
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT .....	8

## MONTAGE / ÜBUNGEN

EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	16
TEILELISTE .....	20
MONTAGE .....	22
ÜBUNGSVORSCHLÄGE .....	40

## TABLE OF CONTENTS

### GENERAL INFORMATION

WARRANTY TERMS .....	10
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....	11
EXERCISE INSTRUCTIONS .....	13
WARRANTY DEVICE .....	15

### ASSEMBLY / EXERCISES

EXPLODED DIAGRAMM .....	16
PARTS LIST .....	20
ASSEMBLY .....	22
EXERCISE SUGGESTIONS .....	40

# GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

## WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**  
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileliste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**  
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-Stores GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de)  
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übungen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

Bewegliche Gelenkteile ( Gleitträger usw. ) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 130 Kg wiegen.

# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

## Aufwärmphase und Abkühlphase

### 1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung.

### 2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordertes Training

### 3. Abkühlphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

#### Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie soweit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



#### Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter



#### Kopffrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



# AUFWÄRMEN UND DEHNEN

**Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:**  
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



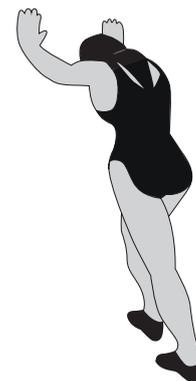
**Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:**  
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



**Seitliches Dehnen:**  
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



**Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:**  
Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



# GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Gerätes aus dem Hause AsVIVA. Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe des Fahrrades durch den Fachhändler.

Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabe Datums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, **dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.**

## 1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile des Gerätes, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

## 2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war
- Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war ( siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen! )
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team



# WARRANTY TERMS

## Important!

**Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the statutory return period.**

For our equipment we provide the legal warranty of 2 years.

For spare parts and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA, indicating the customer number or invoice number. Our service is available 24 hours.

Our service address: <https://www.asviva.de/contact>

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

### **1. Is a specific part damaged**

Please tell us the exact part number using the parts list.

### **2. Is there a fault with the unit?**

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-Stores GmbH  
Kohnacker 9a  
D-41542 Dormagen

E-Mail: [service@asviva.de](mailto:service@asviva.de)  
homepage: <http://www.asviva.de>

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



**Please read the instructions carefully before you start the assembly!**

**When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.**

**Movable gel parts ( plain bearings, etc. ) must be greased from time to time with standard lubricating grease.**

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 130 kg

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## Warm-up and cooling phase

### 1. Warm up phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

### 2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout.

### 3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## **Forward bends:**

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



## **shoulder lift:**

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



## **Neck lateral flexion stretch:**

one side, then the other



## **Harmstring Stretch:**

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



## **Adductor stretch:**

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



## **Lateral stretching:**

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.



## **Gastrocnemius stretch:**

keep knee straight and heel down, feet facing forward



# WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

**That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.**

## 1. The warranty does not cover:

- all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.
- Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.
- Damage caused by improper use and force majeure.

## 2. Authorized warranty claims are provided if:

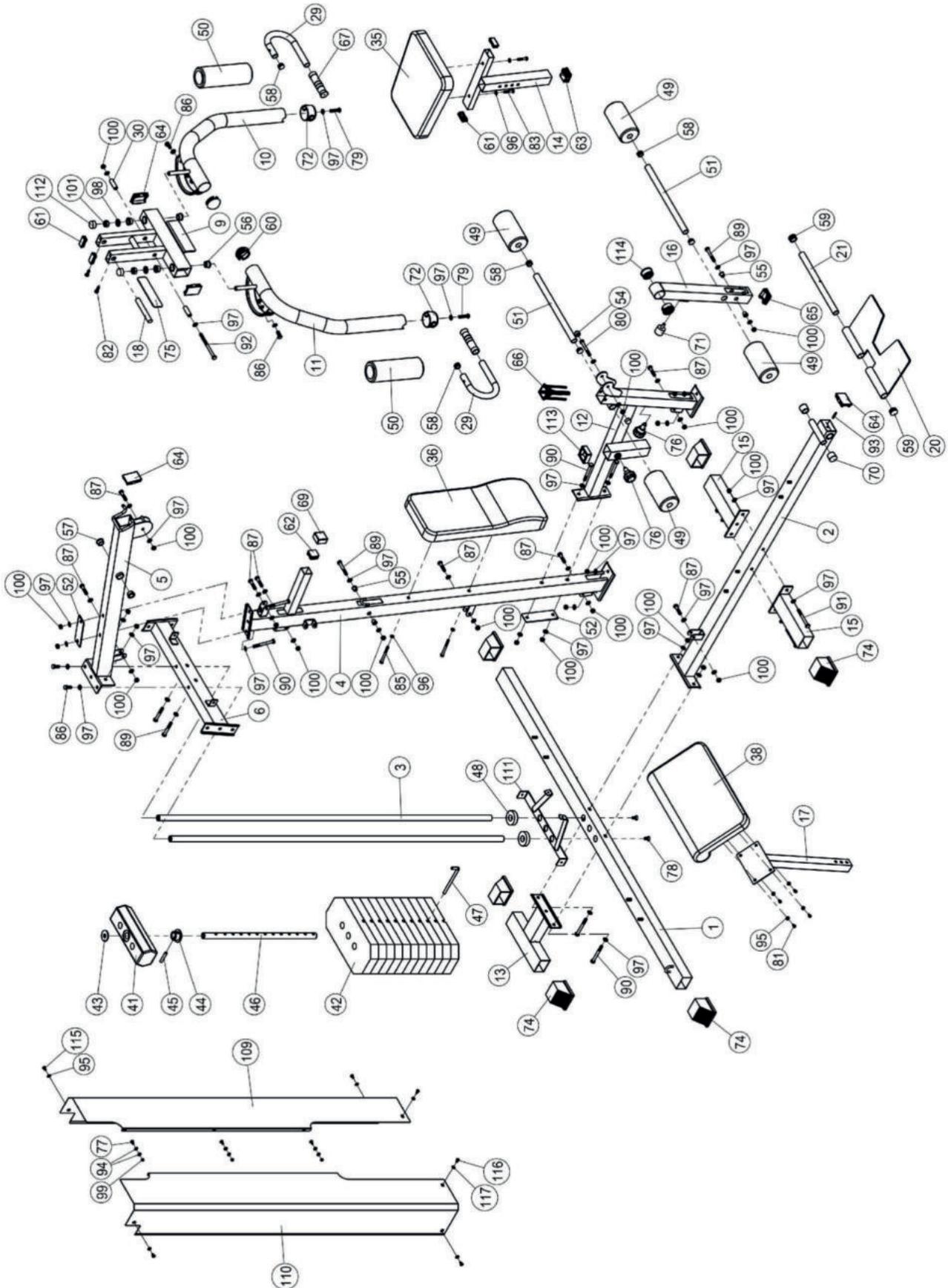
- The claim or defect at the time of handing over to the customer already existed.
- No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!
- The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

If you have questions about your product, our staff will help you  
Service department.

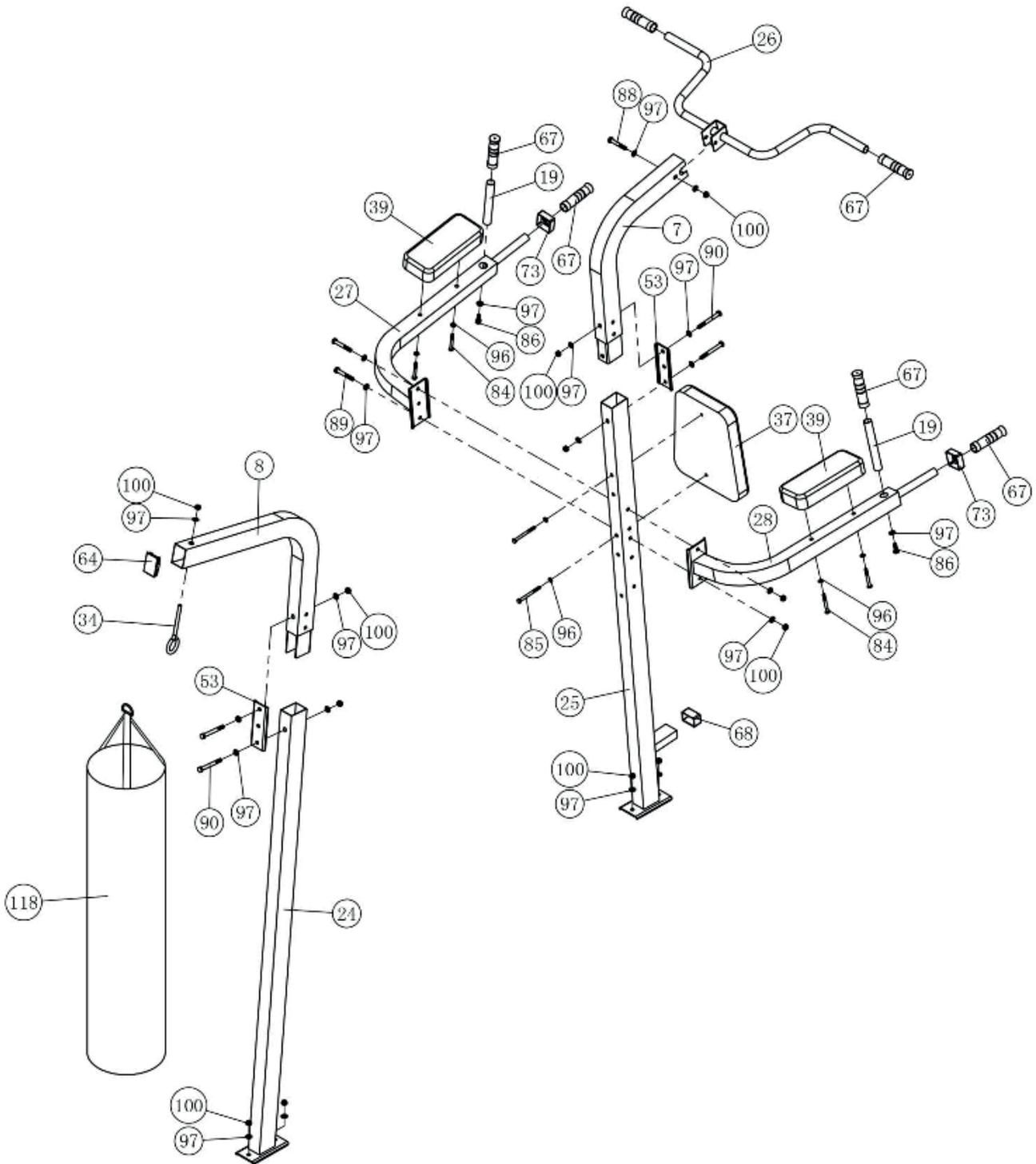
**We wish you lots of fun and success with your new device!**

**Your ASVIVA Team**

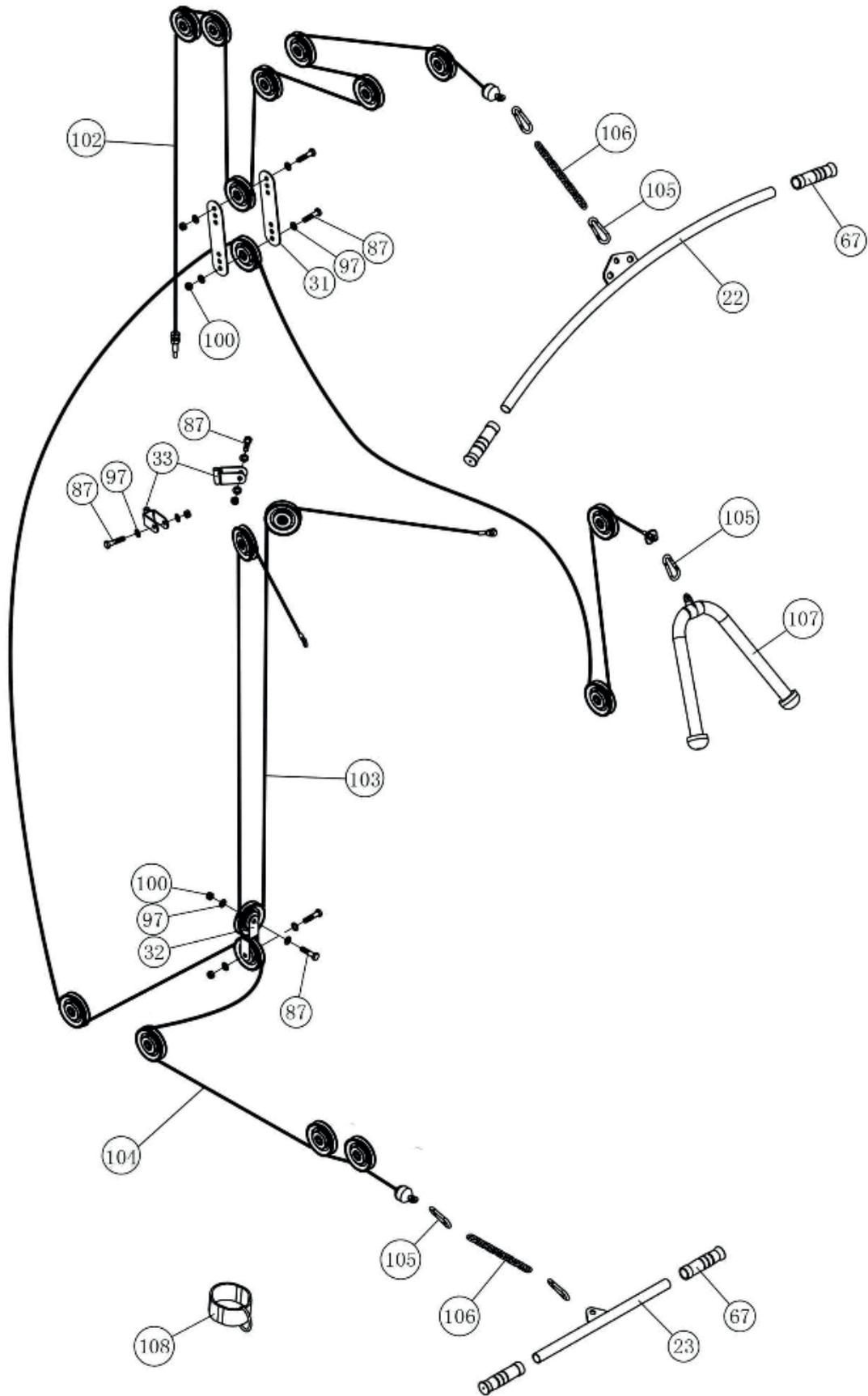
# EXPLOSIONSZEICHNUNG EXPLODED DIAGRAM



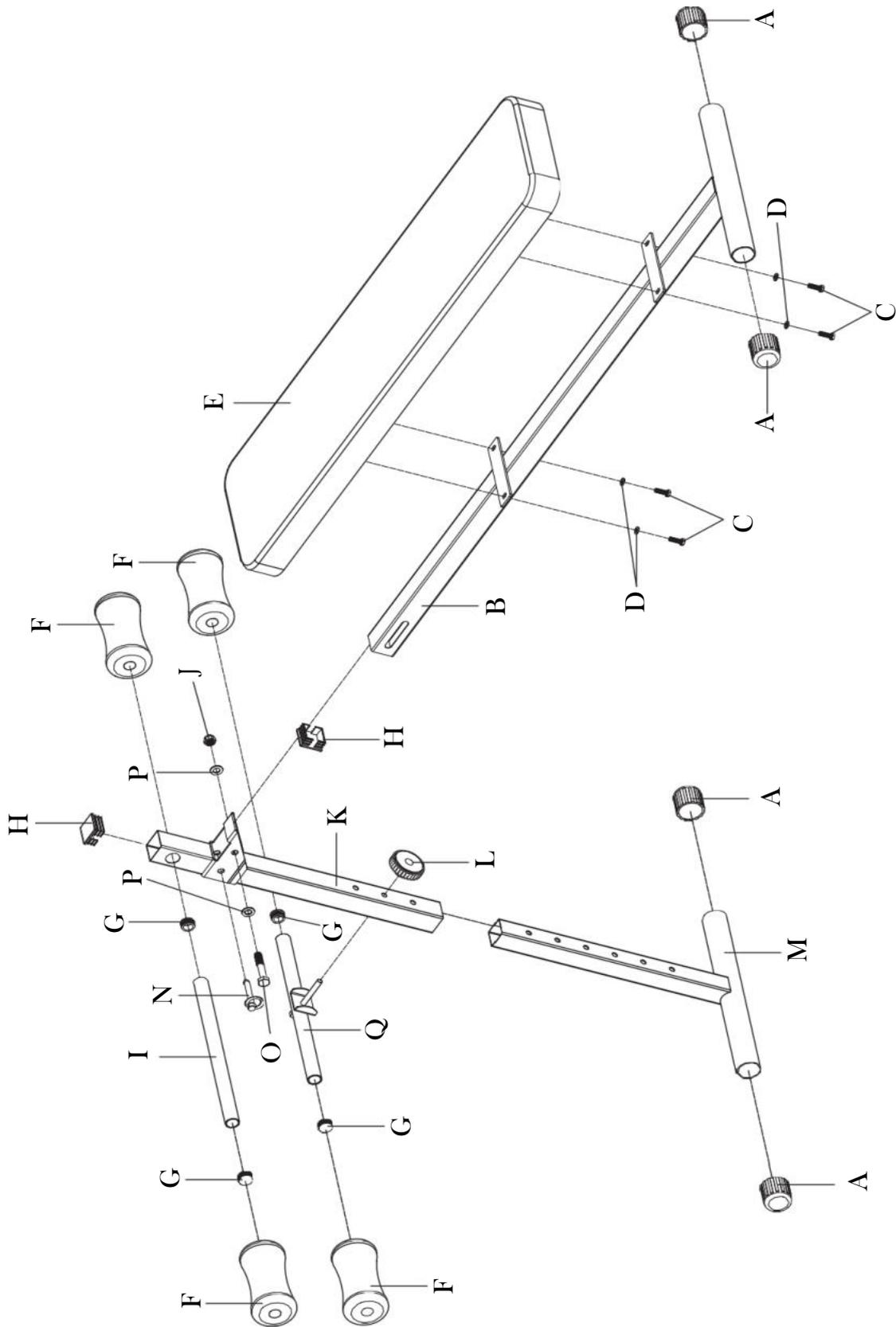
# EXPLOSIONSZEICHNUNG EXPLODED DIAGRAM



# EXPLOSIONSZEICHNUNG EXPLODED DIAGRAM



# EXPLOSIONSZEICHNUNG EXPLODED DIAGRAM



# TEILELISTE / PARTS LIST

Nr.	Beschreibung Description	Menge Qty.
1	Rear Bottom Frame	1
2	Main Bottom Frame	1
3	Guide Rod	2
4	Main Upright	1
5	Main Top Beam	1
6	Rear Top Beam	1
7	Left Top Beam	1
8	Right Top Beam	1
9	Pec Mount	1
10	Left Pec Arm	1
11	Right Pec Arm	1
12	Seat Frame	1
13	Rear Frame	1
14	Seat Adjustment	1
15	Side Frame	2
16	Leg Extension Arm	1
17	Arm Curl Support	1
18	Top Shaft	1
19	Handler	2
20	Footplate	1
21	Foot Tube	1
22	Lat Bar	1
23	Low Row Bar	1
24	Right Upright	1
25	Left Upright	1
26	Handler Frame	1
27	Left VKR Frame	1
28	Right VKR Frame	1
29	Handler Bar	2
30	Busing $\phi$ 16*52	2
31	Pec Pulley Plate	2
32	Cross Pulley Rack	1
33	Pec Pulley Rack	2
34	Hook	1
35	Seat Pad	1
36	Big Backrest Pad	1

Nr.	Beschreibung Description	Menge Qty.
37	Small Backrest Pad	1
38	Big Arm Pad	1
39	Small Arm Pad	2
40	Pulley $\phi$ 90	18
41	Top weight plate	1
42	Weight plate	12
43	Weight Washer	1
44	Weight Bushing	1
45	Weight Pin	1
46	Weight Selector Bar	1
47	L-Pin $\phi$ 10 * 120	1
48	Weight Buffer	2
49	Foam Roller $\phi$ 23* $\phi$ 90*170	4
50	Foam Roller $\phi$ 55*90*245	2
51	Foam Roller Tube	2
52	Flat Plate #1	2
53	Flat Plate #2	2
54	Nut Cap M10	2
55	Pulley Bushing	4
56	Oilite Bushing $\phi$ 16	4
57	Oilite Bushing $\phi$ 19	2
58	Plug $\phi$ 25	6
59	Plug $\phi$ 32	2
60	Plug $\phi$ 60	2
61	Plug 25*50	4
62	Plug 38*38	1
63	Plug 45*45	1
64	Plug 50*70	5
65	Plug 50*50	1
66	Sleeve 50*38	1
67	Comfort grip	12
68	End Cap 50*30	1
69	End Cap 38*38	1
70	End Cap $\phi$ 25	2
71	M10 Buffer	1
72	End cap with hole 1#	2

# TEILELISTE / PARTS LIST

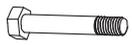
Nr.	Beschreibung Description	Menge Qty.
73	End Cap with hole 2#	2
74	Foot End Cap	6
75	Rubber Plate	1
76	Locking Pin	2
77	Cross Bolt M6*12	3
78	Countersunk Bolt M10*20	2
79	Socket Bolt M10*45	2
80	Hex Bolt M10*80	1
81	Hex Bolt M6*20	4
82	Hex Bolt M8*25	2
83	Hex Bolt M8*40	2
84	Hex Bolt M8*65	4
85	HEX Bolt M8*90	4
86	Hex Bolt M10*25	6
87	Hex Bolt M10*45	15
88	Hex Bolt M10*65	3
89	HEX Bolt M10*70	6
90	Hex Bolt M10*90	10
91	Hex Bolt M10*95	2
92	Hex Bolt M10*140	1
93	Spring Pin	1
94	Washer $\varphi$ 6	6
95	Big Washer $\varphi$ 6	8
96	Washer $\varphi$ 8	10
97	Washer $\varphi$ 10	95
98	Washer $\varphi$ 16	2
99	Nylon Lock Nut M6	5
100	Nylon Lock Nut M10	49
101	Nylon Lock Nut M16	2
102	Lat Cable	1
103	Pec Cable	1
104	Leg Cable	1
105	Snap Link	5
106	Coil Chain	2
107	Abdominal Strap	1
108	Ankle Strap	1

Nr.	Beschreibung Description	Menge Qty.
109	Left Weight Stack Cover	1
110	Right Weight Stack Cover	1
111	Bottom Cover Support	1
112	Nut Cap M16	2
113	Sleeve 50 * 45	1
114	Bearing	2
115	Cross Bolt M6 * 16	2
116	Hex Bolt M8 * 12	4
117	Big Washer $\varphi$ 8	4
118	Sandbag	1
A	Rubber Cap $\varnothing$ 50	4
B	Main Frame	1
C	Hex Bolt M6x20	4
D	Washer $\varnothing$ 6	4
E	Back Pad	1
F	Foam Roller $\varnothing$ 70x140	4
G	Plastic Cap $\varnothing$ 25	4
H	Square End Cap 50** 50	2
I	Foam Roller Tube	1
J	Nylon Lock Nut M10	1
K	Foot Support Frame	1
L	Knob M8	1
M	Adjustable Foot Frame	1
N	Pin $\varnothing$ 8x60	1
O	Hex Bolt M10x75	1
P	Washer $\varnothing$ 10	2
Q	Leg Hold Down Adjustable Tube	1

# MONTAGE / ASSEMBLY

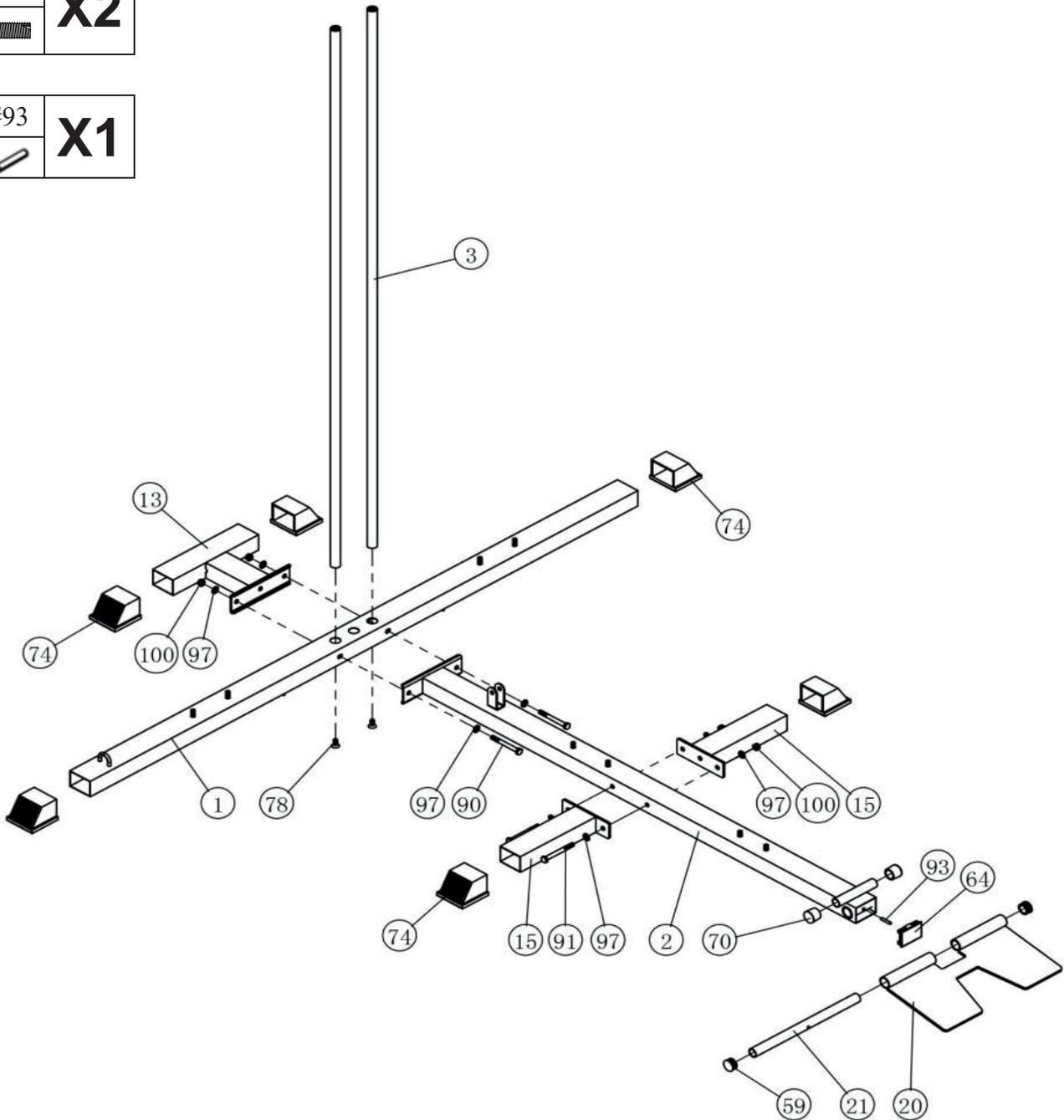
## Schritt 1 / Step 1

#90	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

#91	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

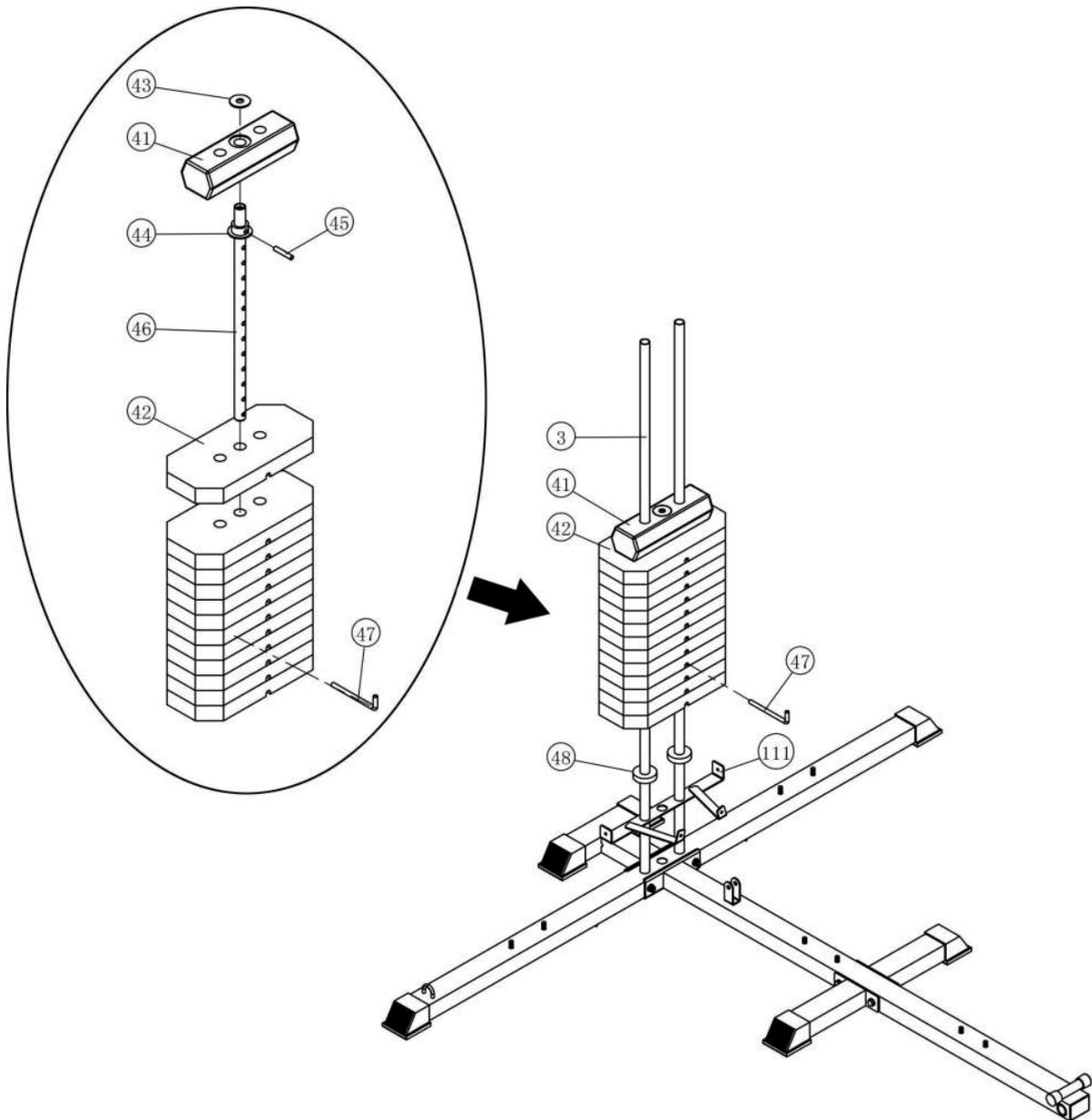
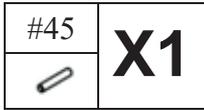
#78	<b>X2</b>
	

#93	<b>X1</b>
	



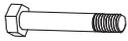
# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 2 / Step 2

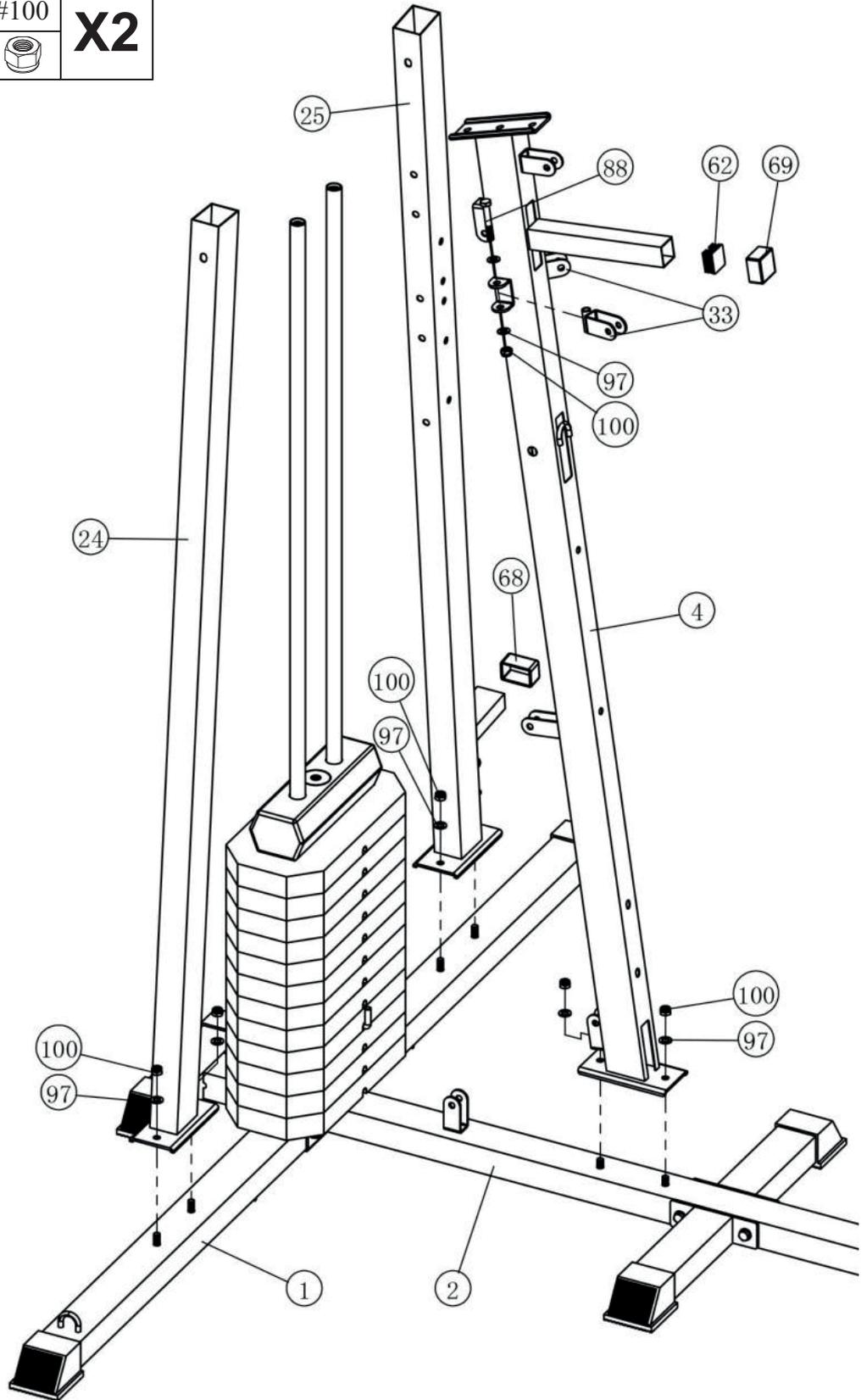


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 3 / Step 3

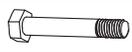
#88	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

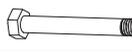
#97	#100	<b>X6</b>
		



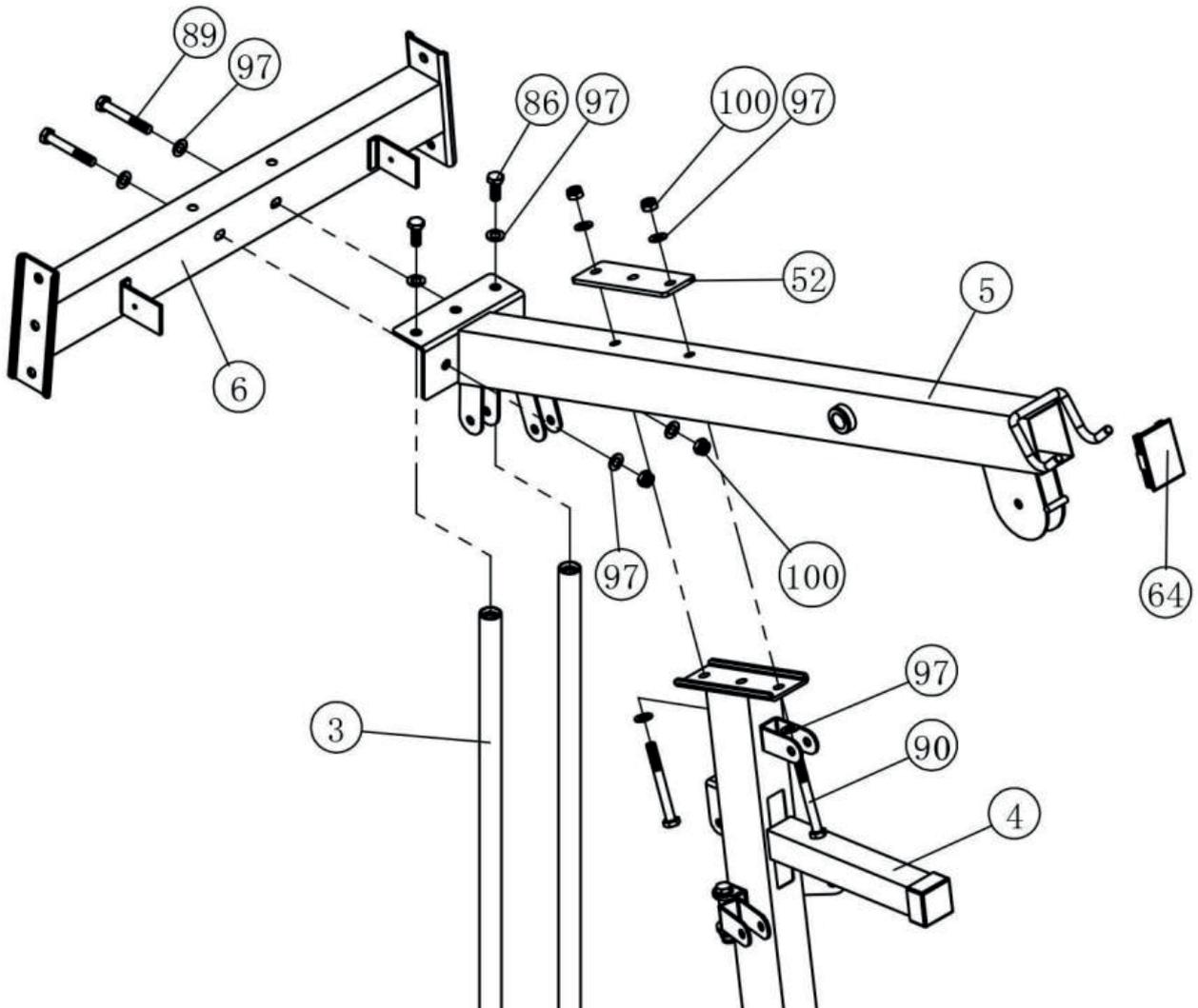
# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 4 / Step 4

#89	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

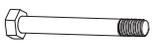
#90	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

#86	#97	<b>X2</b>
		

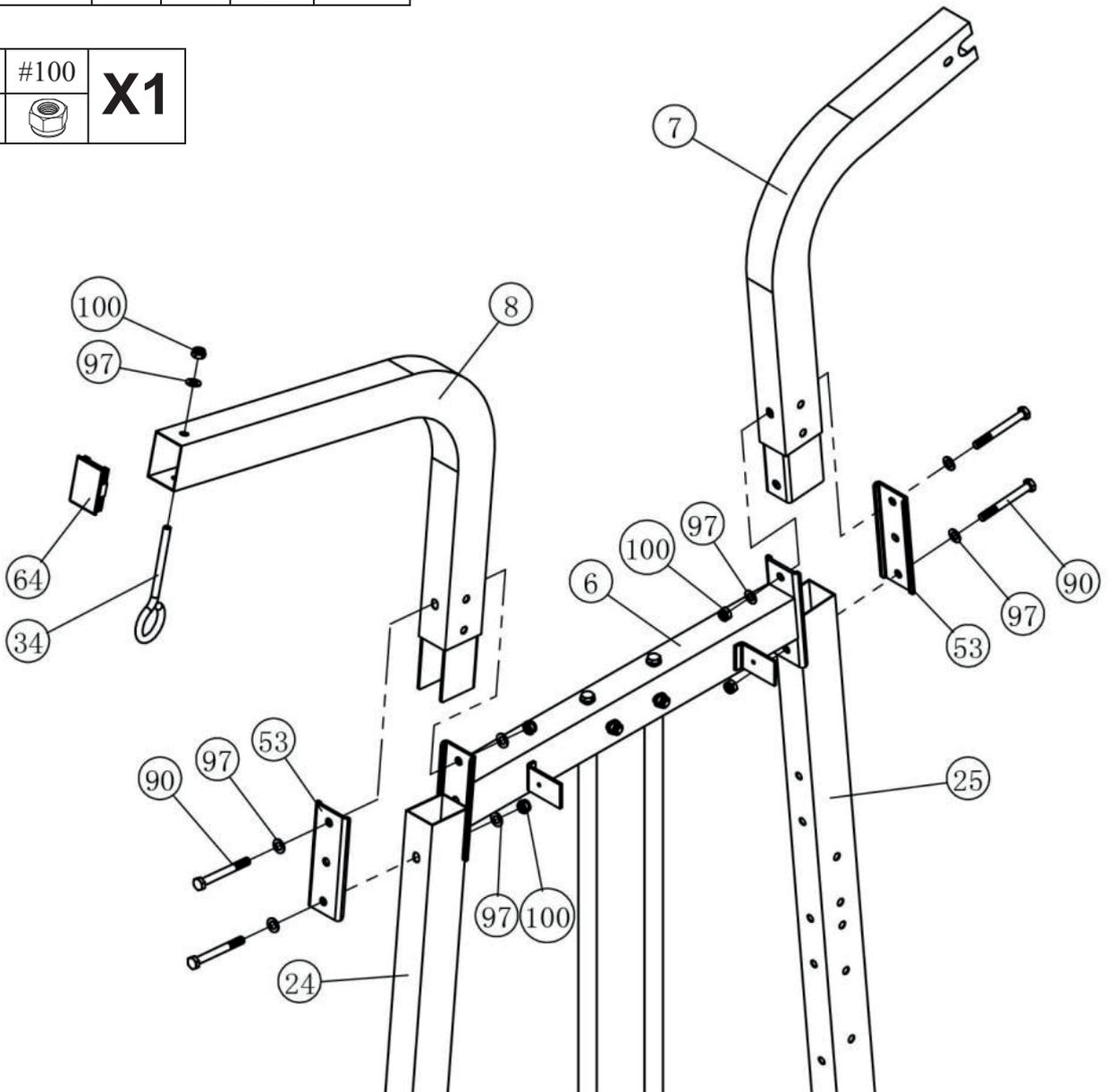


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 5 / Step 5

#90	#97	#97	#100	<b>X4</b>
				

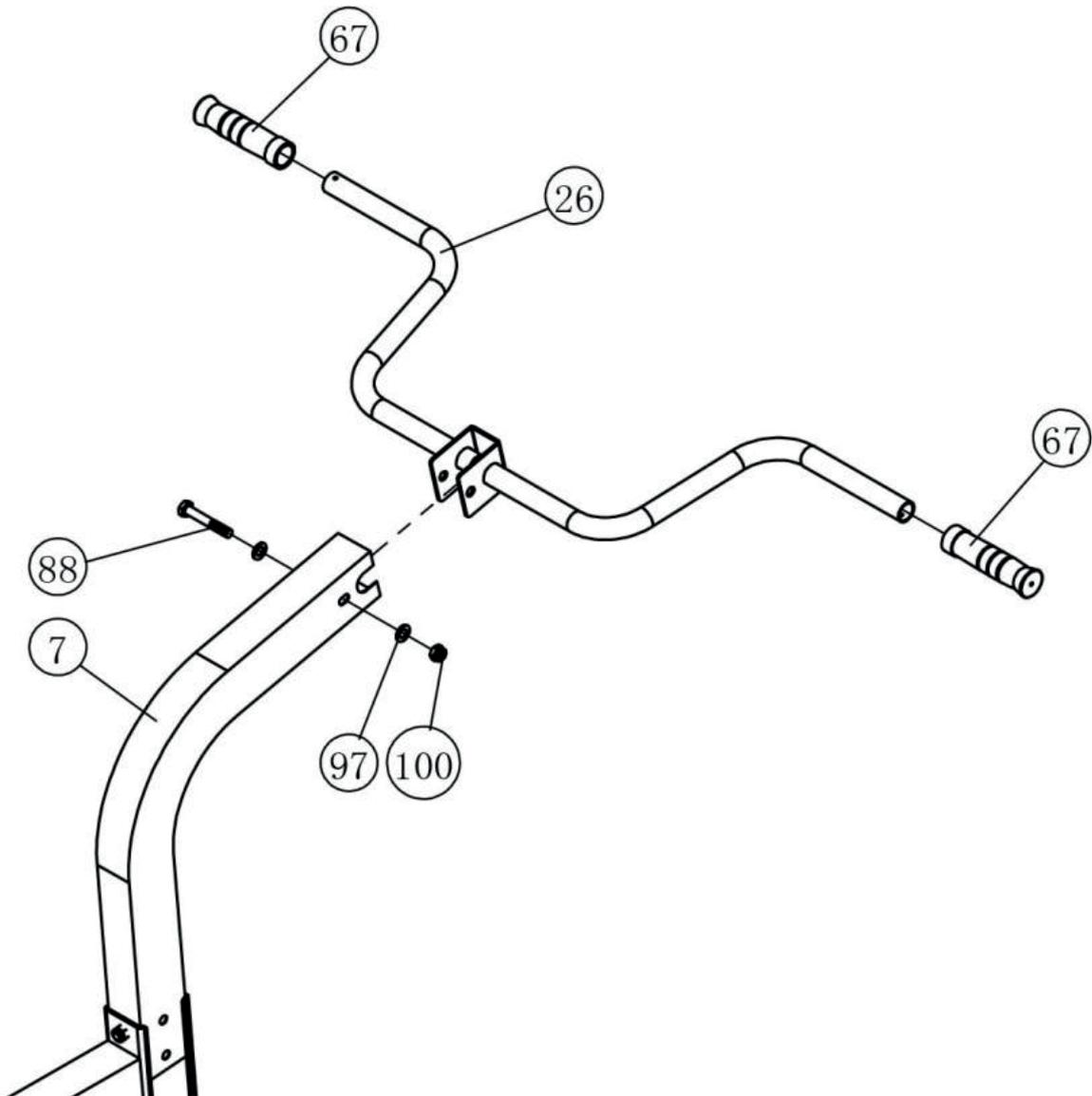
#97	#100	<b>X1</b>
		



# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 6 / Step 6

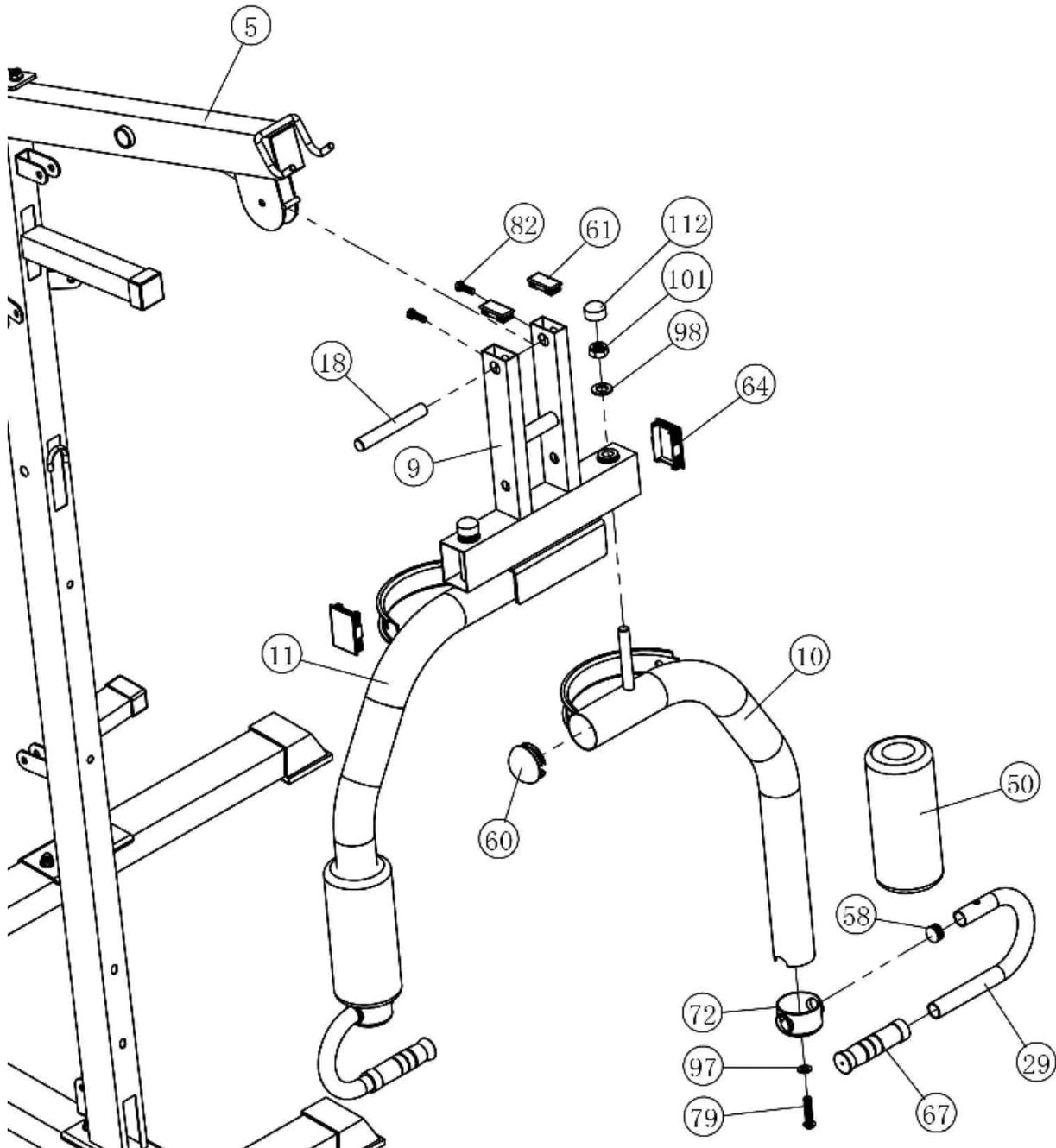
#88	#97	#97	#100	<b>X1</b>
				



# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 7 / Step 7

#98	#101	<b>X2</b>	#82	<b>X2</b>	#97	#79	<b>X2</b>
							

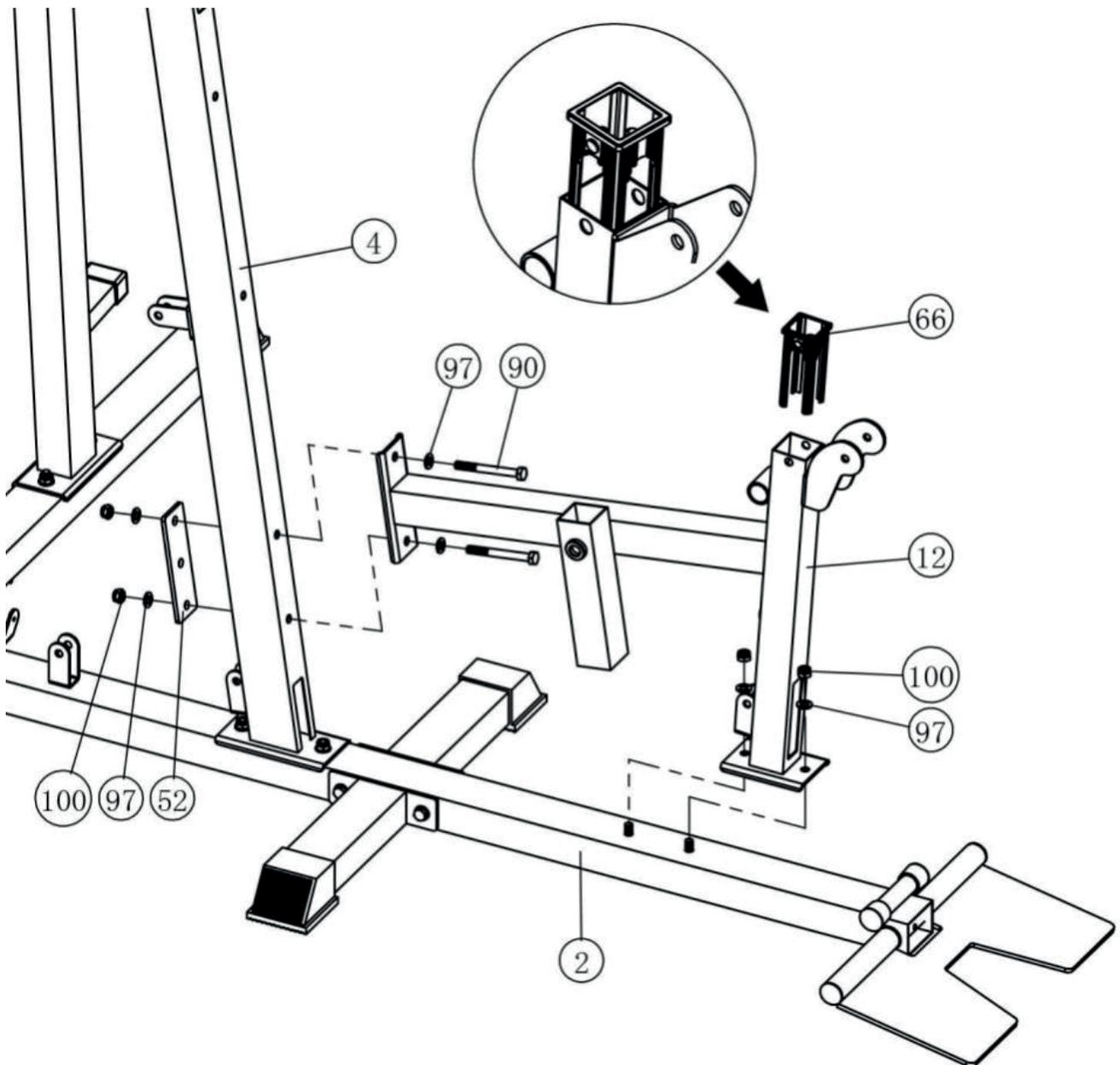


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 8 / Step 8

#90	#97	#97	#100	<b>X2</b>
				

#97	#100	<b>X2</b>
		

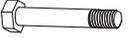


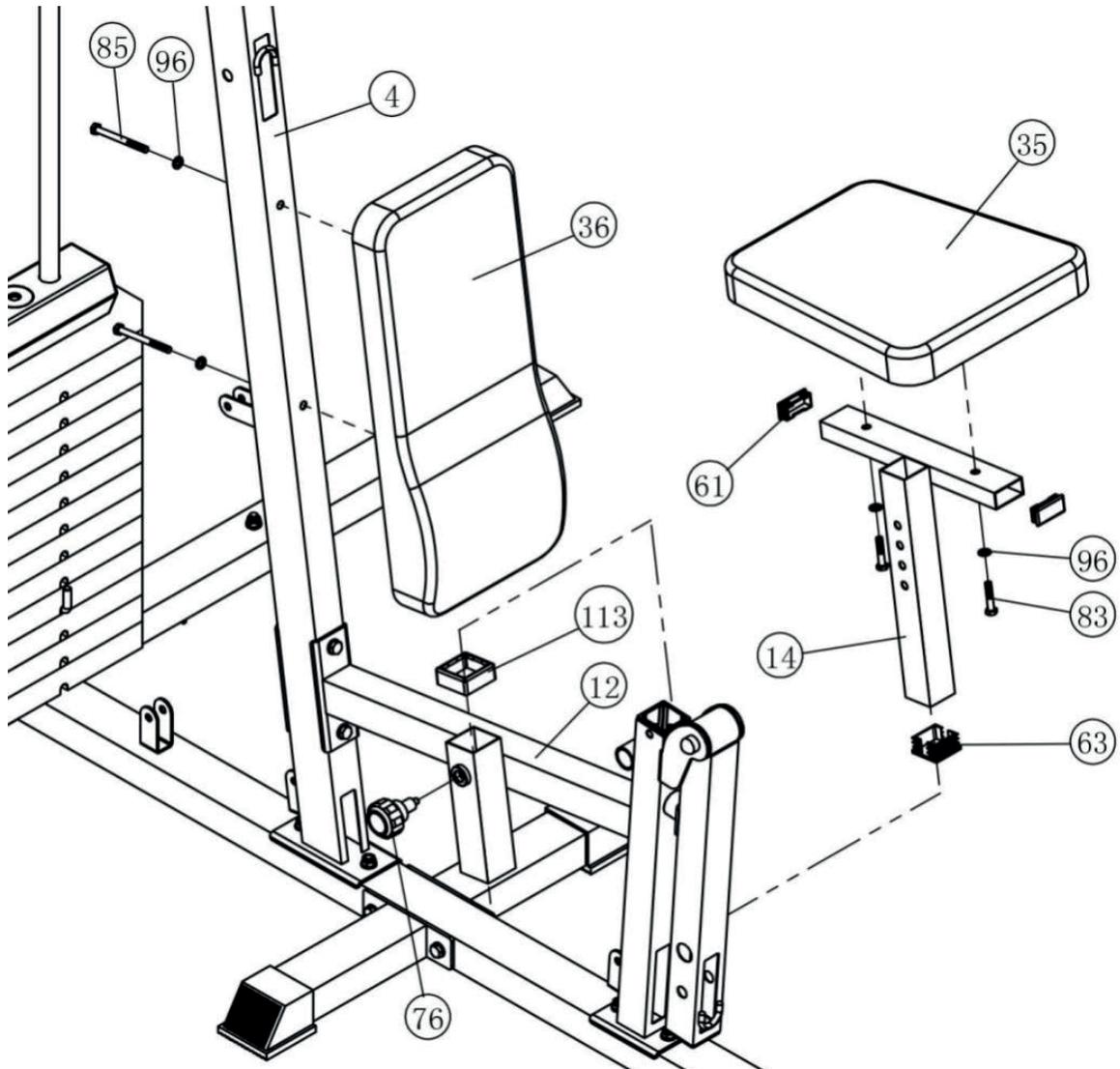


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 10 / Step 10

#83	#96	<b>X2</b>
		

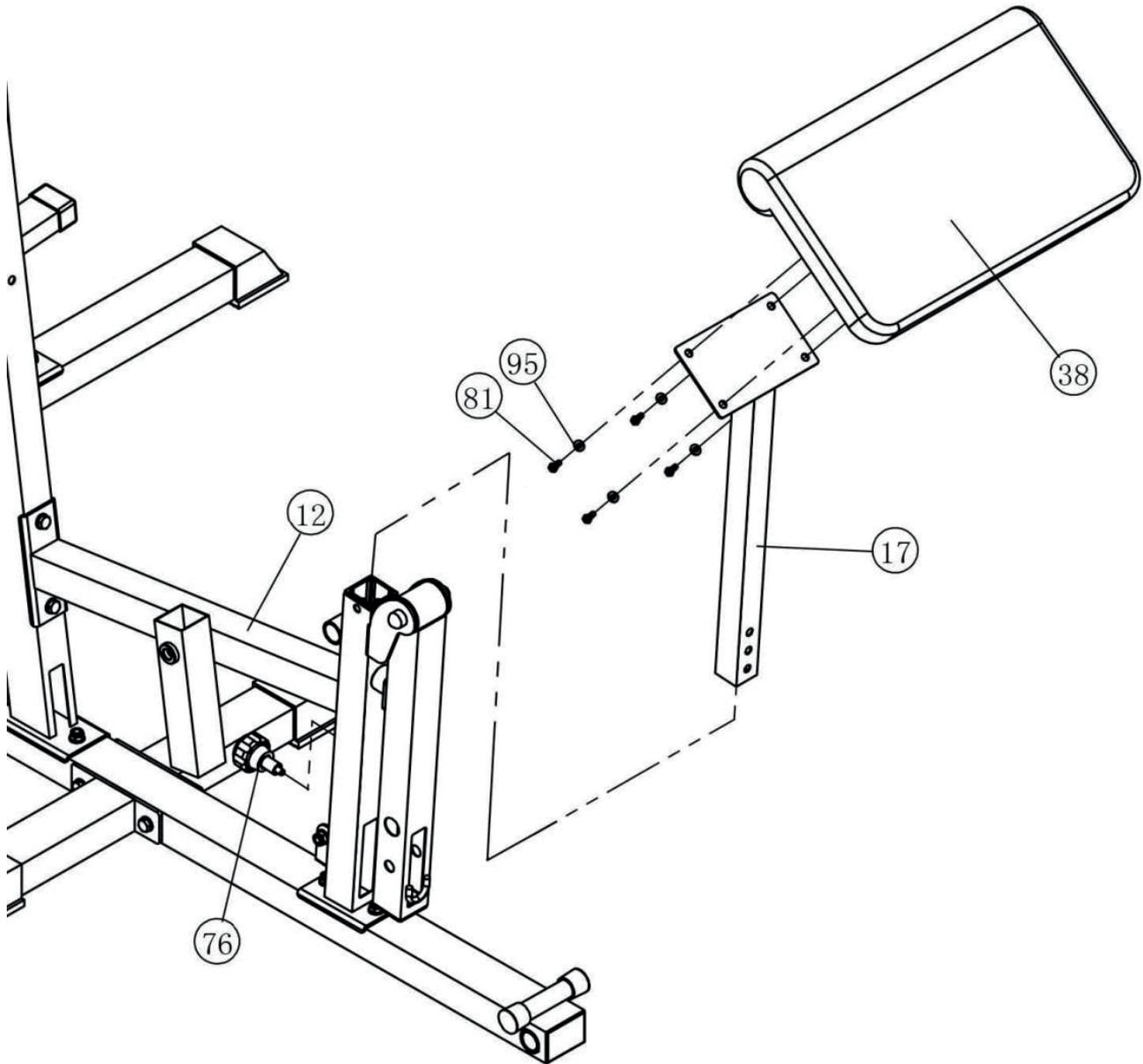
#85	#96	<b>X2</b>
		



# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 11 / Step 11

#81	#95	<b>X4</b>
		

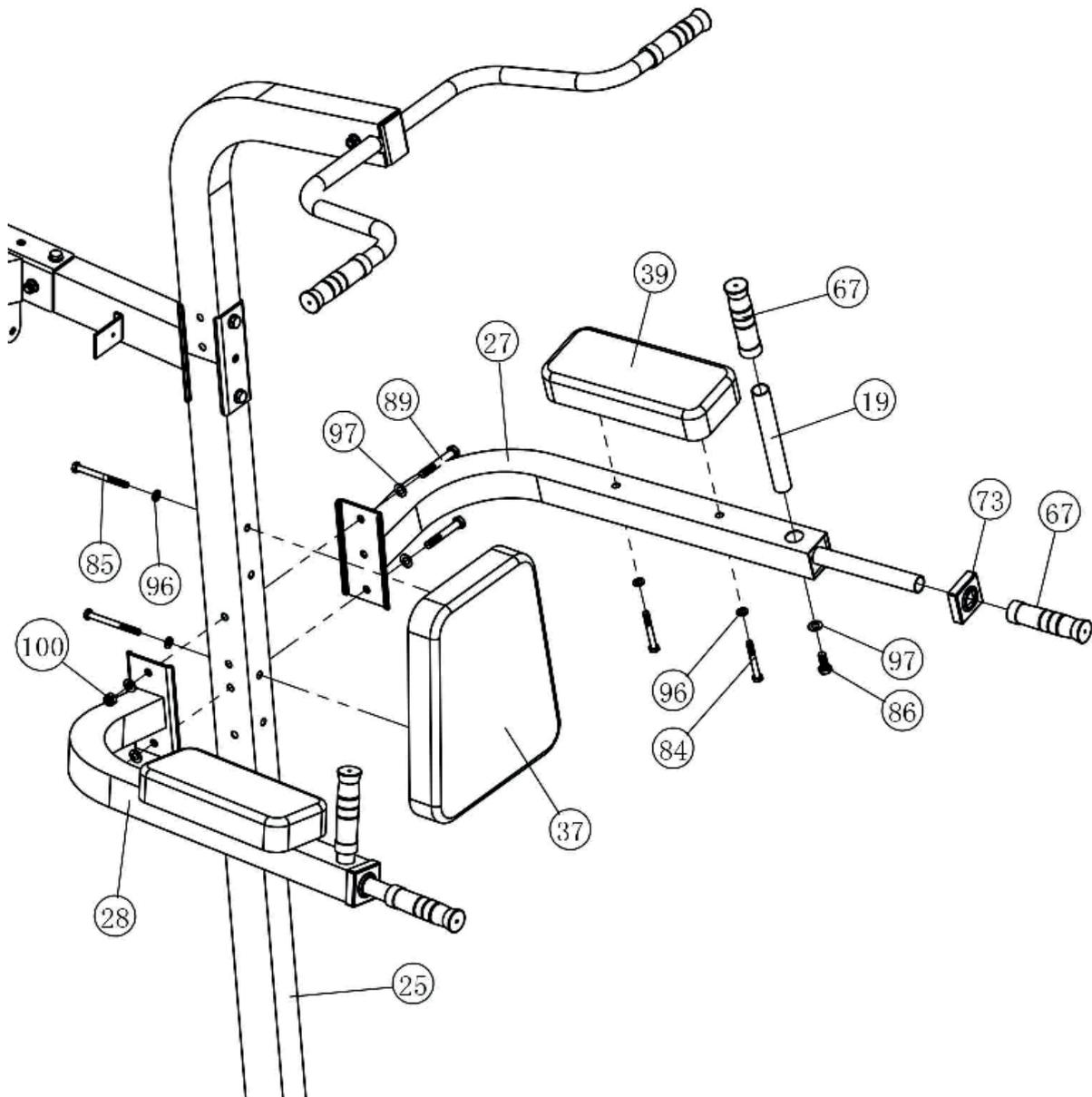


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 12 / Step 12

#89	#97	#97	#100	<b>X2</b>	#85	#96	<b>X2</b>
							

#86	#97	<b>X2</b>	#84	#96	<b>X4</b>
					

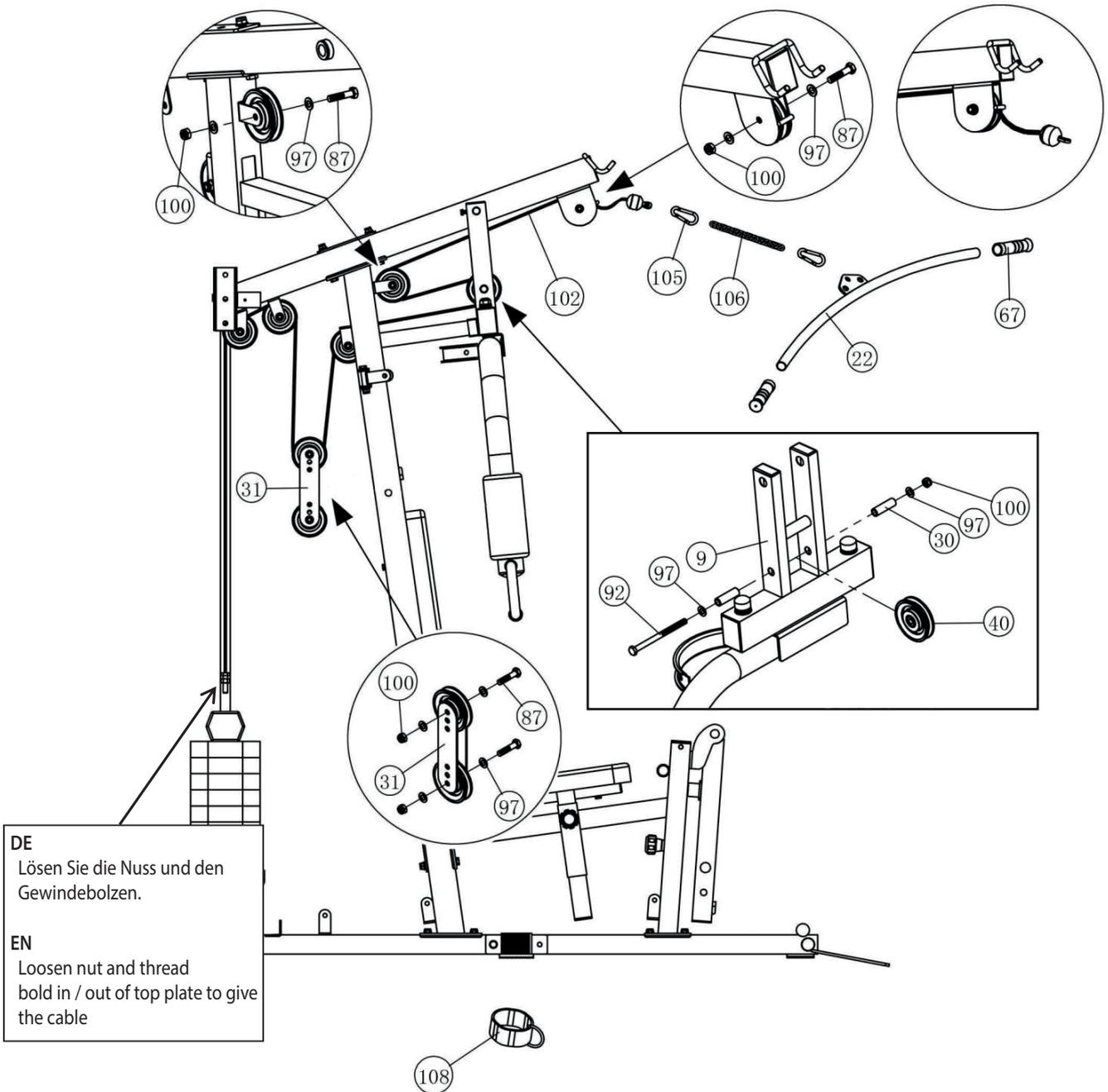


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 13 / Step 13

#87	#97	#97	#100	<b>X7</b>	#92	#97	#97	#100	<b>X1</b>

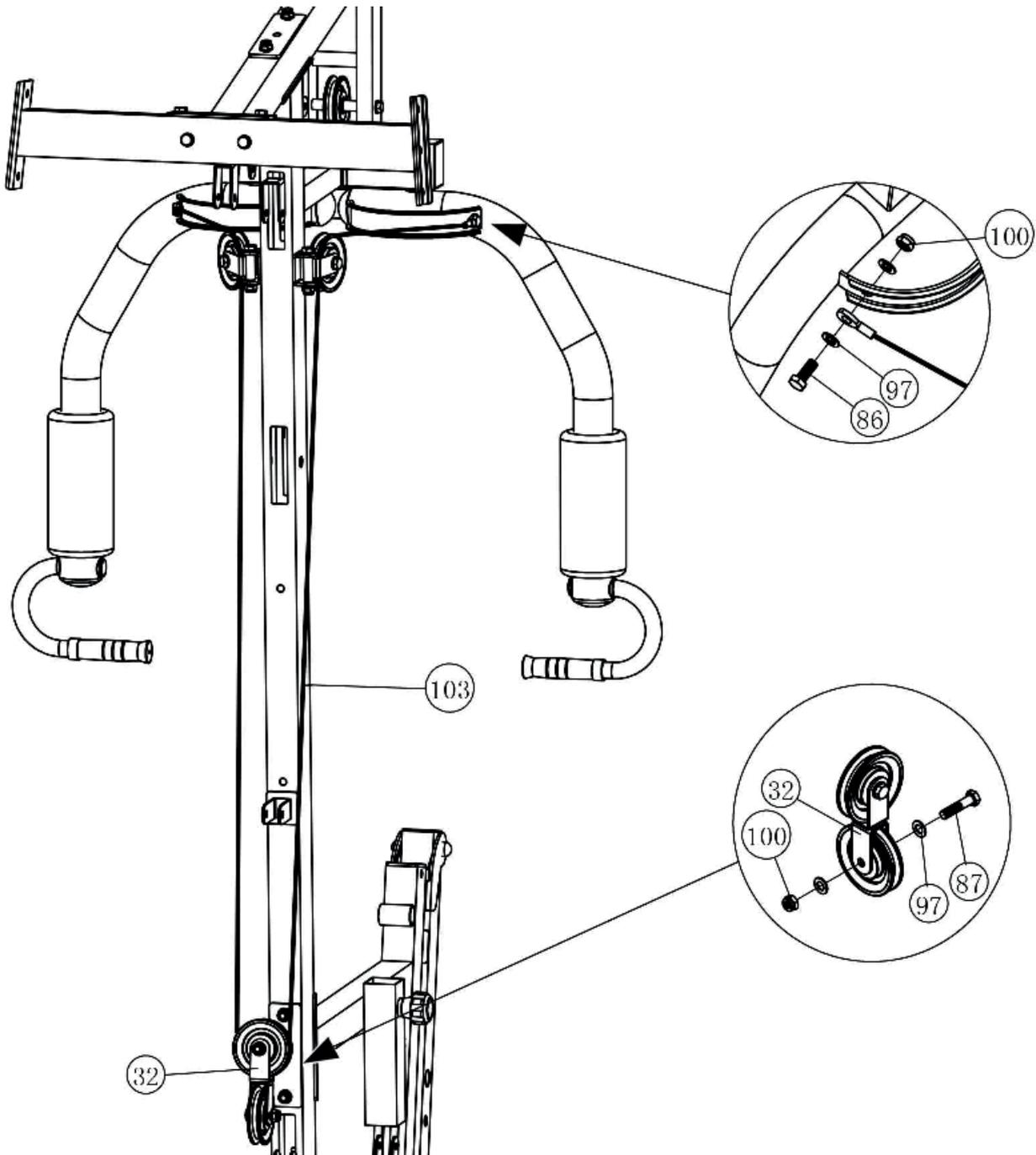
### LAT CABLE



# MONTAGE / ASSEMBLY

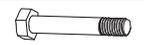
## Schritt 14 / Step 14

#87	#97	#97	#100	<b>X2</b>	#86	#97	#97	#100	<b>X2</b>
									

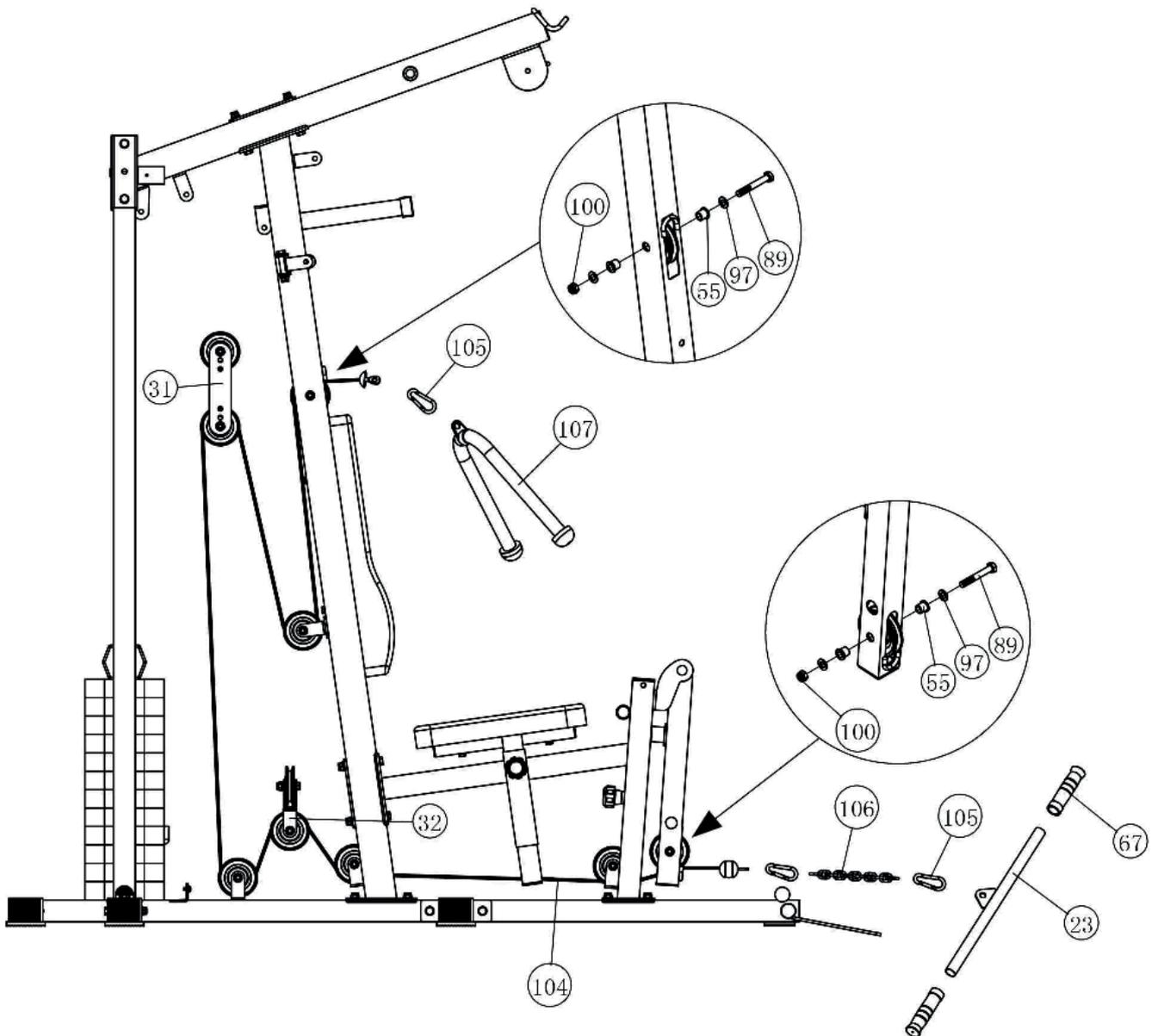


# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 15 / Step 15

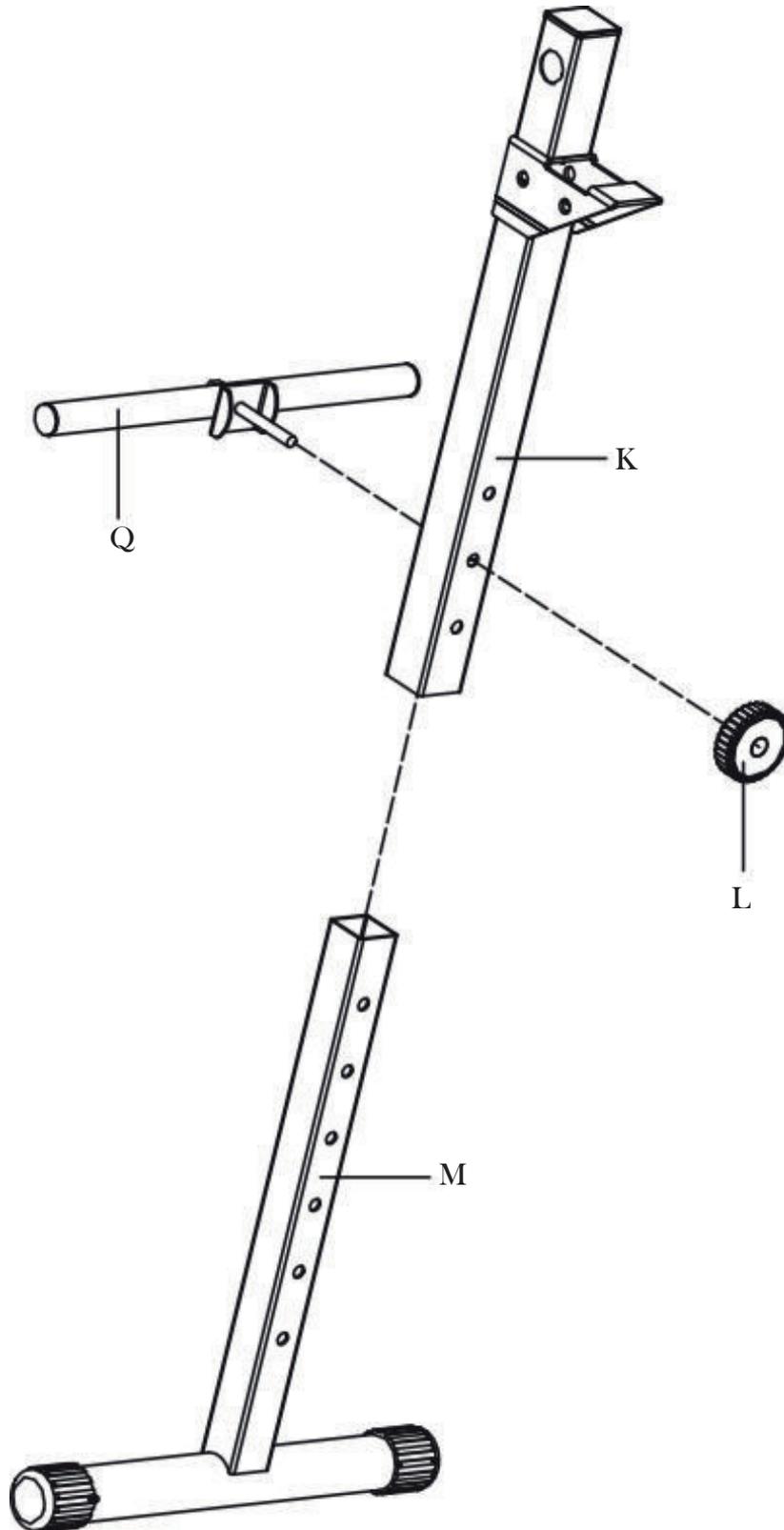
#89	#97	#55	#55	#97	#100	<b>X2</b>	#87	#97	#97	#100	<b>X5</b>
											

### PEC CABLE



# MONTAGE / ASSEMBLY

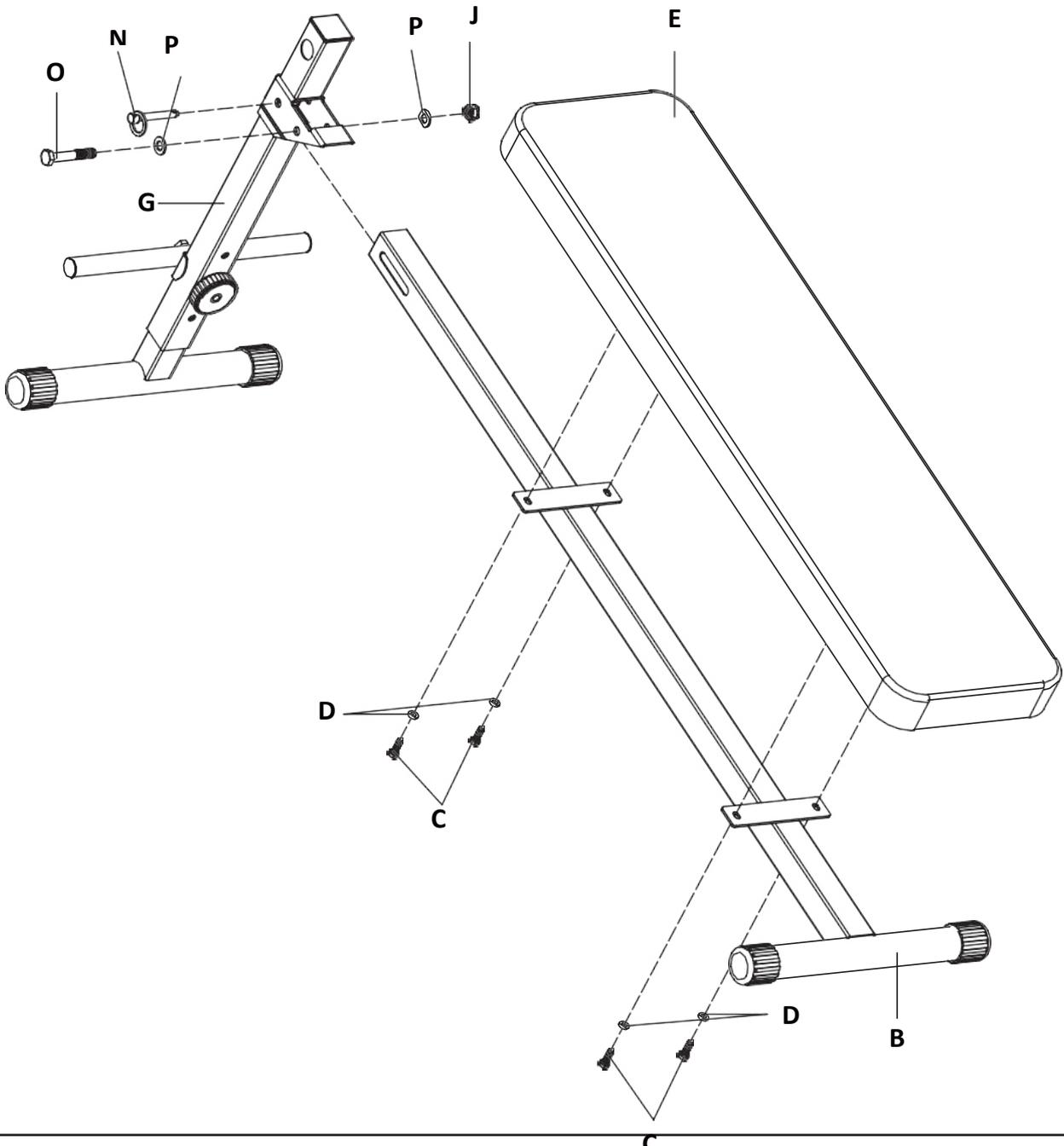
## Schritt 16 / Step 16



# MONTAGE / ASSEMBLY

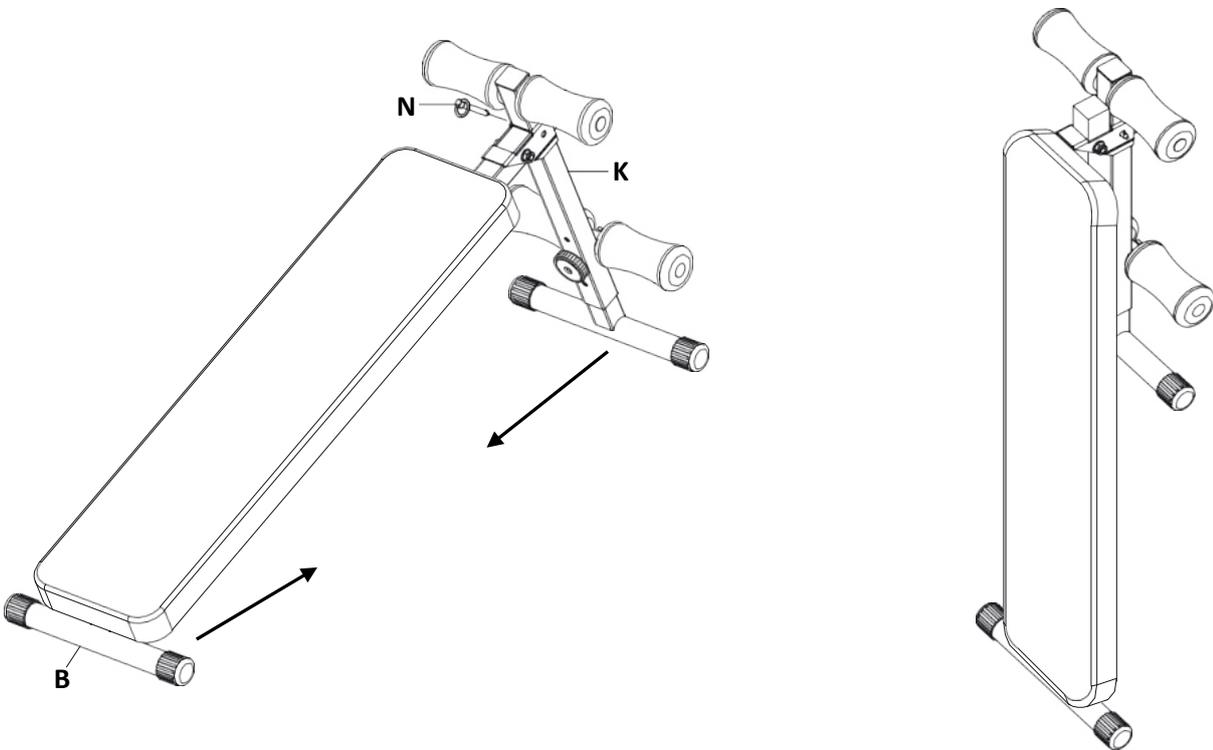
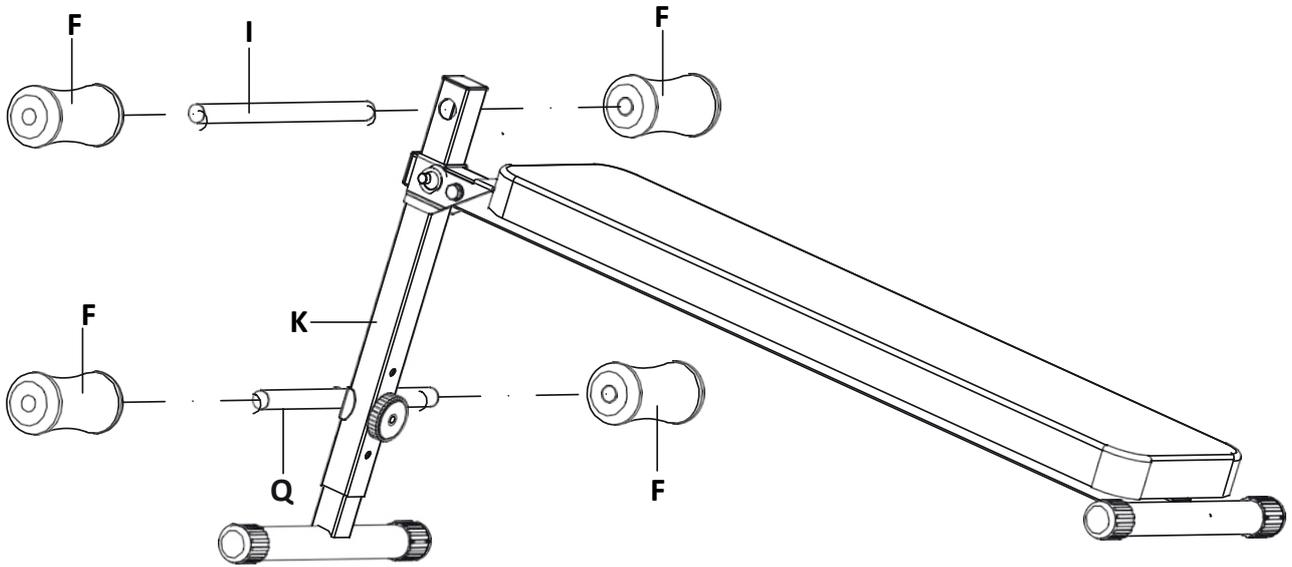
Schritt 17 / Step 17

#C	#D	<b>X4</b>	#O	#P	#P	#J	<b>X1</b>	#N	<b>X1</b>
									



# MONTAGE / ASSEMBLY

## Schritt 18 / Step 18

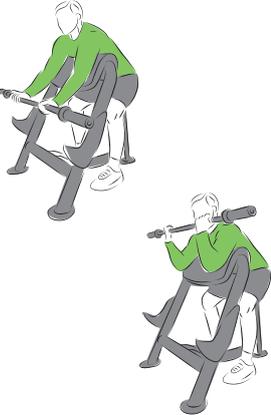
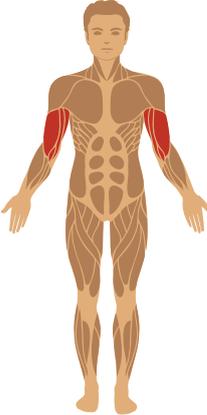
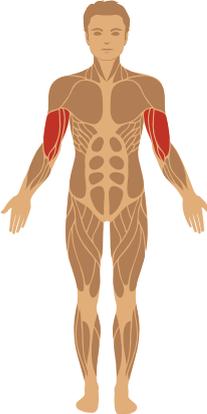
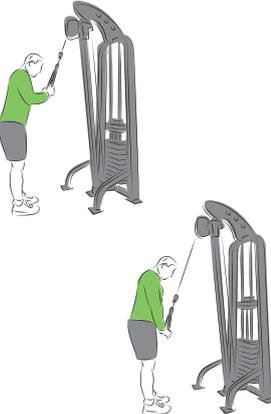
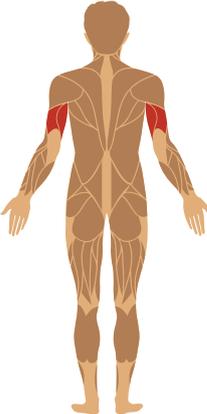


# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

## EXERCISE SUGGESTIONS

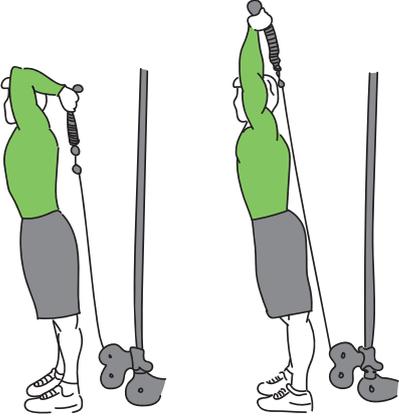
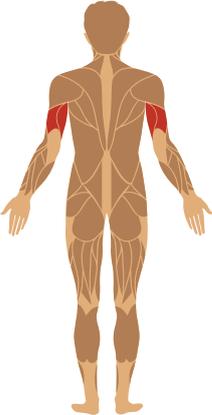
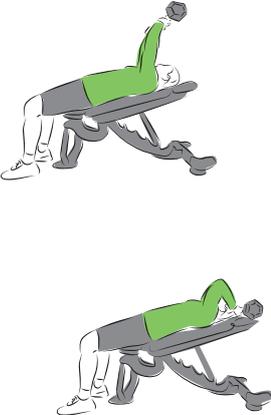
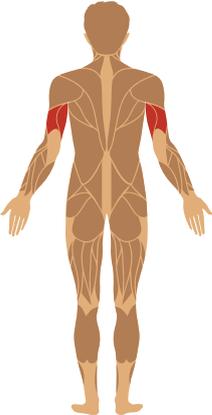
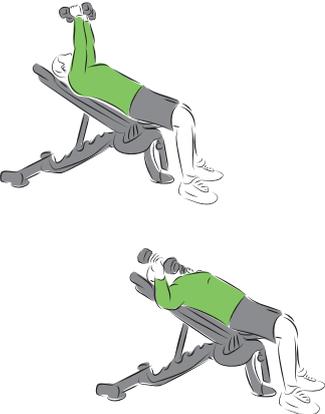
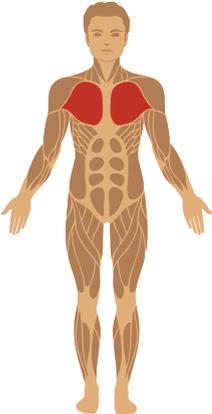
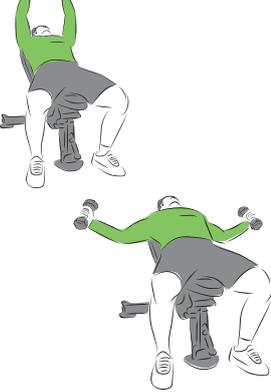
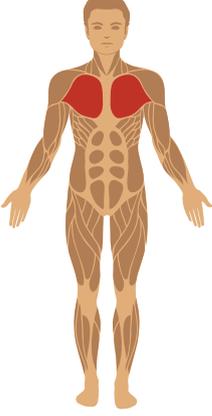
**DE** Die Übungen, die in diesem Übungsplan dargestellt sind, sind nur eine der vielen Übungen, die an diesem Gerät durchgeführt werden können. Der Hersteller behält sich das Recht vor, das Gerät zu modifizieren. Daher ist es möglich, dass dargestellte Übungen nicht so durchgeführt werden können, wie Sie dargestellt werden. Daher sollten die Übungen grundlegend als Vorschläge angesehen werden.

**EN** The exercises depicted within this exercise chart represent only some of the many exercises that can be performed on this home gym. The manufacturer reserves the right to change, alter and modify home gyms at many times and therefore your home gym may not be designed or configured exactly as shown in the photos. Therefore, it should be understood that these exercises are simply to be used as a basic, over all guide.

Übung / Exercise	Muskelgruppe / Musclegroup
	
	
	

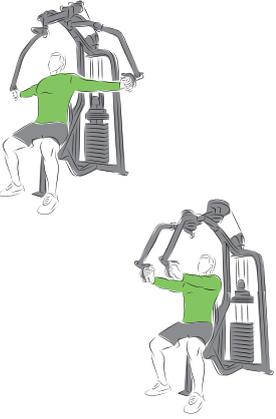
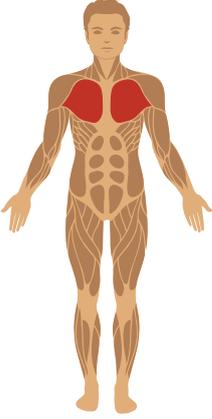
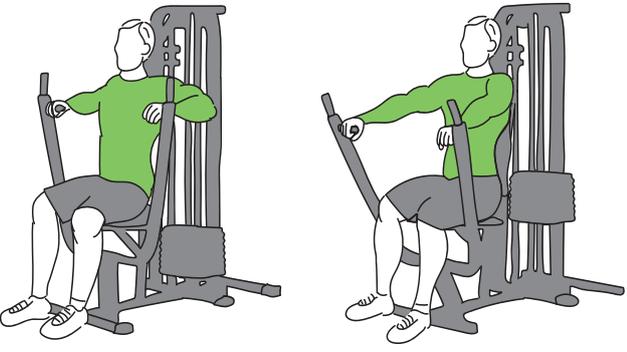
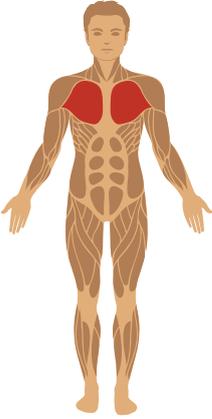
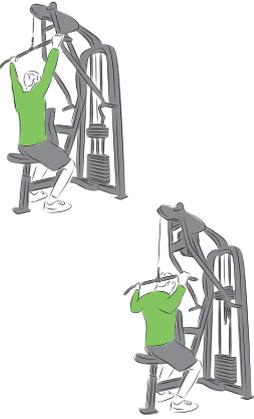
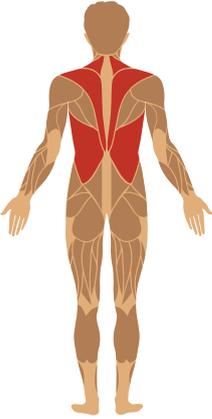
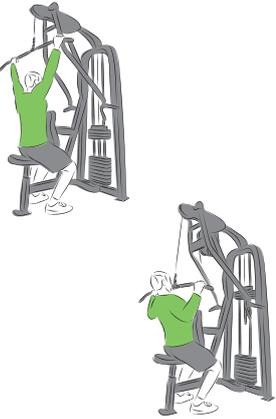
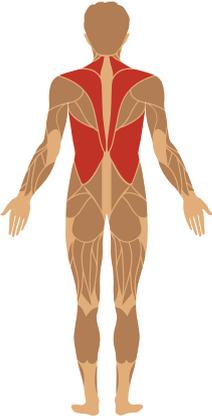
# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

## EXERCISE SUGGESTIONS

Übung / Exercise	Muskelgruppe / Musclegroup
	
	
	
	

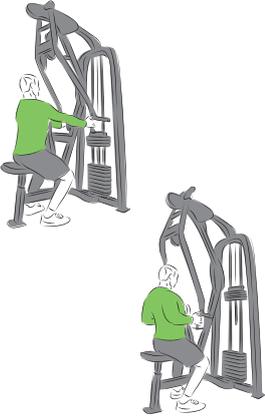
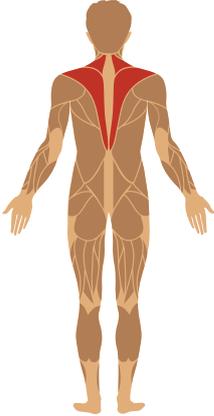
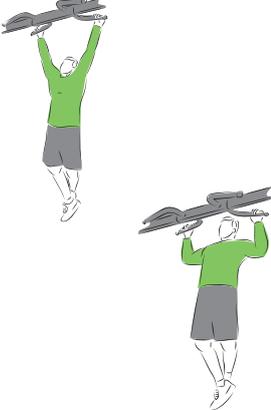
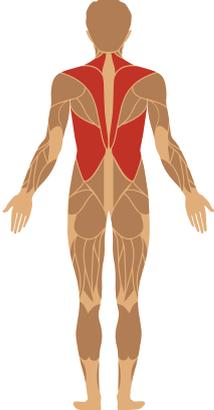
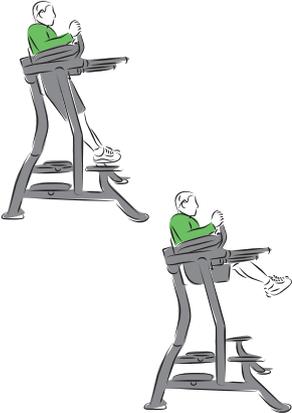
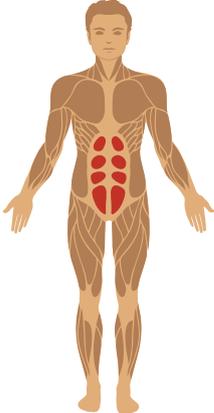
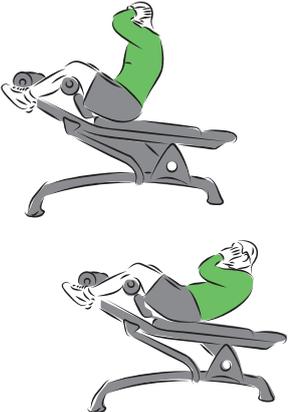
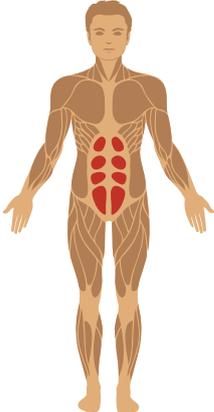
# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

## EXERCISE SUGGESTIONS

Übung / Exercise	Muskelgruppe / Musclegroup
	
	
	
	

# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

## EXERCISE SUGGESTIONS

Übung / Exercise	Muskelgruppe / Musclegroup
	
	
	
	

# ÜBUNGSVORSCHLÄGE

## EXERCISE SUGGESTIONS

Übung / Exercise	Muskelgruppe / Musclegroup
