

**FITNESSSTATION / STATION D'ENTRAÎNEMENT /
FITNESS STATION / ESTACIÓN DE FITNESS / STAZIONE DI FITNESS**

FTNST003A

**ORIGINAL AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI ORIGINAL / ORIGINAL INSTRUCTION
MANUAL / MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE**

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

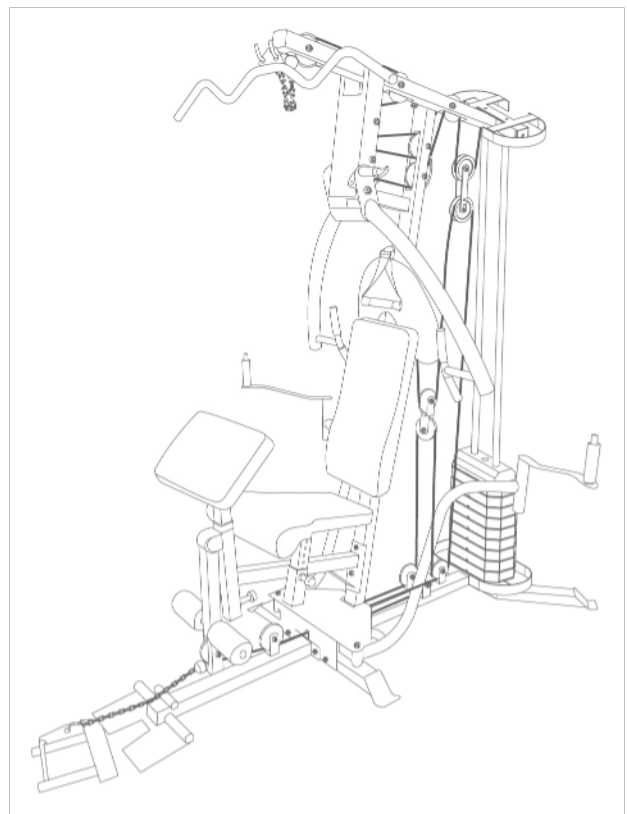
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Veuillez prêter une attention particulière aux instructions de sécurité. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

DEAR CUSTOMER,

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

GENTILE CLIENTE,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.





SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, dass Sie die gesamte Anleitung vor dem Aufbauen und der Benutzung dieses Gerätes durchlesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann ermöglicht werden, wenn das Gerät richtig aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Gerätes über alle Warnungen und Schutzmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen existieren, die eine Gefahr für Ihre Gesundheit bzw. Sicherheit darstellen oder die richtige Benutzung des Gerätes verhindern können. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen, konsultieren Sie bitte ebenfalls Ihren Arzt.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörung, extreme Kurzatmigkeit, Gefühl von Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie an einem dieser Symptome leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie das Gerät immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen und ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät mindestens ein Freiraum von 0,5 Metern bestehen.
6. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Gerätes, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit dieses Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß geprüft wird.
8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Beenden Sie das Training, wenn Sie fehlerhafte Bauteile beim Aufbauen oder Prüfen dieses Gerätes finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche während des Gebrauchs hören. Benutzen Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie während der Verwendung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen, die Verwendung möglicherweise einschränken oder die Bewegungsfreiheit verhindern kann.
10. Das Gerät wurde entsprechend der EN 957 Klasse H.C. getestet und zertifiziert. Es ist nur für den privaten Hausgebrauch geeignet. Das maximale Gewicht des Nutzers: 120 kg.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Verwendung geeignet.
12. Beim Anheben oder Tragen des Gerätes sollten Sie vorsichtig sein, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie stets die richtige Hebetechnik an und/oder lassen Sie sich helfen.



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Conservez cette notice dans un lieu sûr pour toute consultation ultérieure.

1. Il est important de lire attentivement cette notice en entier avant de procéder au montage et à l'utilisation de cet appareil. Une utilisation sûre et efficace est uniquement possible lorsque l'appareil est correctement installé, entretenu et utilisé. Il s'agit de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil soient informés de tous les avertissements et de toutes les mesures de précaution.
2. Avant de débiter le programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin dans le but de vous assurer que vous ne souffrez d'aucun problème de santé et d'aucune contrainte physique qui pourrait représenter un danger pour votre santé ou votre sécurité ou encore entraver l'utilisation de l'appareil. Consultez aussi votre médecin dans le cas où vous prenez des médicaments qui ont une influence sur votre rythme cardiaque, votre pression sanguine ou votre niveau de cholestérol.
3. Prenez en considération les signaux de votre corps. Un entraînement inapproprié ou excessif peut porter atteinte à votre santé. Cessez l'entraînement dans le cas où les symptômes suivants apparaîtraient : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, trouble du rythme cardiaque, souffle extrêmement court, sensation de vertige, somnolence ou nausée. Consultez votre médecin avant de continuer l'entraînement dans le cas où vous souffririez d'un de ces symptômes.
4. Maintenez l'appareil toujours hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Cet appareil est uniquement conçu pour les adultes.
5. Utilisez cet appareil sur une surface stable et plane dotée d'un revêtement de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité un espace libre de 0,5 mètres minimum doit être respecté autour de l'appareil.
6. Vérifiez avant d'utiliser l'appareil que toutes les vis et tous les écrous soient correctement vissés.
7. La sécurité de cet appareil peut uniquement être assurée lorsque l'absence de détérioration ou d'usure est régulièrement contrôlée.
8. Utilisez toujours cet appareil comme indiqué. Cessez l'entraînement, si une pièce du montage défectueuse est constaté lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou bien si vous entendez des bruits inhabituels au cours de l'utilisation. Ne l'utilisez pas avant que le problème ne soit éliminé.
9. Portez des vêtements adaptés pendant que vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient être agrippés dans la station, éventuellement limiter l'utilisation ou la liberté du mouvement.
10. Cet appareil a été testé et certifié selon la norme EN 957 H.C. Il est uniquement adapté pour une utilisation domestique. Le poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.
11. Cet appareil n'est pas prévu pour une utilisation thérapeutique.
12. Lors du levage ou du transport de l'appareil vous devez être prudent, afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours une technique correcte de levage, ou demander de l'aide.



SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for future reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all the warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercises can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat, level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. For domestic use only. Maximum user weight: 120 kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di salvare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'attrezzo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il medico per determinare se si dispone di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzo. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'attrezzo è progettato solo per uso da adulti.
5. Utilizzare l'attrezzi su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'attrezzo deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchio, o se si sente un rumore insolito proveniente dall'attrezzo durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti mentre si utilizza l'attrezzo. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata EN957 nella classe H.C. Adatto per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
11. L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.
12. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare l'assistenza.

Paket 1 Paquet 1 Package 1 Pacco 1	104.5cm x 91.5cm x 21cm	13, 21, 29, 30, 41, 47, 57, 51, 54, 56, 59, 63, 64, 66, Schultergurt / Bandoulière / Shoulder strap / Tracolla, Befestigungsgurt / Sangle de cheville / Ankle strap / Cinturino alla caviglia
Paket 2 Paquet 2 Package 2 Pacco 2	114.5cm x 45cm x 21cm	02-01, 02-02, 06, 07, 08-01, 08-02, 11, 12, 15, 17, 25, 32, 33, 52, 53, 55, 62, 68, 36 - feste Bestandteile von 08, 12 und 25 36 - partie intégrante des 08, 12 et 25 36 - an integral part of 08, 12 and 25 36 - parte integrante di 08, 12 e 25
Paket 3 Paquet 3 Package 3 Pacco 3	93cm x 39.5 cm x 16.5 cm	01, 05, 09, 18, 14, 16, 34, 37, 42, 40, 43, 44, 46, 49, 50, 60, 69, Schraubenbeutel / Sac de vis / Screw bag / Sacchetto con viti (03, 04, 10, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 31, 35, 36, 38, 39, 45, 48, 58, 61, 65, 67)
Paket 4 Paquet 4 Package 4 Pacco 4	42.5cm x 21.5 cm x 23.5 cm	14
Paket 5 Paquet 5 Package 5 Pacco 5	42.5cm x 21.5 cm x 23.5 cm	14

STÜCKLISTE / LISTE DES PIÈCES / PART LIST / ELENCO DELLE PARTI

Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
01	Hintere Bodenstange / Tube de base arrière / Rear base tube / Tubo di base posteriore	1
02	Führungsrohr für Gewichte 02(02-1 un 02-2 angeschlossen) / Tube de guidage pour poids 02 (02-1 et 02-2 combinés) / Guide tube 02 (02-1 & 02-2 combined) / Tubo di guida per i pesi 02 (02-1 e 02-2 collegati)	2
02-01	Führungsrohr für Gewichte 02-1 / Tube de guidage pour poids 02-1 / Guide tube 02-1 / Tubo di guida per i pesi 02-1	2
02-02	Führungsrohr für Gewichte 02-2 / Tube de guidage pour poids 02-2 / Guide tube 02-2 / Tubo di guida per i pesi 02-2	2
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	64
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	25
05	Mittlere Bodenstange / Tube de base central / Middle base tube / Tubo di base centrale	1
06	FVorderes Querrohr / Tube transversal frontal / Front cross tube / Tubo trasversale anteriore	1
07	Vordere Bodenstange / Tube de base frontal / Front base tube / Tubo di base anteriore	1
08	Hauptrahmen (08-1 und 08-2 angeschlossen) / Cadre principal (08-1 et 08-2 combinées) / Main frame (08-1 & 08-2 combined) / Telaio principale (08-1 e 08-2 collegati)	1
08-01	Hauptrahmen 08-1 / Cadre principal 08-1 / Main frame 08-1 / Telaio principale 08-1	1
08-02	Hauptrahmen 08-2 / Cadre principal 08-2 / Main frame 08-2 / Telaio principale 08-2	1
09	Halterung für den unteren Gewichtsstapel / Étrier de montage inférieur du revêtement / Lower mounting bracket of the cover / Staffa di montaggio inferiore del pacco pesi	2
10	Sechskantmutter M8*15 / Écrou hexagonal (M8*20) / Hex nut: (M8*15) / Dado esagonale M8 * 15	6
11	Gummiring / Anneau de caoutchouc / Rubber ring / Anello di gomma	2
12	Armlehnenstütze / Support d'accoudoir / Armrest support / Supporto dell'appoggiabraccia	1
13	Sitzhalterung / Support de siège / Seat support / Supporto del sedile	1
14	Packung mit Gewichten / Poids / Weight stack plate / Pacco di pesi	9
15	Gewichtsauswahlliste / Barre de sélection / Weight stack selector shaft / Barra di selezione del peso	1
16	Obere Gewichtsplatte / Plaque de poids supérieure / Top weight stack plate / Piastra di peso superiore	1
17	Schlauch für Lat-Maschine / Barre supérieure / Top frame / Tubo per lat machine	1
18	Armlehnenanschlussrohr für Butterfly / Tube de connexion pour Butterfly / Connecting tube for press arm / Tubo di collegamento dei braccioli per butterfly	1
19	Langer Bolzen M16*160 / Boulon long (M16*160) / Long bolt: (M16*160) / Bullone lungo M16 * 160	1
20	Sechskantmutter M16 / Écrou hexagonal (M16) / Hex nut: (M16) / Dado esagonale M16	1
21	Butterfly Armlehnen / Bras de Butterfly / Press arm / Braccioli butterfly	1
22	Langer Bolzen M12*190 / Boulon long (M12*190) / Long bolt: (M12*190) / Bullone lungo M12 * 190	1
23	Unterlegscheibe (φ12) / Rondelle (φ12) / Washer: (φ12) / Rondella: (φ12)	2
24	M12 Mutter / Écrou M12 / M12 nut / Dado M16	1
25	Beinstützen / Support pour jambes / Leg support / Supporto per le gambe	1
26	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70)	1
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	22
28	Unterlegscheibe (φ38*φ25.4*2.5) / Rondelle (φ38*φ25.4*2.5) / Washer: (φ38*φ25.4*2.5) / Rondella: (φ38*φ25.4*2.5)	2
29	Linke Brustpresse / Tube courbé gauche / Left swinging arm / Presa sinistra della chest press	1
30	Rechte Brustpresse / Tube courbé droit / Right swinging arm / Presa destra della chest press	1
31	Sechskantschraube (M10*85) / Boulon à tête hexagonale (M10*85) / Hex bolt: (M10*85) / Bullone esagonale: (M10 * 85)	3
32	Buchse / Douille-1 / Bushing-1 / Boccia	6
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	20
34	Seil 4207mm / Câble (4 207 mm) / Cable (4,207mm) / Cavo 4 207 mm	1
35	Sechskantschraube (M10*150) / Boulon à tête hexagonale (M10*150) / Hex bolt: (M10*150) / Bullone esagonale: (M10 * 150)	2
36	Buchse / Douille-2 / Bushing-2 / Boccia-2	10
37	Riemenscheiben Stützplatte / Plaque de montage de la poulie / Pulley mounting plate / Piastra di supporto della puleggia	2

38	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	10
39	Unterlegscheibe (φ43*φ12.3*3) / Rondelle (φ43*φ12.3*3) / Washer: (φ43*φ12.3*3) / Rondella: (φ43*φ12.3*3)	1
40	Seil (4,265mm) / Câble (4 265 mm) / Cable (4,265mm) / Cavo 4265 mm	1
41	U-förmige Riemenscheibenhalterung / Support en forme de U / U-shaped bracket / Supporto della puleggia a forma di U	1
42	Abdeckung (Eisen) / Couverture (fer) / Cover (iron) / Copertura (ferro)	1
43	Kunststoffkugel / Boule en plastique / Plastic ball / Pallina in plastica	1
44	U-förmige Kabelhalterung / Porte-câble en forme de U / U-shaped bracket for cable / Supporto del cavo a forma di U	1
45	Sechskantschraube (M10*30) / Boulon à tête hexagonale (M10*30) / Hex bolt: (M10*30) / Bullone esagonale: (M10 * 30)	1
46	Seil (2395mm) / Câble (2 395 mm) / Cable (2,395mm) / Cavo 2 395 mm	1
47	Abdeckplatte / Plaque de couverture / Cover plate / Piastra di copertura	1
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	15
49	Karabinerhaken / Mousqueton / Snap hook / Moschettone	5
50	Kette / Chaîne / Chain / Catena	2
51	Latzugstange / Barre de traction / Top lat bar / Barra della lat machine	1
52	Schlauch für Beinstützen / Tube en mousse / Foam tube / Tubo per appoggiagambe	1
53	Schaumstoff / Mousse / Foam / Schiuma	2
54	Bizepsstange / Barre pour les biceps / Rowing handle / Barra per i bicipiti	1
55	Pedal Achse / Axe pour pédale / Axle for pedal / Asse per pedale	1
56	Pedal / Pédale / Pedal / Pedale	1
57	Rückenlehne / Dossier / Backrest / Schienale	1
58	Sechskantschraube (M8*85) / Boulon à tête hexagonale (M8*85) / Hex bolt: (M8*85) / Bullone esagonale M8 * 85	2
59	Sitz / Coussin de siège / Seat cushion / Sedile	1
60	Einstellbares Sitzrohr / Tube réglable pour le siège / Adjustable tube for seat / Tubo regolabile del sedile	1
61	Sechskantschraube (M8*35) / Boulon à tête hexagonale (M8*35) / Hex bolt: (M8*35) / Bullone esagonale M8 * 35	2
62	M16 Stift / Goupille M16 / M16 Pull pin / Perno M16	2
63	Armlehnenstütze / Support d'accoudoir / Armrest support / Supporto dell'appoggiabraccia	1
64	Armlehne / Accoudoir / Armrest / Cuscino appoggiabraccia (panca scott)	1
65	Sechskantschraube (M8*20) / Boulon à tête hexagonale (M8*20) / Hex bolt: (M8*20) / Bullone esagonale M8 * 20	9
66	Griff in L-Form / Poignée en forme de L / L-shaped handle / Maniglia a forma di L	2
67	Unterlegscheibe (φ38*φ10.5*3) / Rondelle (φ38*φ10.5*3) / Washer: (φ38*φ10.5*3) / Rondella: (φ38*φ10.5*3)	2

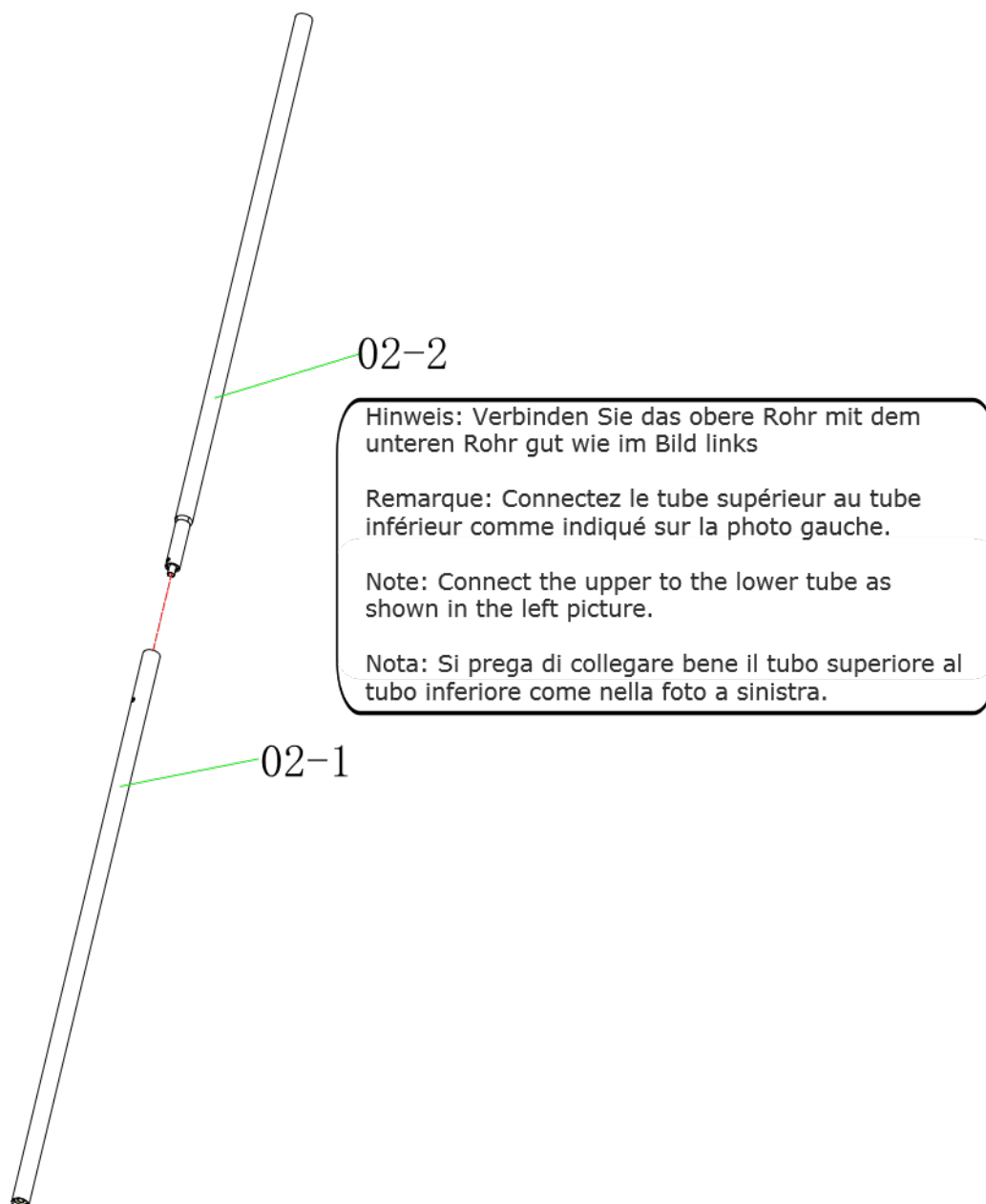
Ersatzteile / Pièces de rechange / Spare parts / Parti di ricambio

Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	1
34	Seil 4207mm / Câble (4 207 mm) / Cable (4,207mm) / Cavo 4 207 mm	1
40	Seil (4,265mm) / Câble (4 265 mm) / Cable (4,265mm) / Cavo 4265 mm	1
46	Seil / Câble / Cable / Cavo	1

VORWORT/AVANT-PROPOS/FOREWORD/ PREFAZIONE

- Es ist wichtig, dass Sie beim Zusammenbau der Geräte nur Teile und Befestigungselemente aus dem kompletten Satz des Trainingsgerätes verwenden. Hinweis: Es sind mindestens zwei Erwachsene erforderlich, um die Montage durchzuführen.
- Il est important de n'utiliser que les pièces et les fixations fournies avec la station de musculation. Remarque: au moins deux adultes sont nécessaires pour effectuer le montage.
- When assembling the equipment, it is important to use only the original parts and fasteners supplied with this training machine. Note: At least two adults are required to complete the assembly.
- È importante utilizzare solo le parti e i dispositivi di fissaggio che sono arrivati con la stazione fitness multifunzionale. Nota: Il montaggio deve essere eseguito da almeno due adulti.

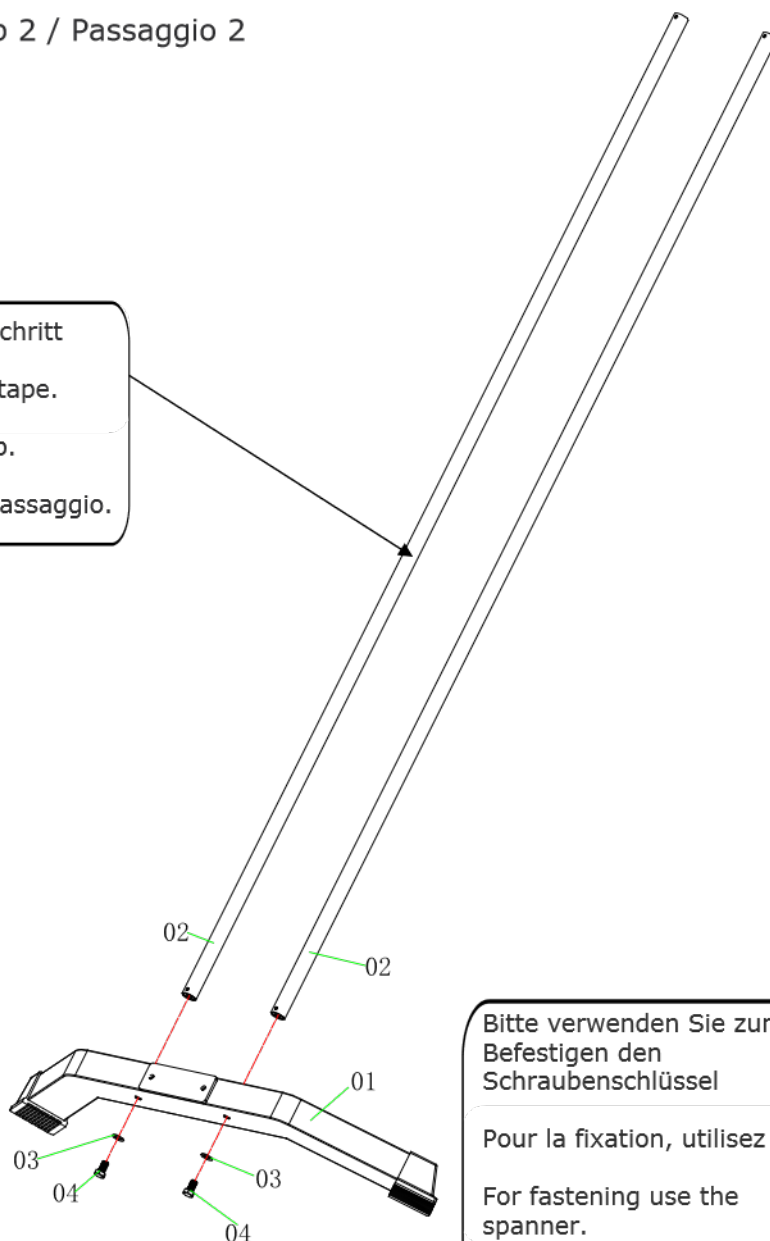
Schritt 1 / L'etape 1 / Step 1 / Passaggio 1



Stückliste für Schritt 1 / Liste des pièces pour l'étape 1 / Part list for step 1 / Elenco delle parti del passaggio 1		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
02-01	Führungsrohr für Gewichte 02-1 / Tube de guidage pour poids 02-1 / Guide tube 02-1 / Tubo di guida per i pesi 02-1	2
02-02	Führungsrohr für Gewichte 02-2 / Tube de guidage pour poids 02-2 / Guide tube 02-2 / Tubo di guida per i pesi 02-2	2

Schritt 2 / L'etape 2 / Step 2 / Passaggio 2

Dies ist der erste Schritt
 C'est la première étape.
 This is the first step.
 Questo è il primo passaggio.



Bitte verwenden Sie zum
 Befestigen den
 Schraubenschlüssel

Pour la fixation, utilisez la clé.

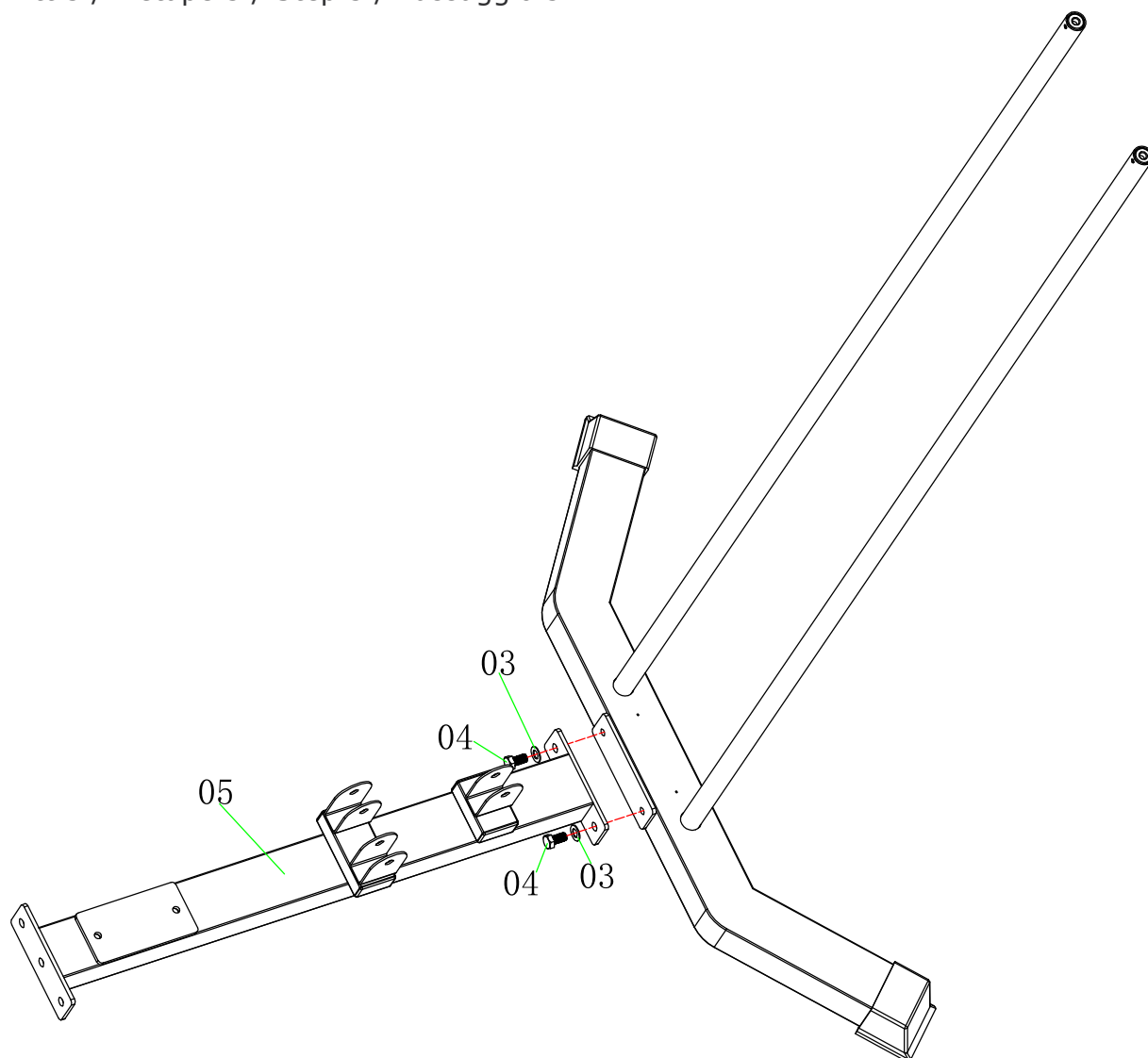
For fastening use the
 spanner.

Si prega di utilizzare la chiave
 per il fissaggio.

Stückliste für Schritt 2 / Liste des pièces pour l'étape 2 / Part list for step 2 / Elenco delle parti del passaggio 2

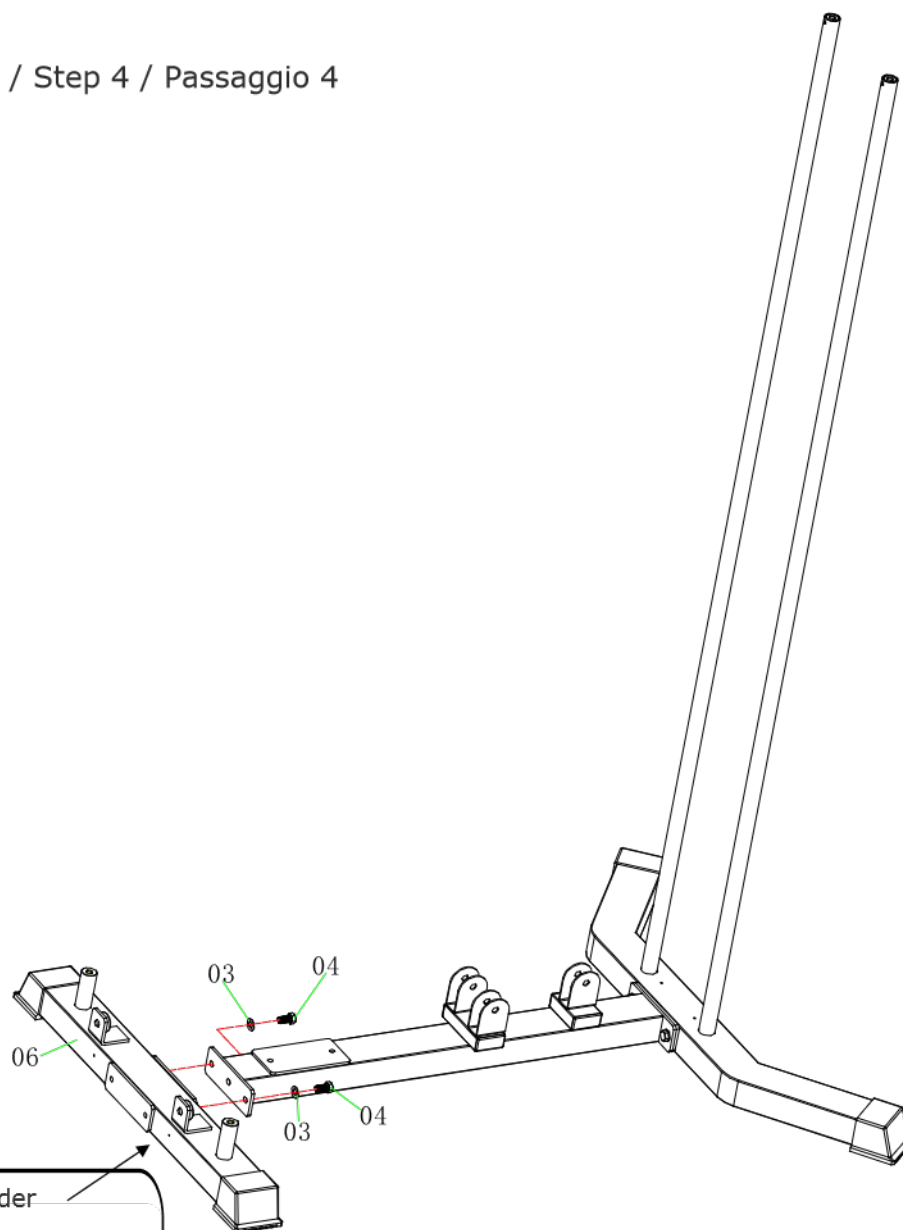
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
01	Hintere Bodenstange / Tube de base arrière / Rear base tube / Tubo di base posteriore	1
02	Führungsrohr für Gewichte 02(02-1 un 02-2 angeschlossen) / Tube de guidage pour poids 02 (02-1 et 02-2 combinés) / Guide tube 02 (02-1 & 02-2 combined) / Tubo di guida per i pesi 02 (02-1 e 02-2 collegati)	2
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2

Schritt 3 / L'etape 3 / Step 3 / Passaggio 3



Stückliste für Schritt 3 / Liste des pièces pour l'étape 3 / Part list for step 3 / Elenco delle parti del passaggio 3		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
05	Mittlere Bodenstange / Tube de base central / Middle base tube / Tubo di base centrale	1

Schritt 4 / L'etape 4 / Step 4 / Passaggio 4

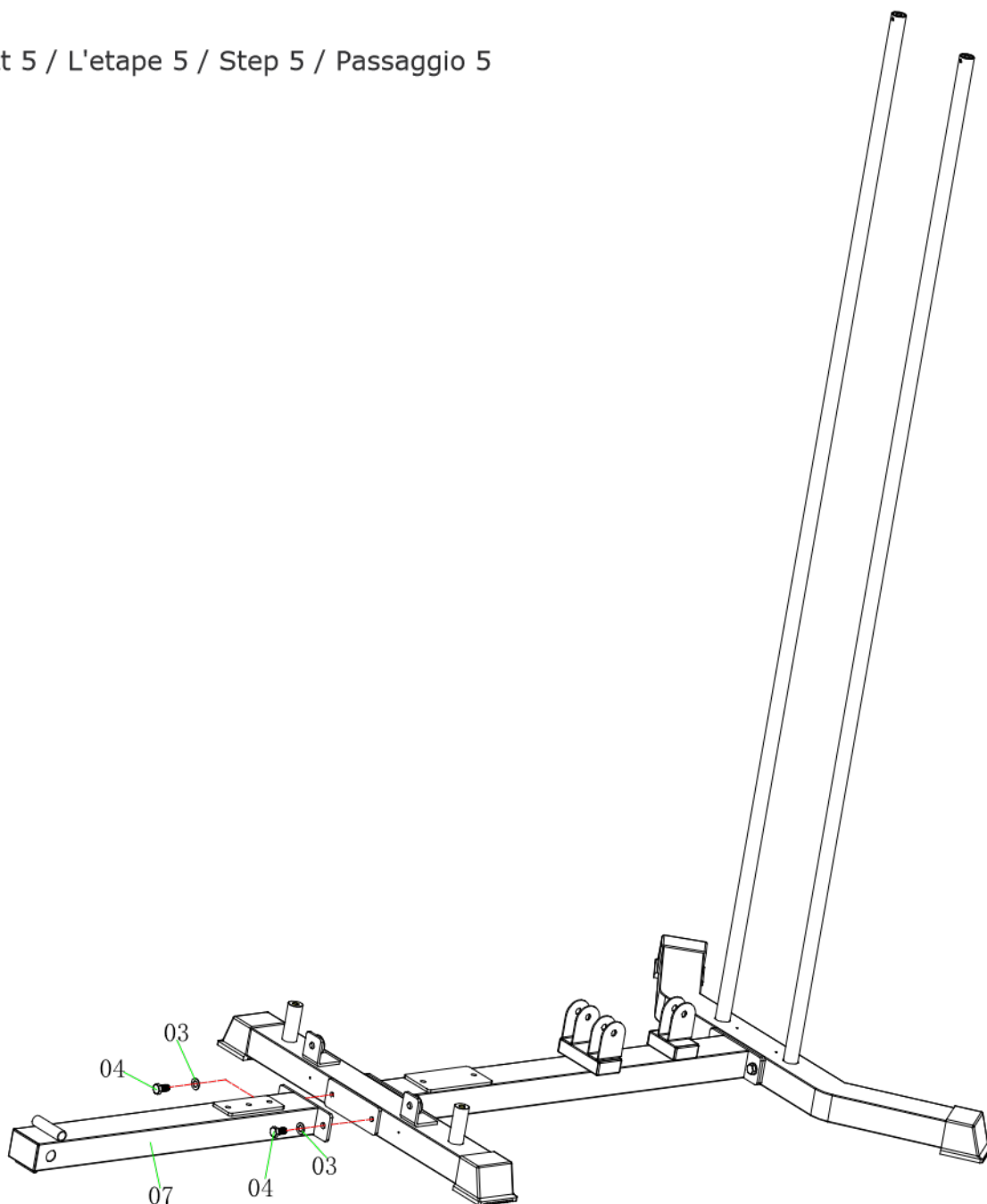


Hinweis: Setzen Sie in der richtigen Richtung auf
 Remarque: Veuillez vous placer en position correcte.
 Note: Please place in the proper direction.
 Nota: Posizionare nella direzione corretta.

Stückliste für Schritt 4 / Liste des pièces pour l'étape 4 / Part list for step 4 / Elenco delle parti del passaggio 4

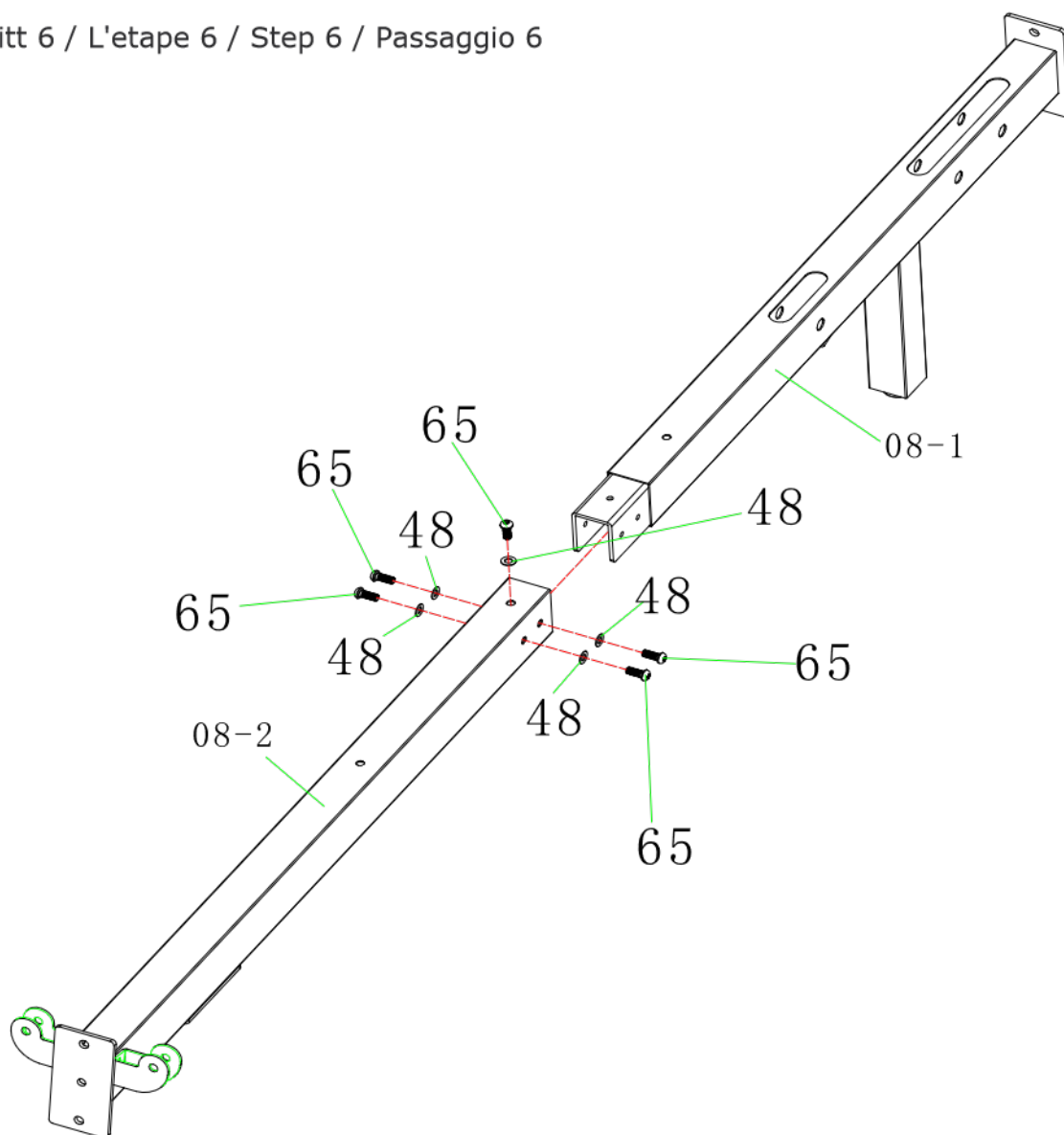
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
06	FVorderes Querrohr / Tube transversal frontal / Front cross tube / Tubo trasversale anteriore	1

Schritt 5 / L'etape 5 / Step 5 / Passaggio 5



Stückliste für Schritt 5 / Liste des pièces pour l'étape 5 / Part list for step 5 / Elenco delle parti del passaggio 5		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
07	Vordere Bodenstange / Tube de base frontal / Front base tube / Tubo di base anteriore	1

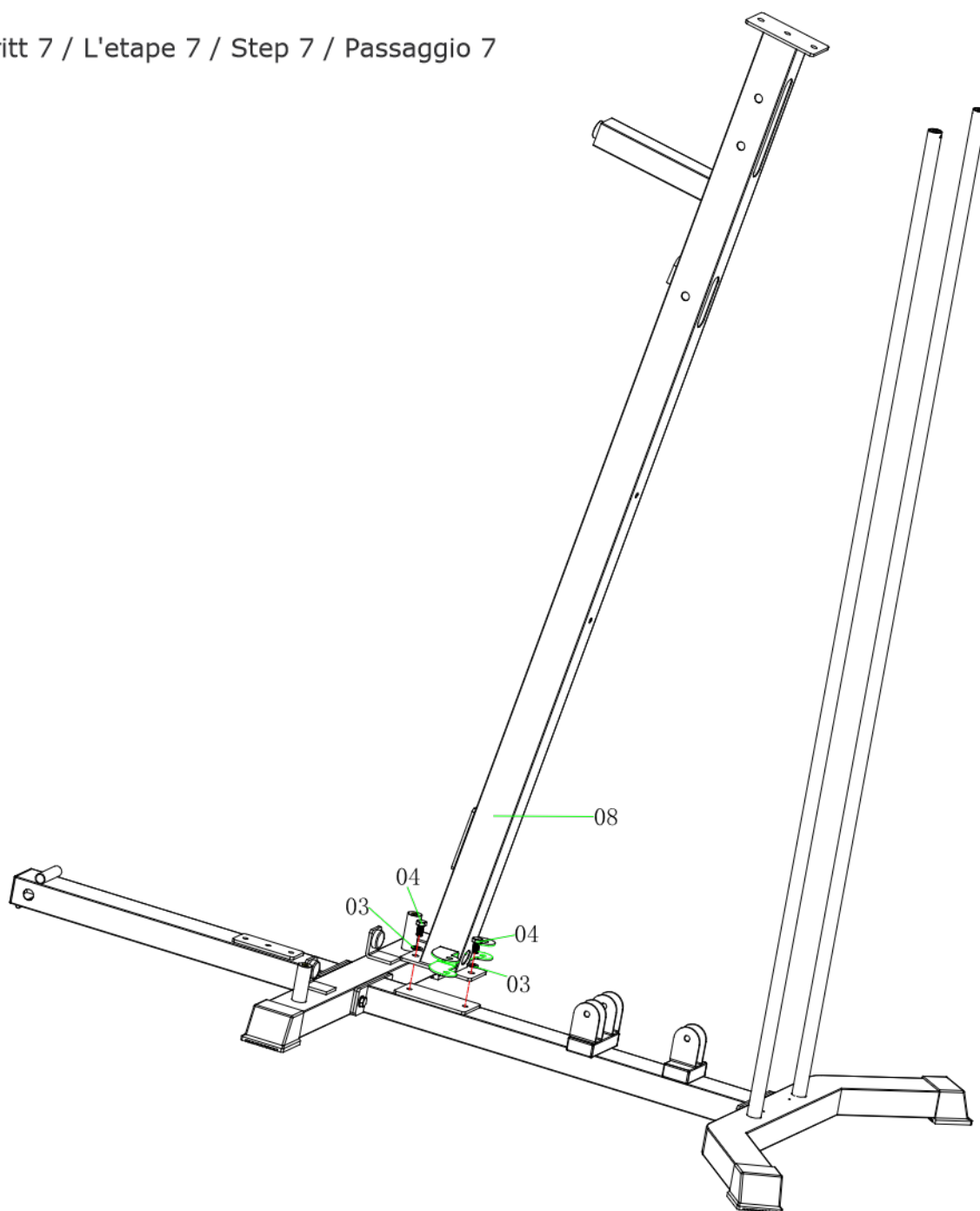
Schritt 6 / L'etape 6 / Step 6 / Passaggio 6



Stückliste für Schritt 6 / Liste des pièces pour l'étape 6 / Part list for step 6 / Elenco delle parti del passaggio 6

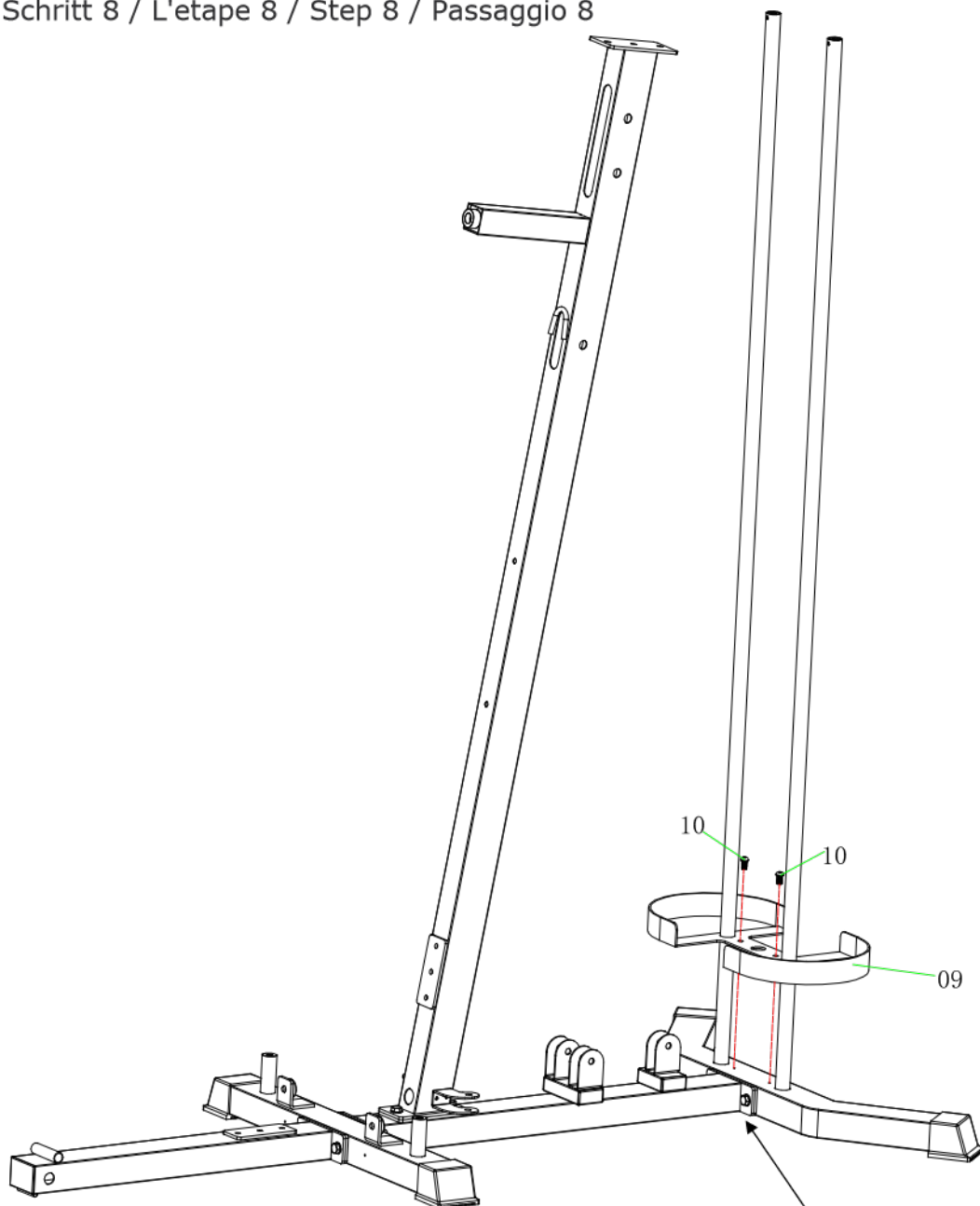
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ10)	5
65	Sechskantschraube (M8*20) / Écrou hexagonal (M8*20) / Hex nut: (M8*20) / Dado esagonale M8 * 20	5
08-01	Hauptrahmen 08-1 / Cadre principal 08-1 / Main frame 08-1 / Telaio principale 08-1	1
08-02	Hauptrahmen 08-2 / Cadre principal 08-2 / Main frame 08-2 / Telaio principale 08-2	1

Schritt 7 / L'etape 7 / Step 7 / Passaggio 7



Stückliste für Schritt 7 / Liste des pièces pour l'étape 7 / Part list for step 7 / Elenco delle parti del passaggio 7		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
08	Hauptrahmen (08-1 und 08-2 angeschlossen) / Cadre principal (08-1 et 08-2 combinées) / Main frame (08-1 & 08-2 combined) / Telaio principale (08-1 e 08-2 collegati)	1

Schritt 8 / L'etape 8 / Step 8 / Passaggio 8



Bitte verwenden Sie zuerst den Schraubenschlüssel im die 2 Sechskantmuttern zu befestigen, bevor Sie Teil 09 montieren.

Avant d'assembler la pièce 09, utilisez la clé pour fixer 2 écrous hexagonaux.

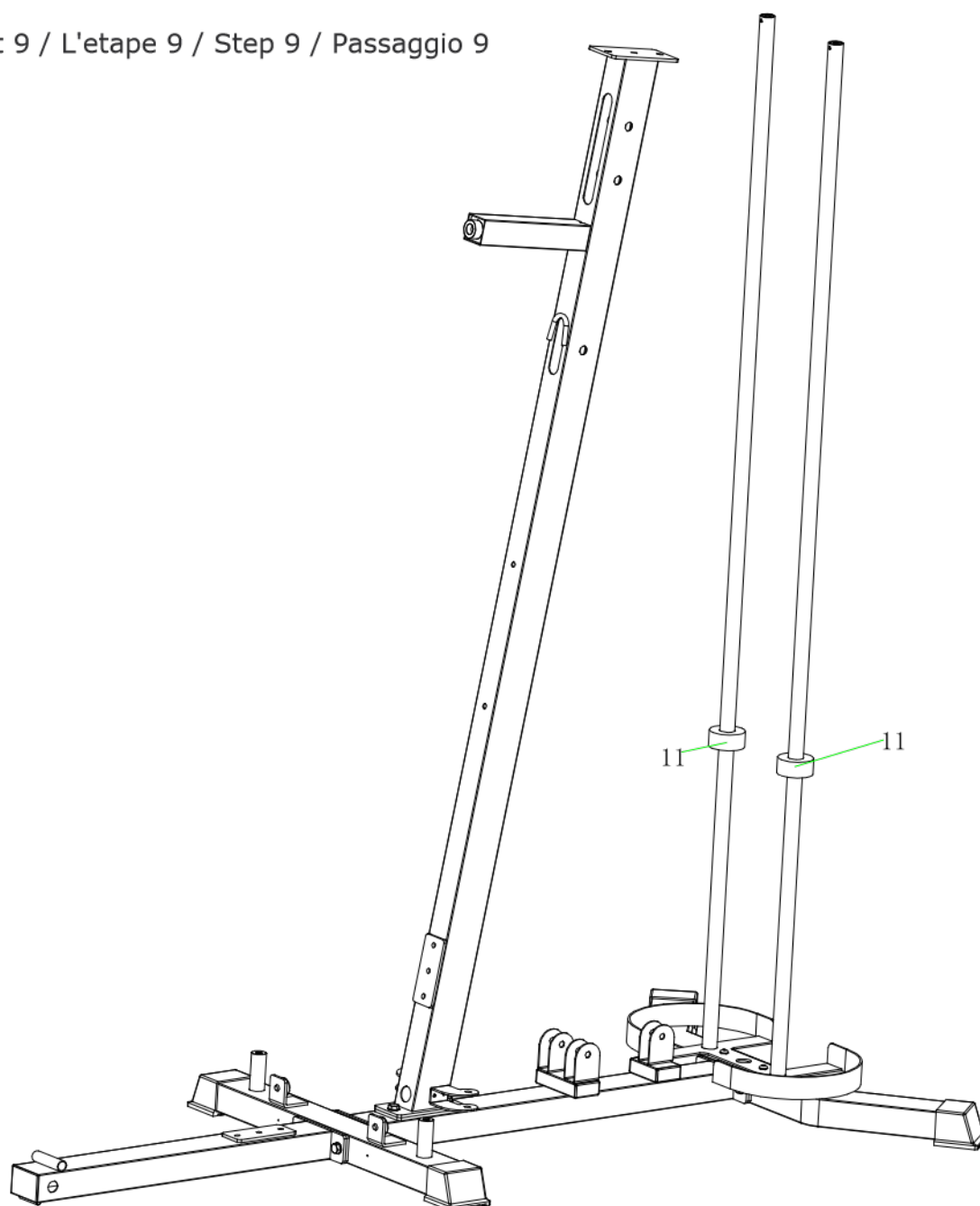
Before assembling the part 09 use the spanner to fasten 2 pcs of hex nut.

Utilizzare la chiave per fissare 2 pezzi di dado esagonale prima di assemblare la parte 09.

Stückliste für Schritt 8 / Liste des pièces pour l'étape 8 / Part list for step 8 / Elenco delle parti del passaggio 8

Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
09	Halterung für den unteren Gewichtsstapel / Étrier de montage inférieur du revêtement / Lower mounting bracket of the cover / Staffa di montaggio inferiore del pacco pesi	1
10	Sechskantmutter M8*15 / Écrou hexagonal (M8*20) / Hex nut: (M8*15) / Dado esagonale M8 * 15	2

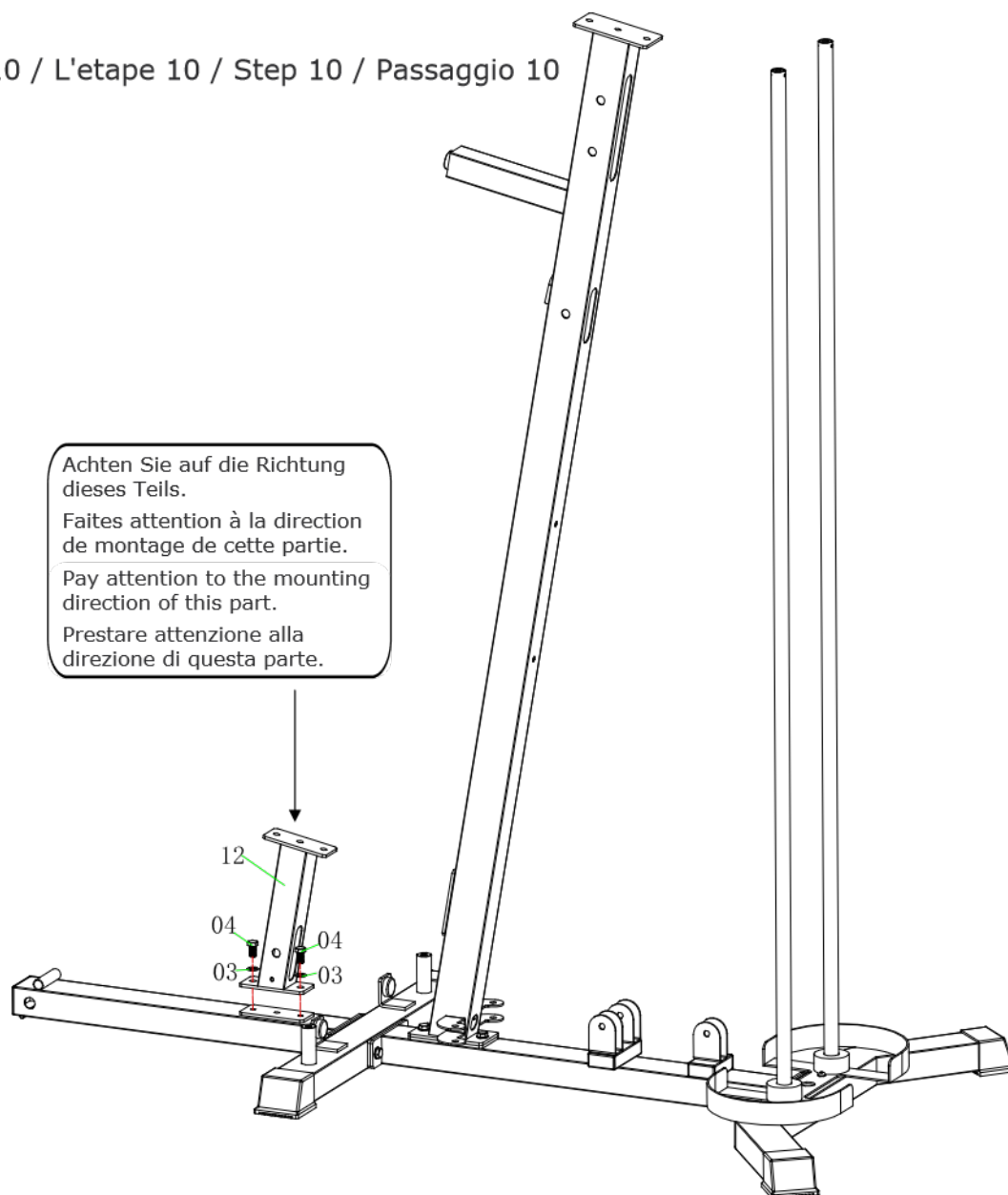
Schritt 9 / L'etape 9 / Step 9 / Passaggio 9



Stückliste für Schritt 9 / Liste des pièces pour l'étape 9 / Part list for step 9 / Elenco delle parti del passaggio 9

Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
11	Gummiring / Anneau de caoutchouc / Rubber ring / Anello di gomma	2

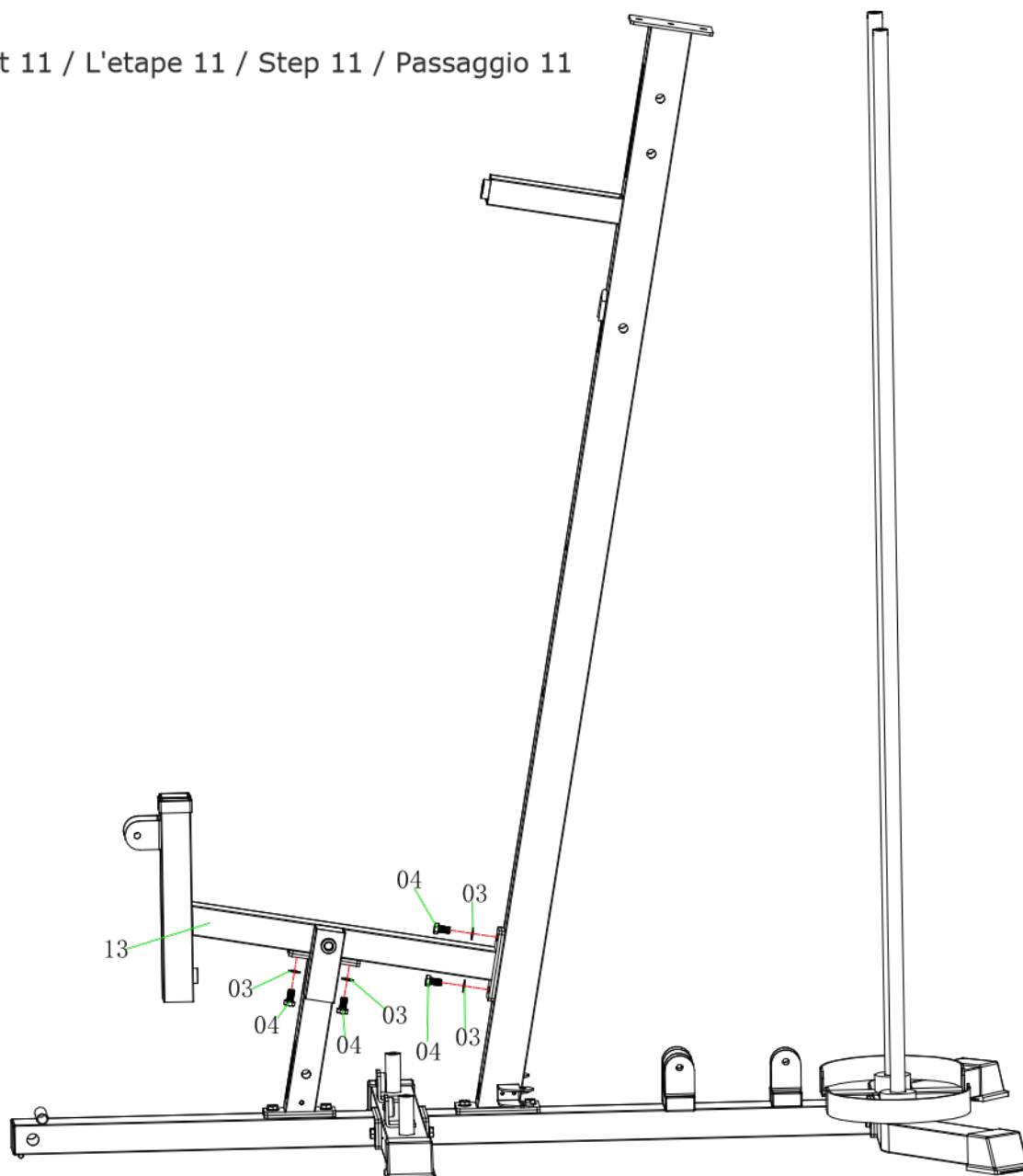
Schritt 10 / L'etape 10 / Step 10 / Passaggio 10



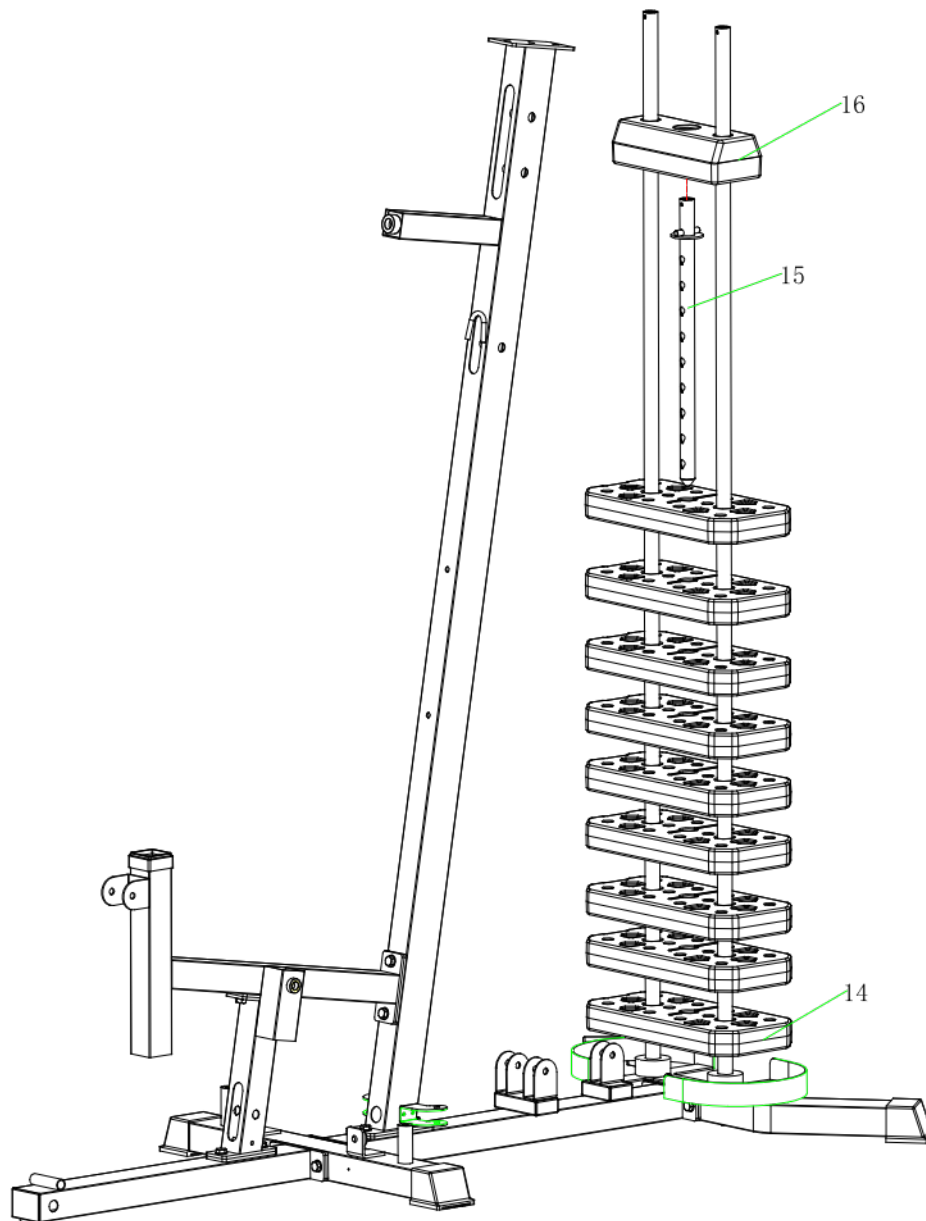
Achten Sie auf die Richtung
 dieses Teils.
 Faites attention à la direction
 de montage de cette partie.
 Pay attention to the mounting
 direction of this part.
 Prestare attenzione alla
 direzione di questa parte.

Stückliste für Schritt 10 / Liste des pièces pour l'étape 10 / Part list for step 10 / Elenco delle parti del passaggio 10			
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta	
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2	
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2	
12	Armlehnenstütze / Support d'accoudoir / Armrest support / Supporto dell'appoggiabraccia	1	

Schritt 11 / L'etape 11 / Step 11 / Passaggio 11

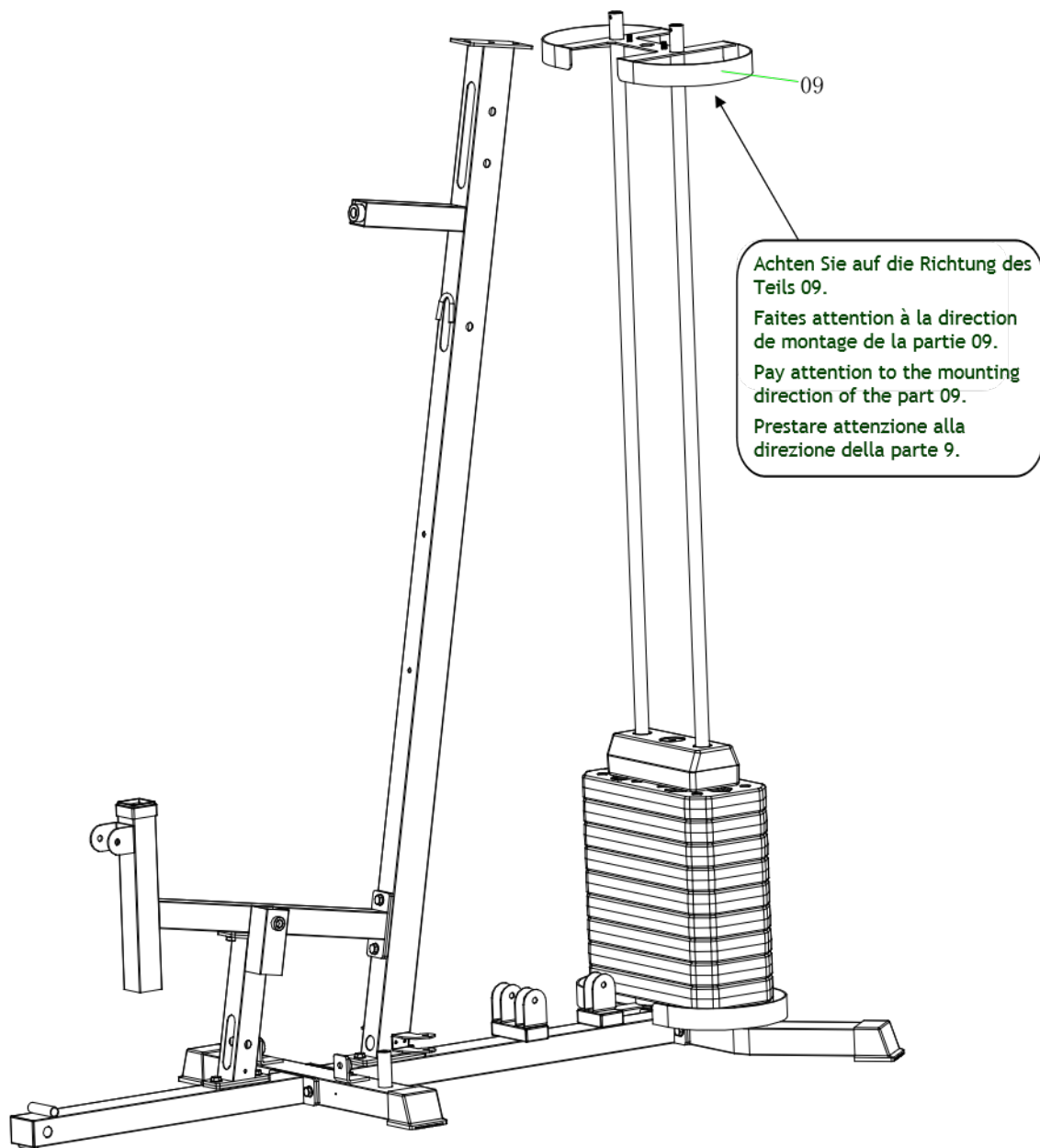


Stückliste für Schritt 11 / Liste des pièces pour l'étape 11 / Part list for step 11 / Elenco delle parti del passaggio 11		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	4
13	Sitzhalterung / Support de siège / Seat support / Supporto del sedile	1



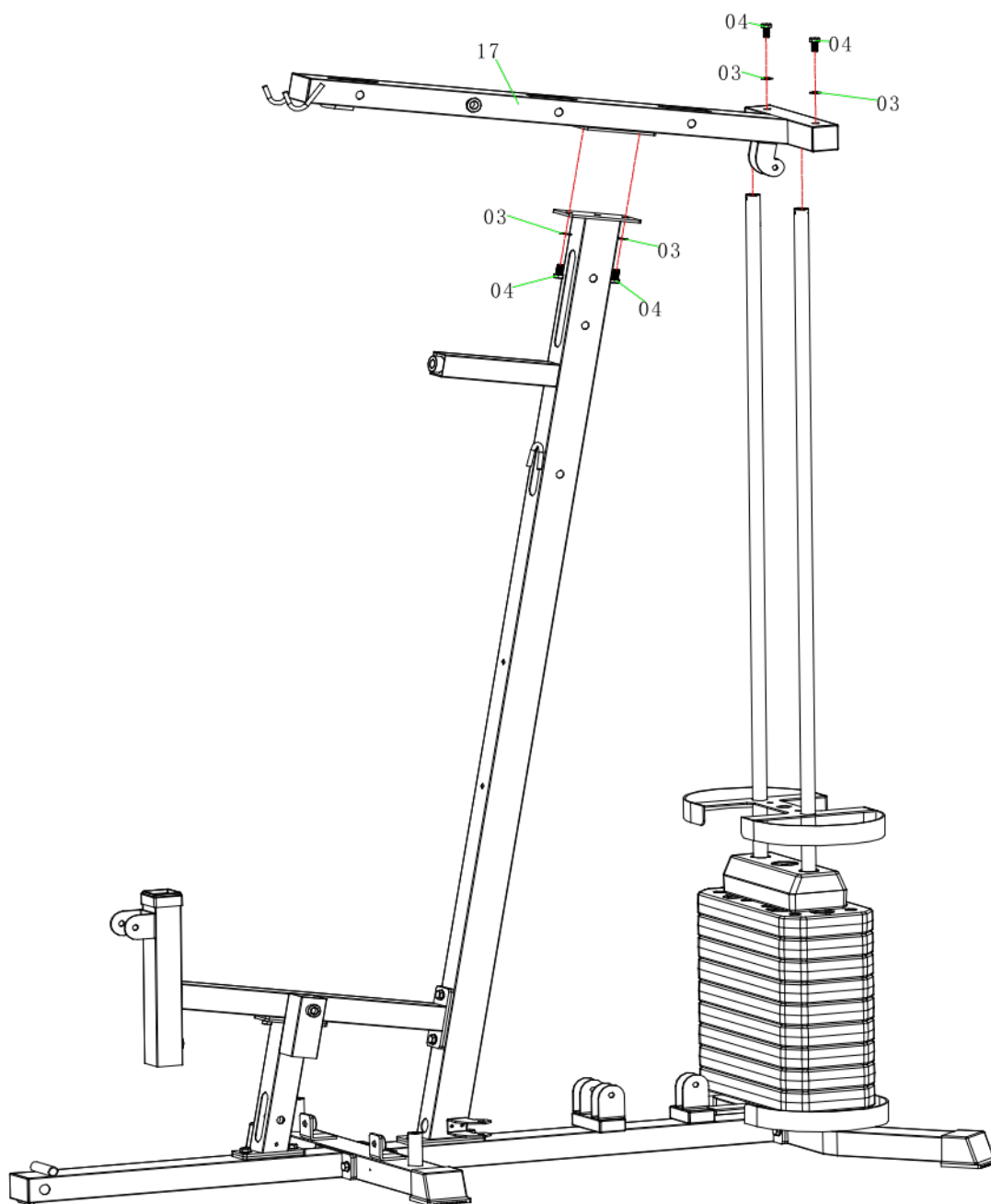
Schritt 12 / L'etape 12 / Step 12 / Passaggio 12

Stückliste für Schritt 12 / Liste des pièces pour l'étape 12 / Part list for step 12 / Elenco delle parti del passaggio 12		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
14	Packung mit Gewichten / Poids / Weight stack plate / Pacco di pesi	9
15	Gewichtsauswahlliste / Barre de sélection / Weight stack selector shaft / Barra di selezione del peso	1
16	Obere Gewichtsplatte / Plaque de poids supérieure / Top weight stack plate / Piastra di peso superiore	1



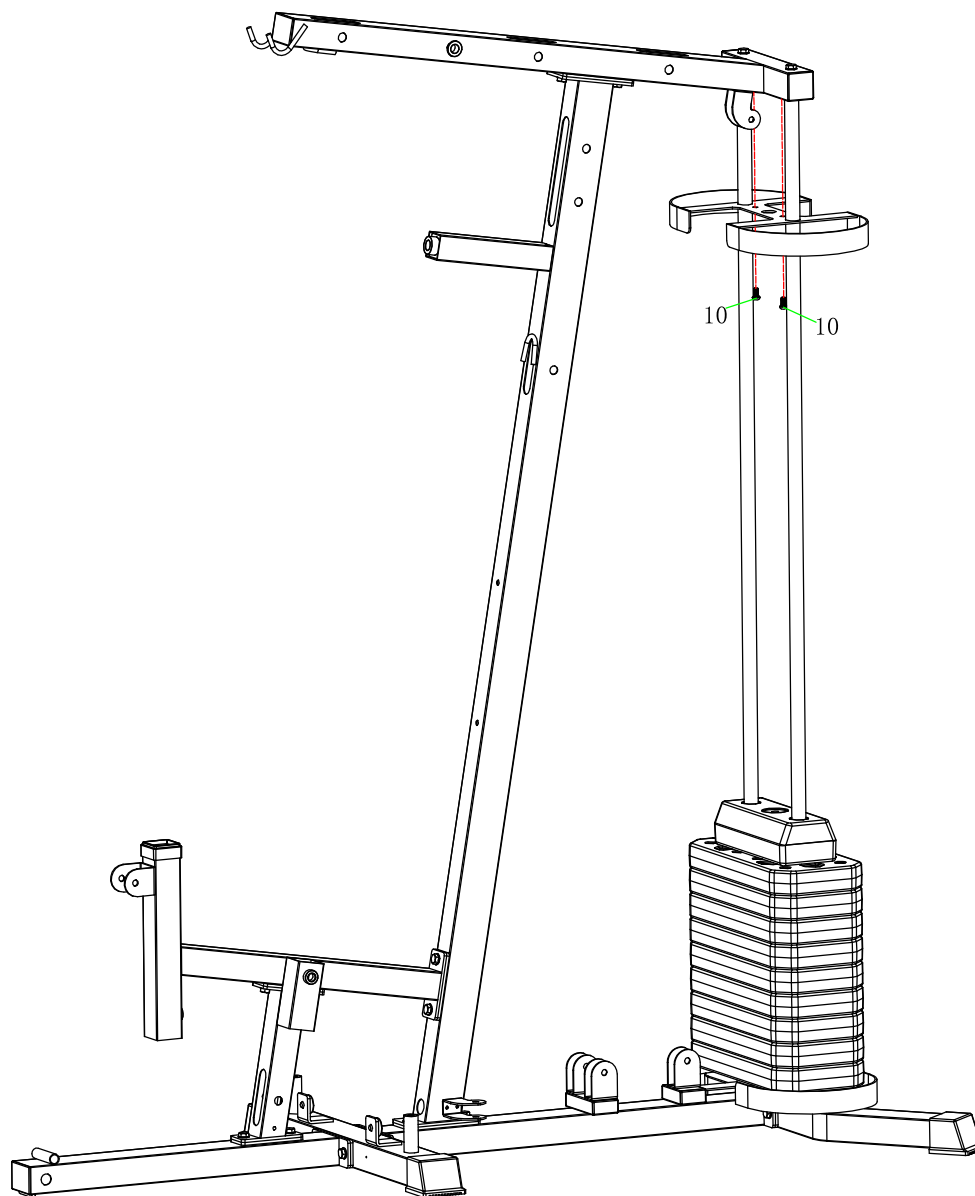
Schritt 13 / L'etape 13 / Step 13 / Passaggio 13

Stückliste für Schritt 13 / Liste des pièces pour l'étape 13 / Part list for step 13 / Elenco delle parti del passaggio 13		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
09	Halterung für oberen Gewichtsstapel / Étrier de montage supérieur du revêtement / Upper mounting bracket of the cover / Staffa di montaggio superiore del pacco pesi	1



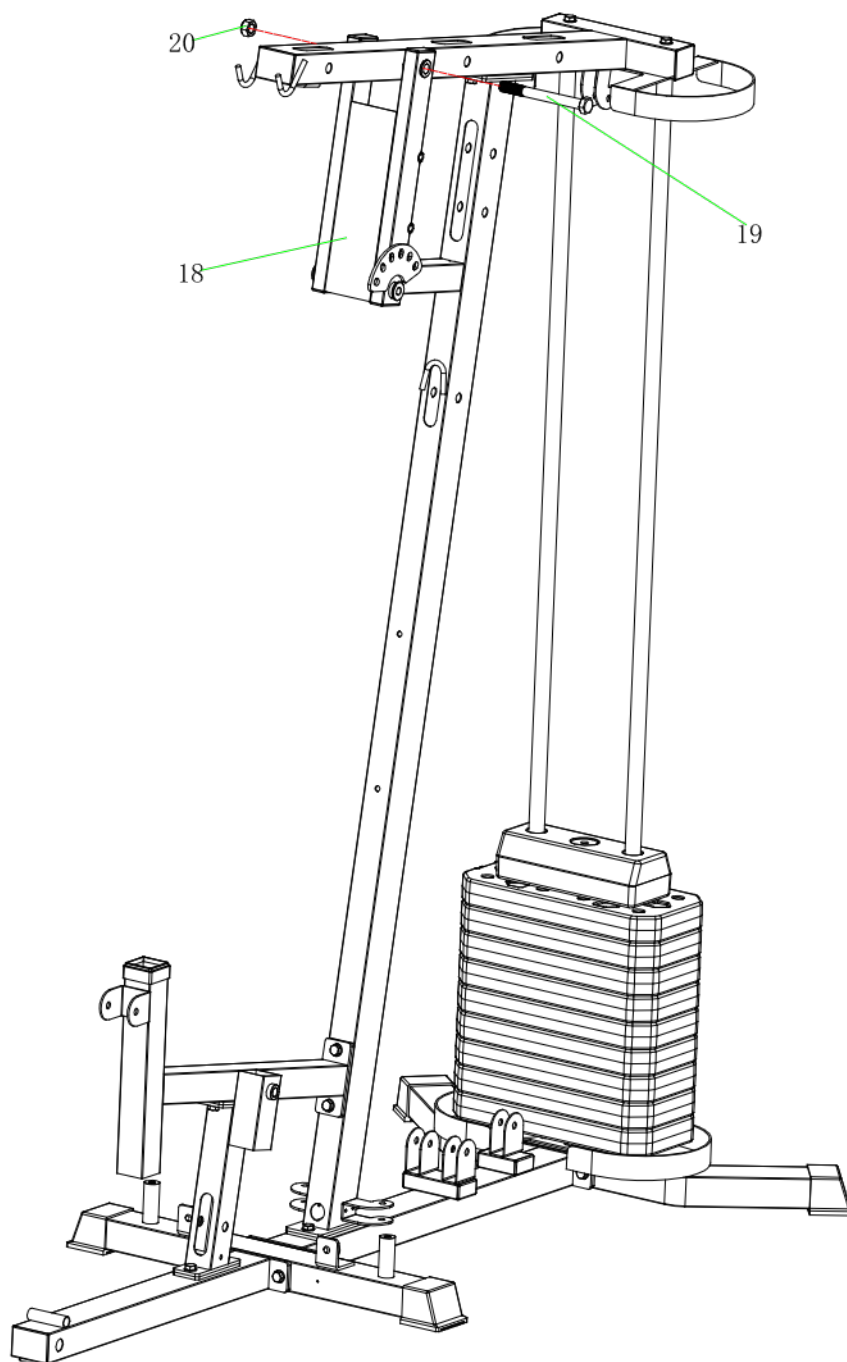
Schritt 14 / L'etape 14 / Step 14 / Passaggio 14

Stückliste für Schritt 14 / Liste des pièces pour l'étape 14 / Part list for step 14 / Elenco delle parti del passaggio 14		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	4
17	Schlauch für Lat-Maschine / Barre supérieure / Top frame / Tubo per lat machine	1



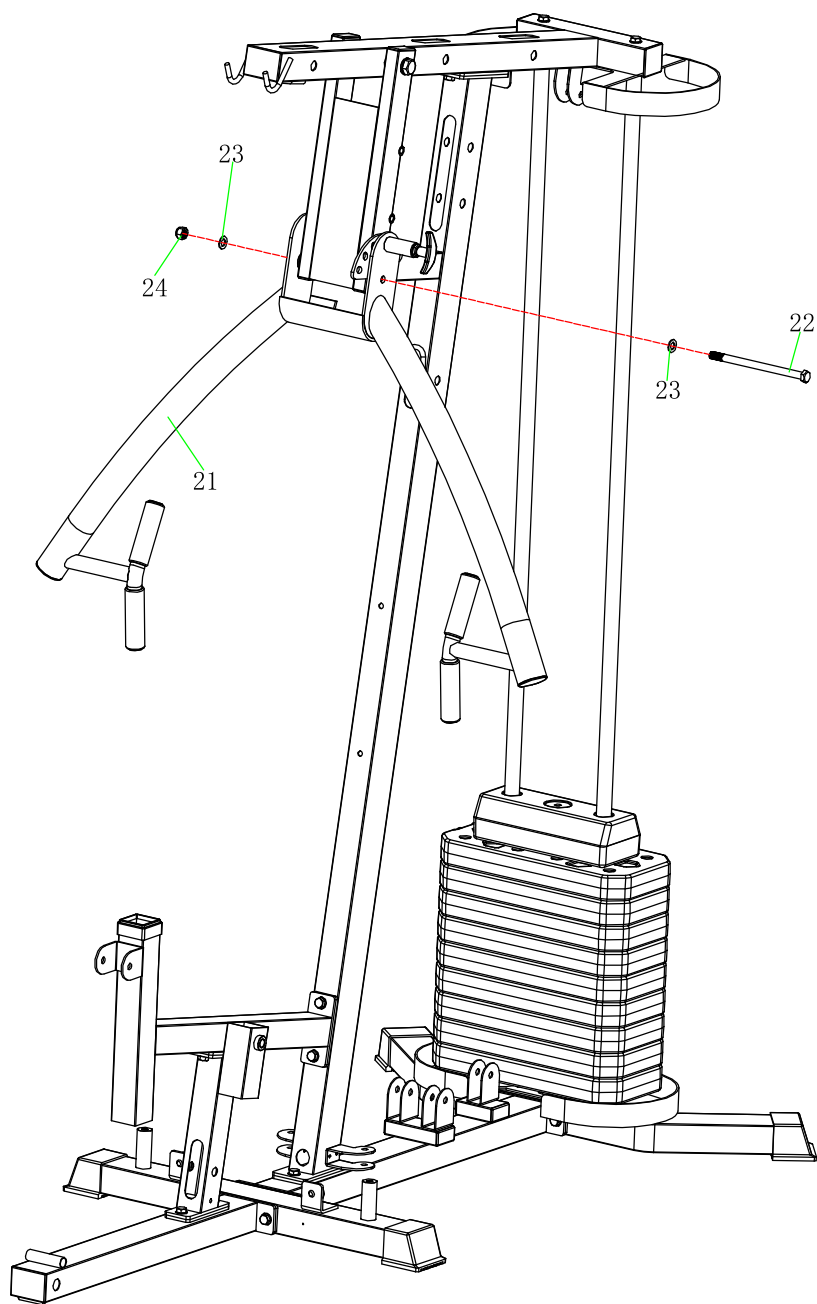
Schritt 15 / L'etape 15 / Step 15 / Passaggio 15

Stückliste für Schritt 15 / Liste des pièces pour l'étape 15 / Part list for step 15 / Elenco delle parti del passaggio 15			
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome		Menge / Qté / QTY / Qtà
10	Sechskantmutter M8*15 / Écrou hexagonal (M8*15) / Hex nut: (M8*15) / Dado esagonale (M8 * 15)		2



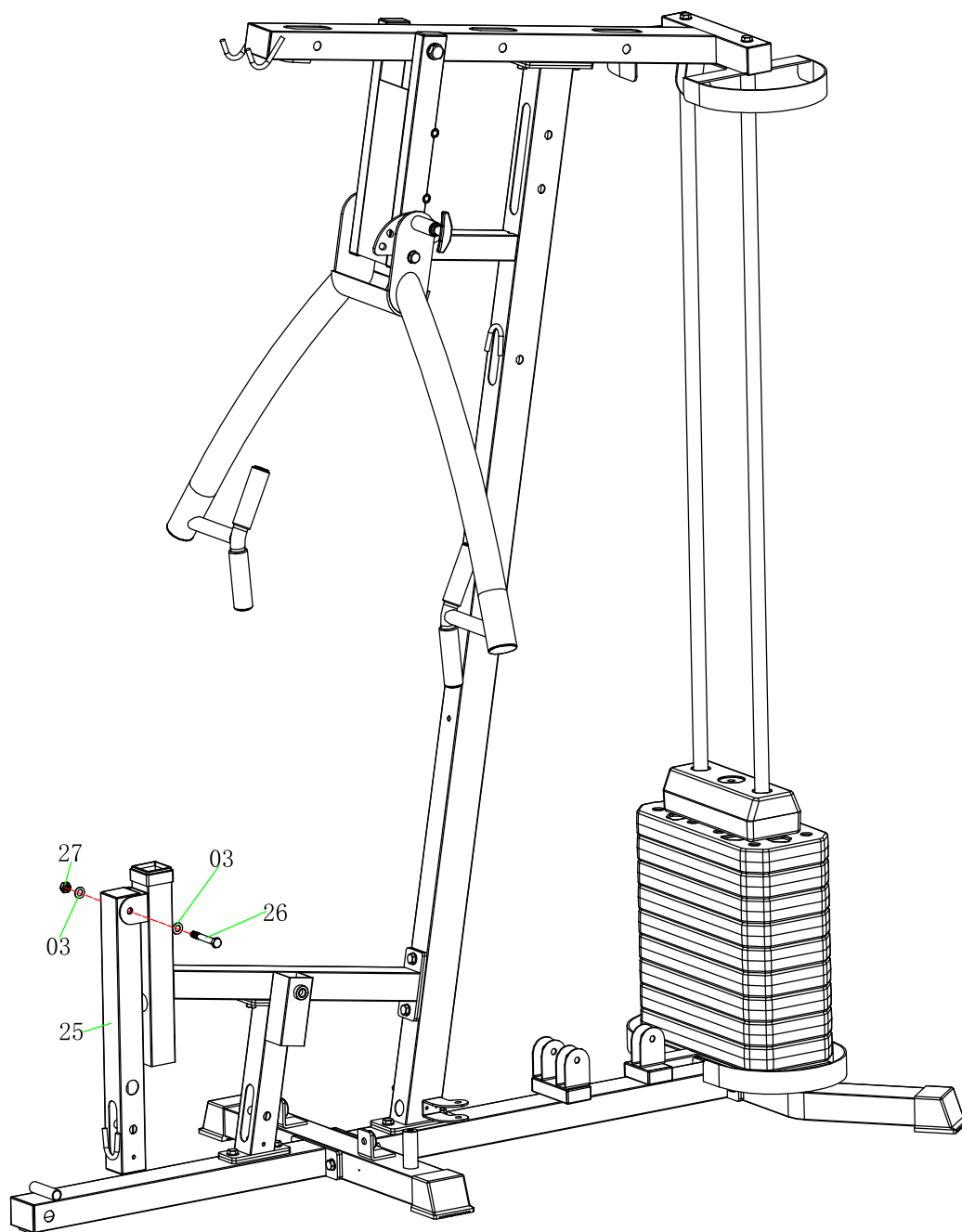
Schritt 16 / L'etape 16 / Step 16 / Passaggio 16

Stückliste für Schritt 16 / Liste des pièces pour l'étape 16 / Part list for step 16 / Elenco delle parti del passaggio 16			
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome		Menge / Qté / QTY / Qta
18	ArMLEhnenanschlussrohr für Butterfly / Tube de connexion pour Butterfly / Connecting tube for press arm / Tubo di collegamento dei braccioli per butterfly		1
19	Langer Bolzen M16*160 / Boulon long (M16*160) / Long bolt: (M16*160) / Bullone lungo M16 * 160		1
20	Sechskantmutter M16 / Écrou hexagonal (M16) / Hex nut: (M16) / Dado esagonale M16		1



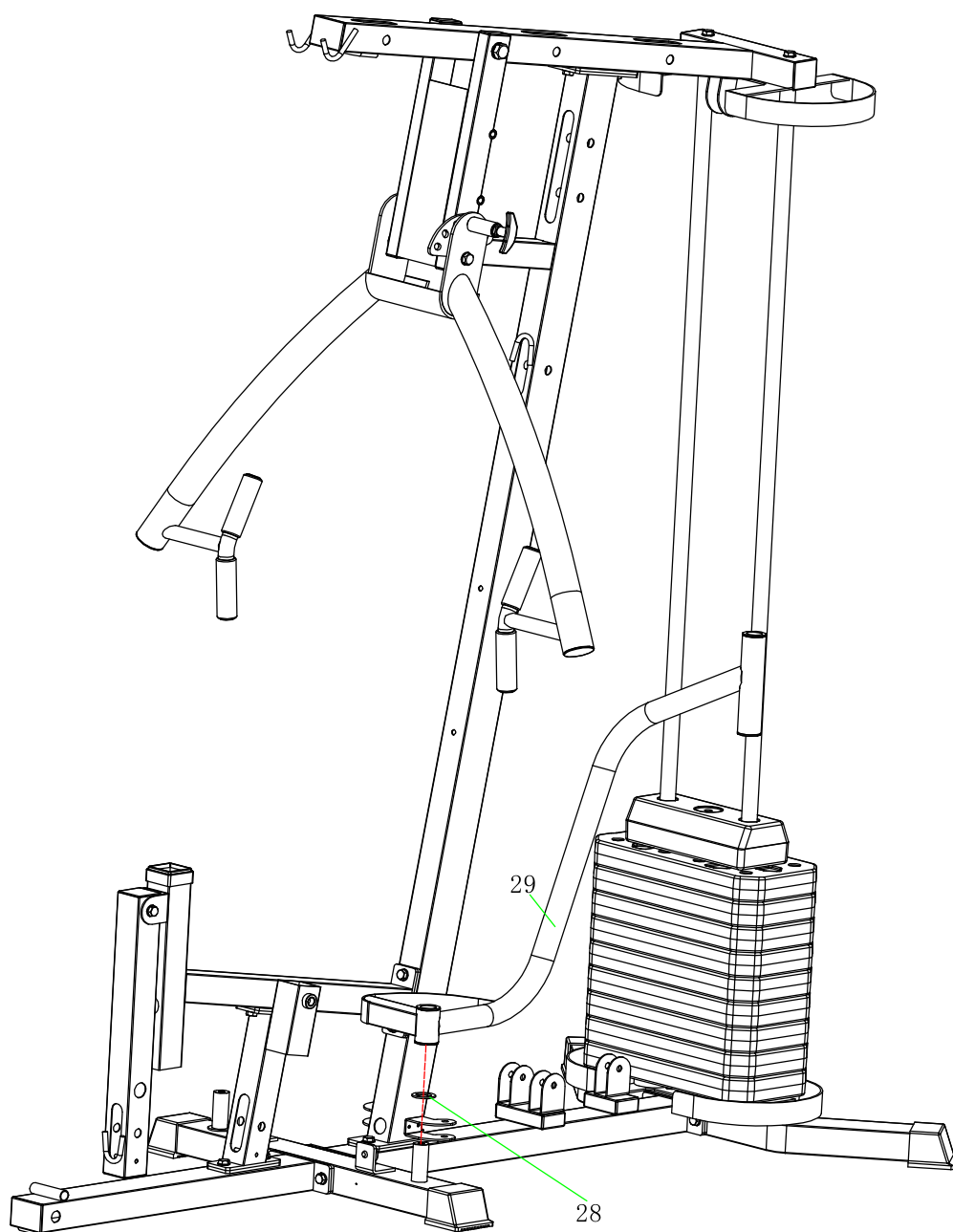
Schritt 17 / L'etape 17 / Step 17 / Passaggio 17

Stückliste für Schritt 17 / Liste des pièces pour l'étape 17 / Part list for step 17 / Elenco delle parti del passaggio 17		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
21	Butterfly Armlehnen / Bras de Butterfly / Press arm / Braccioli butterfly	1
22	Langer Bolzen M12*190 / Boulon long (M12*190) / Long bolt: (M12*190) / Bullone lungo M12 * 190	1
23	Unterlegscheibe (φ12) / Rondelle (φ12) / Washer: (φ12) / Rondella: (φ12)	2
24	M12 Mutter / Écrou M12 / M12 nut / Dado M16	1



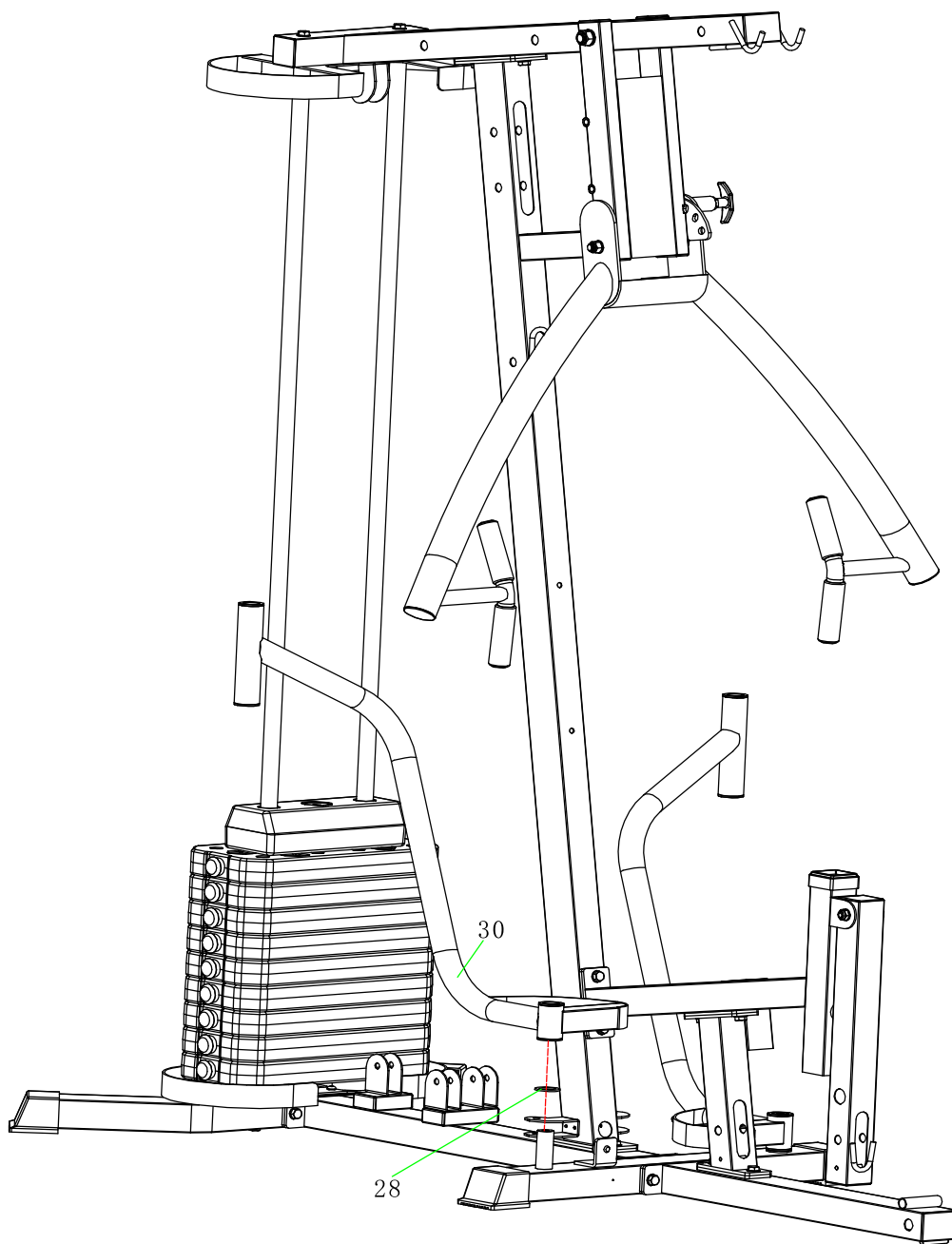
Schritt 18 / L'etape 18 / Step 18 / Passaggio 18

Stückliste für Schritt 18 / Liste des pièces pour l'étape 18 / Part list for step 18 / Elenco delle parti del passaggio 18		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
25	Beinstützen / Support pour jambes / Leg support / Supporto per le gambe	1
26	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70)	1
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	1



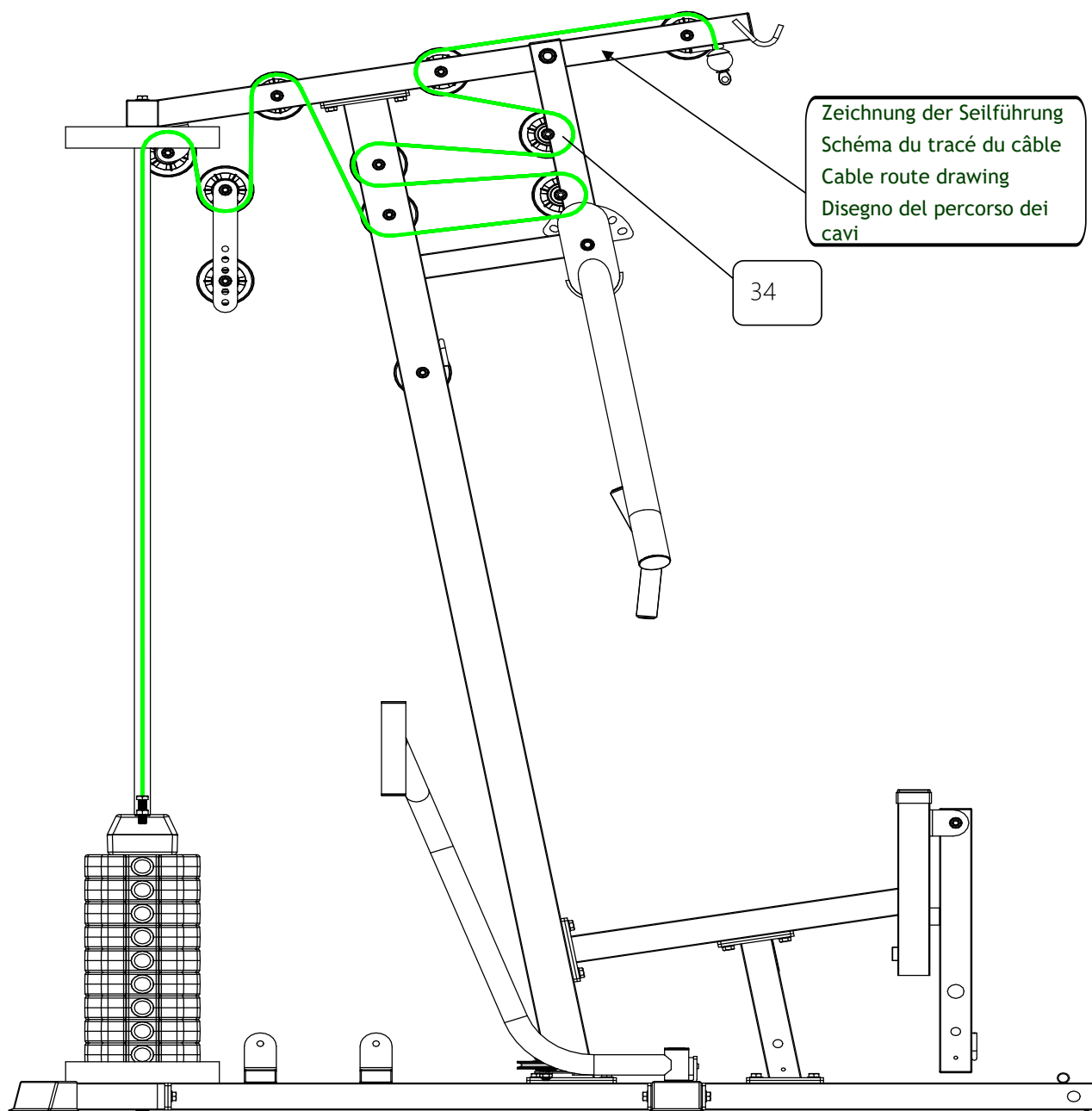
Schritt 19 / L'etape 19 / Step 19 / Passaggio 19

Stückliste für Schritt 19 / Liste des pièces pour l'étape 19 / Part list for step 19 / Elenco delle parti del passaggio 19			
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà	
28	Unterlegscheibe (φ38*φ25.4*2.5) / Rondelle (φ38*φ25.4*2.5) / Washer: (φ38*φ25.4*2.5) / Rondella:(φ38*φ25.4*2.5)	1	
29	Linke Brustpresse / Tube courbé gauche / Left swinging arm / Presa sinistra della chest press	1	



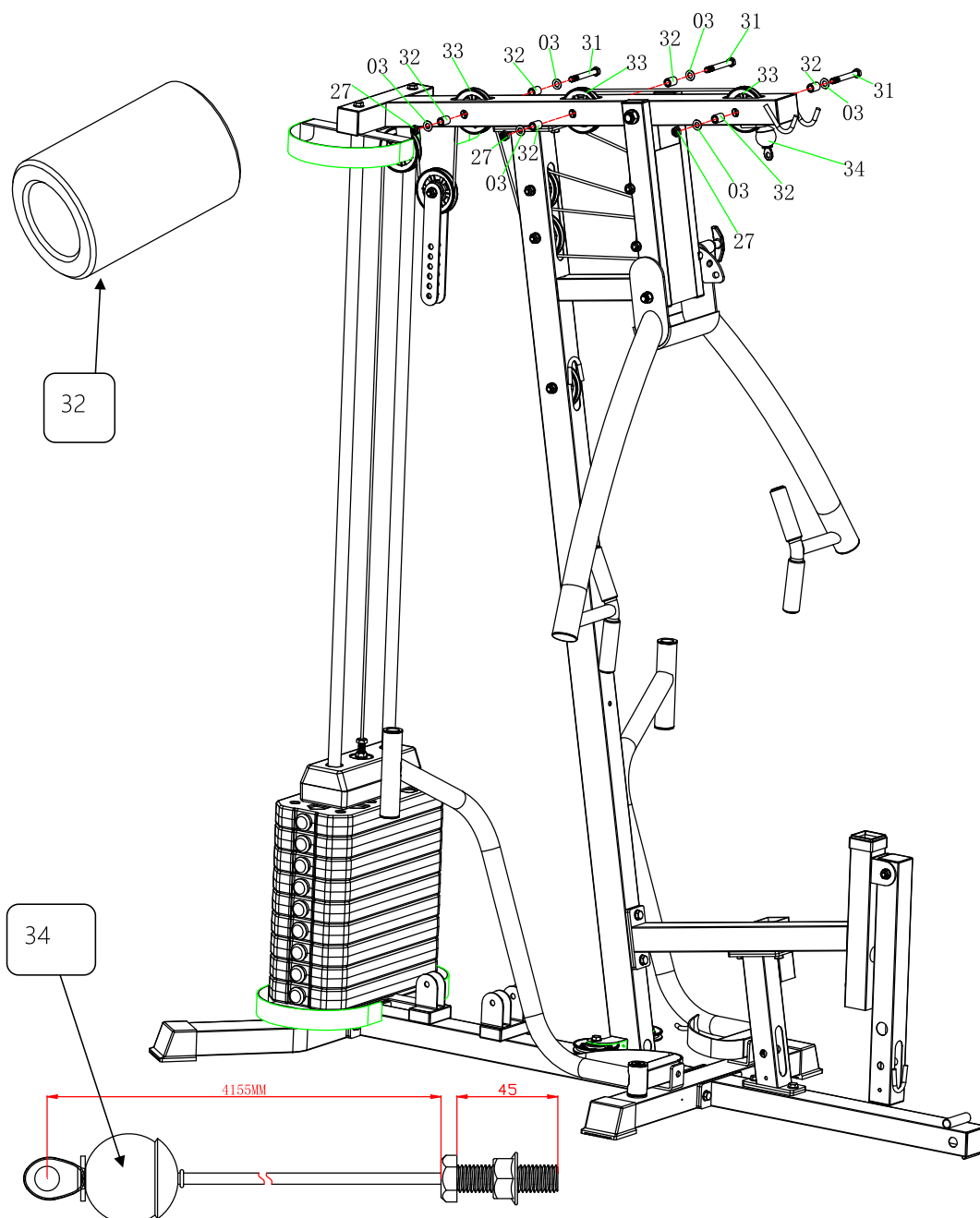
Schritt 20 / L'etape 20 / Step 20 / Passaggio 20

Stückliste für Schritt 20 / Liste des pièces pour l'étape 20 / Part list for step 20 / Elenco delle parti del passaggio 20		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
28	Unterlegscheibe ($\varnothing 38 \times \varnothing 25.4 \times 2.5$) / Rondelle ($\varnothing 38 \times \varnothing 25.4 \times 2.5$) / Washer: ($\varnothing 38 \times \varnothing 25.4 \times 2.5$) / Rondella: ($\varnothing 38 \times \varnothing 25.4 \times 2.5$)	1
30	Rechte Brustpresse / Tube courbé droit / Right swinging arm / Presa destra della chest press	1

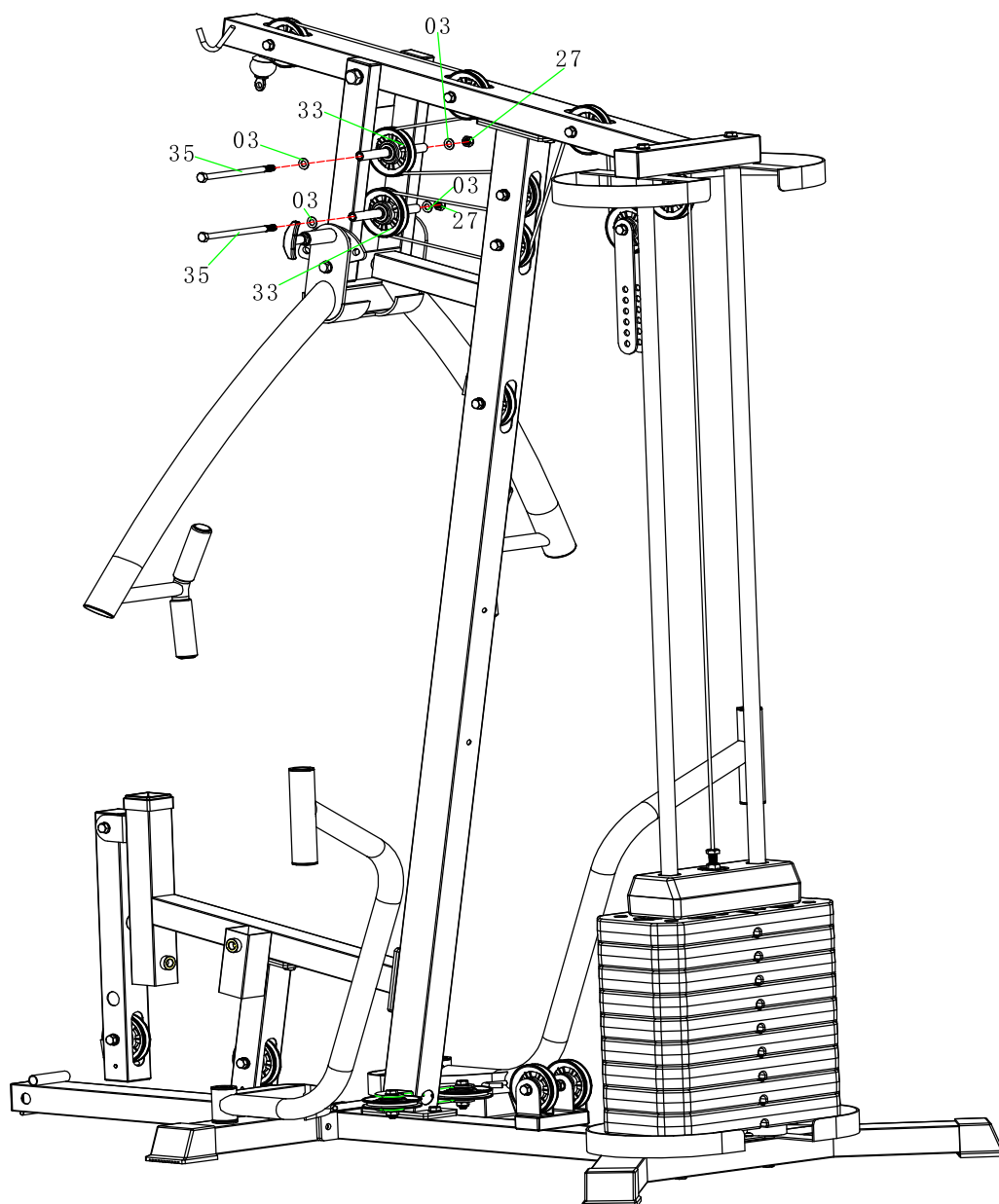


Schritt 21 / L'etape 21 / Step 21 / Passaggio 21

Schritt 22 / L'etape 22 / Step 22 / Passaggio 22

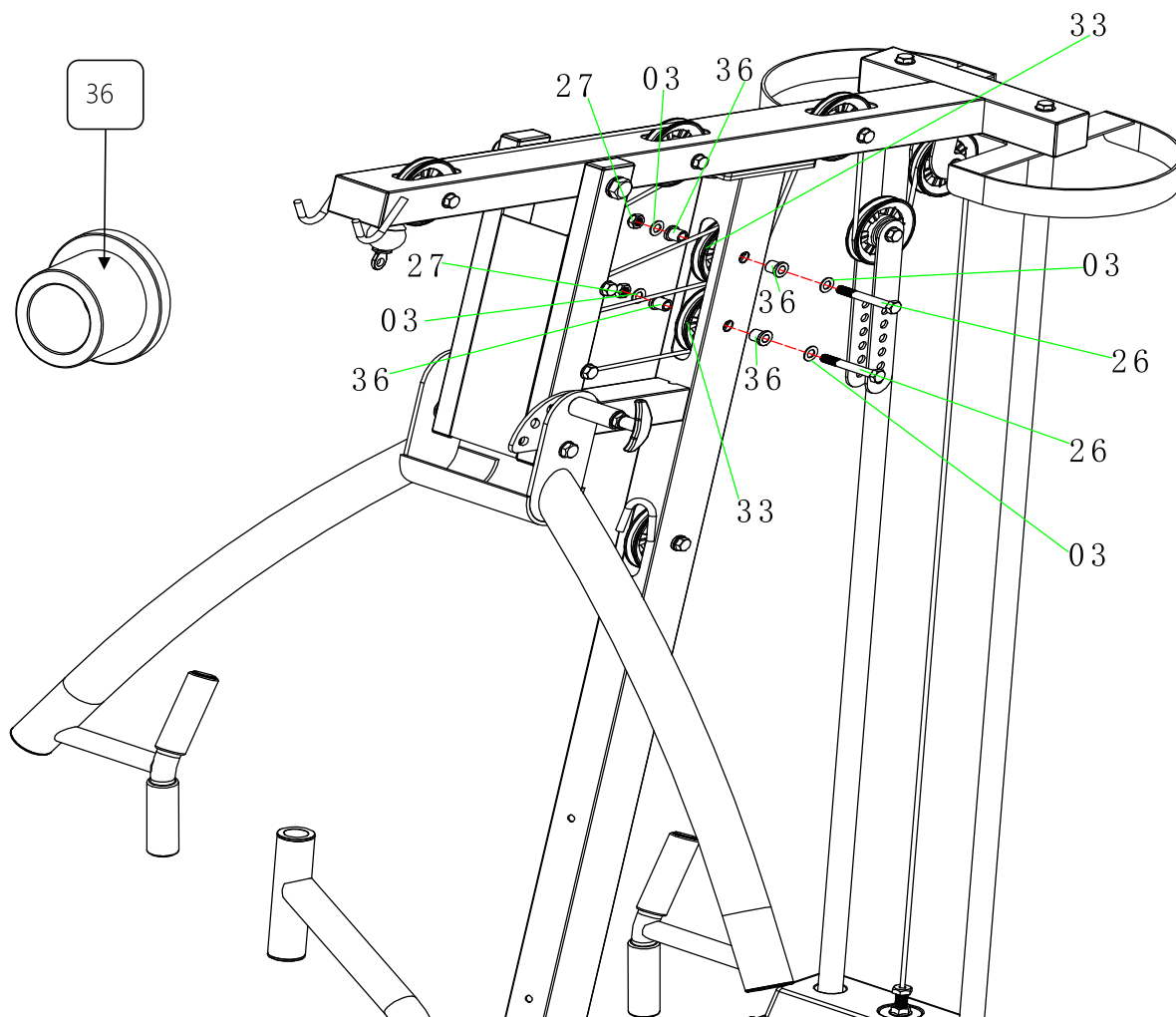


Stückliste für Schritt 22 / Liste des pièces pour l'étape 22 / Part list for step 22 / Elenco delle parti del passaggio 22		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	6
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	3
31	Sechskantschraube (M10*85) / Boulon à tête hexagonale (M10*85) / Hex bolt: (M10*85) / Bullone esagonale: (M10 * 85)	3
32	Buchse / Douille-1 / Bushing-1 / Boccia	6
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	3
34	Seil 4207mm / Câble (4 207 mm) / Cable (4,207mm) / Cavo 4 207 mm	1



Schritt 23 / L'etape 23 / Step 23 / Passaggio 23

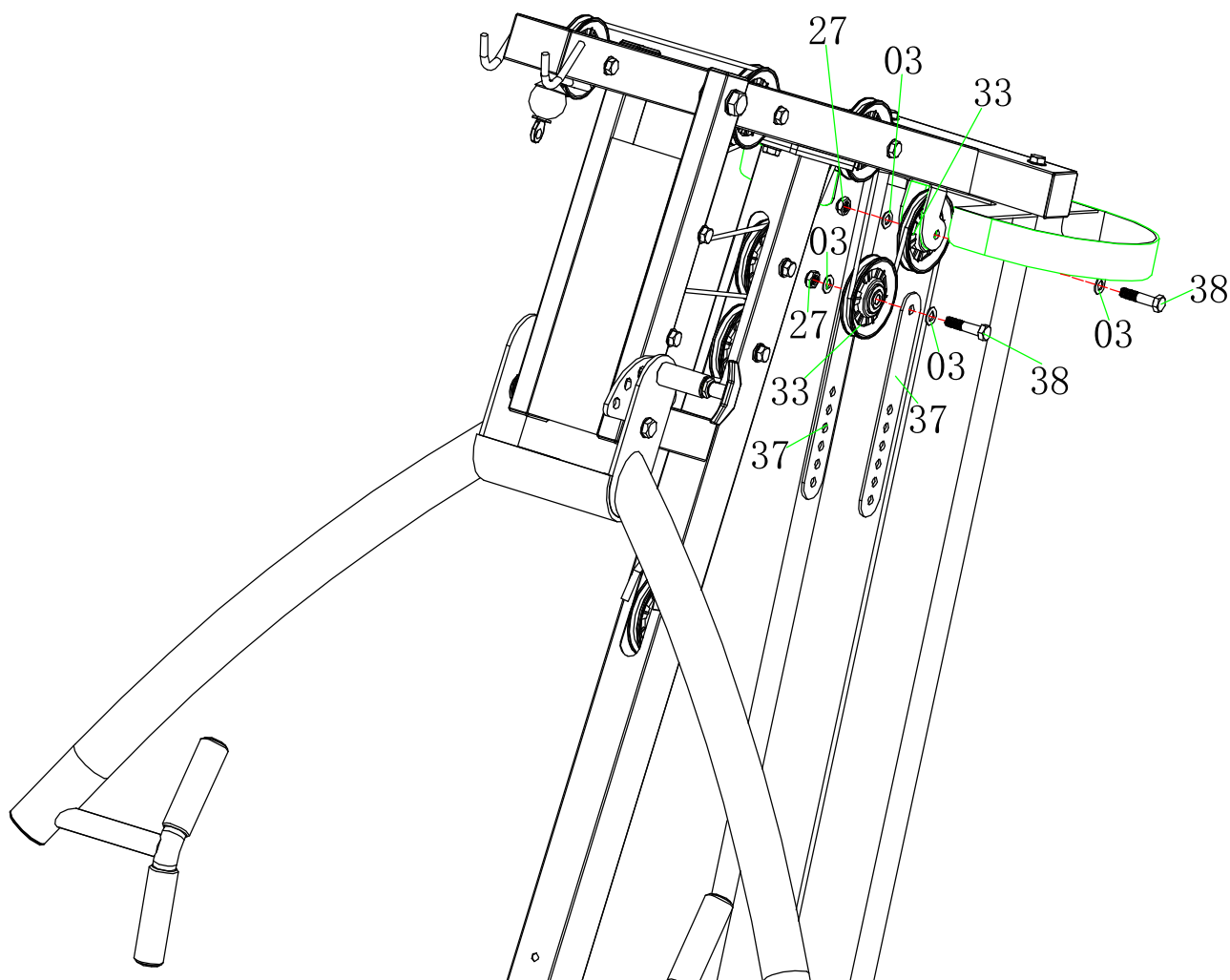
Stückliste für Schritt 23 / Liste des pièces pour l'étape 23 / Part list for step 23 / Elenco delle parti del passaggio 23		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	2
35	Sechskantschraube (M10*150) / Boulon à tête hexagonale (M10*150) / Hex bolt: (M10*150) / Bullone esagonale: (M10 * 150)	2



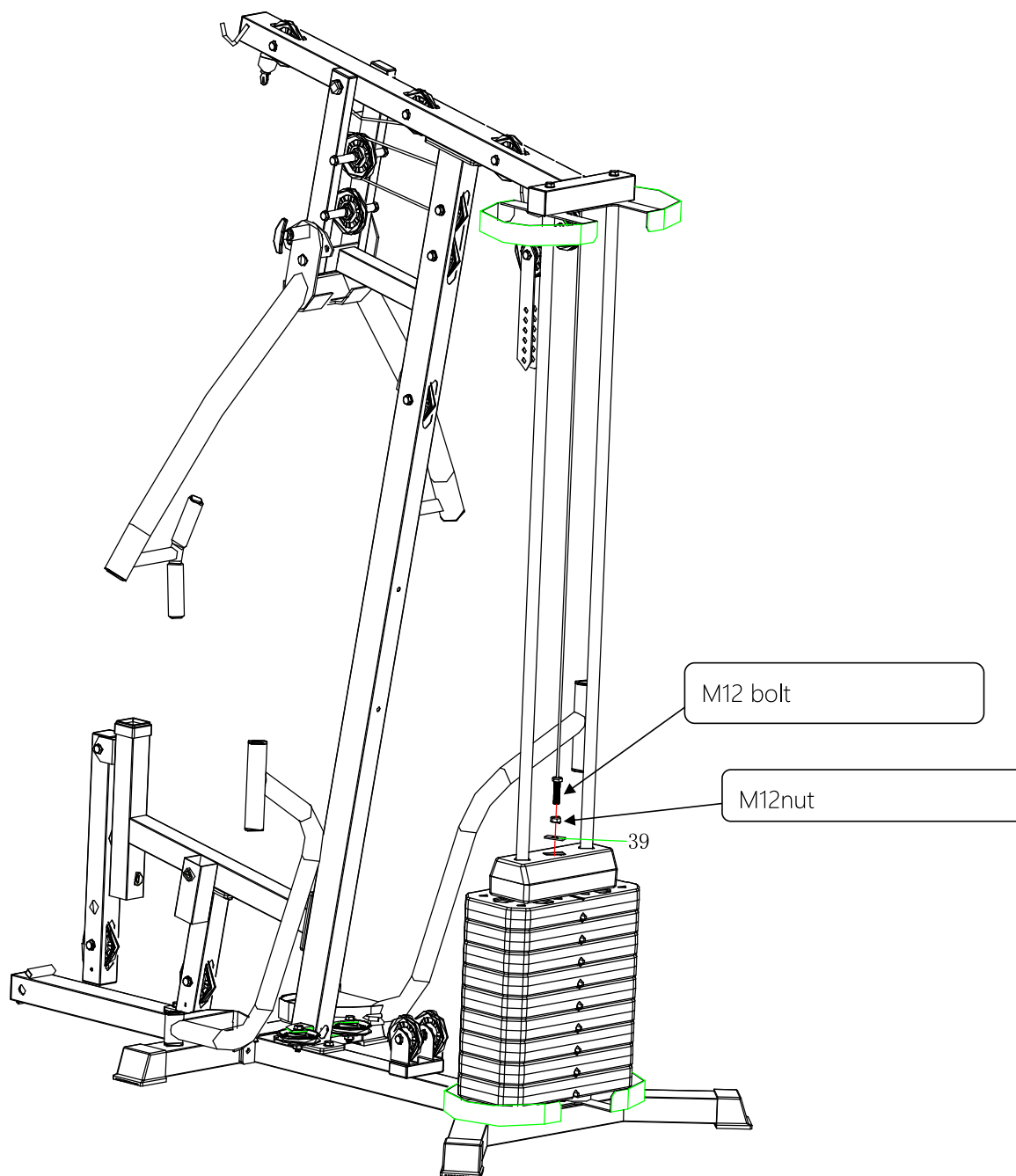
Schritt 24 / L'etape 24 / Step 24 / Passaggio 24

Stückliste für Schritt 24 / Liste des pièces pour l'étape 24 / Part list for step 24 / Elenco delle parti del passaggio 24			
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà	
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4	
26	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70)	2	
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2	
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	2	
36	Buchse / Douille-2 / Bushing-2 / Boccia-2	4	

Schritt 25 / L'etape 25 / Step 25 / Passaggio 25

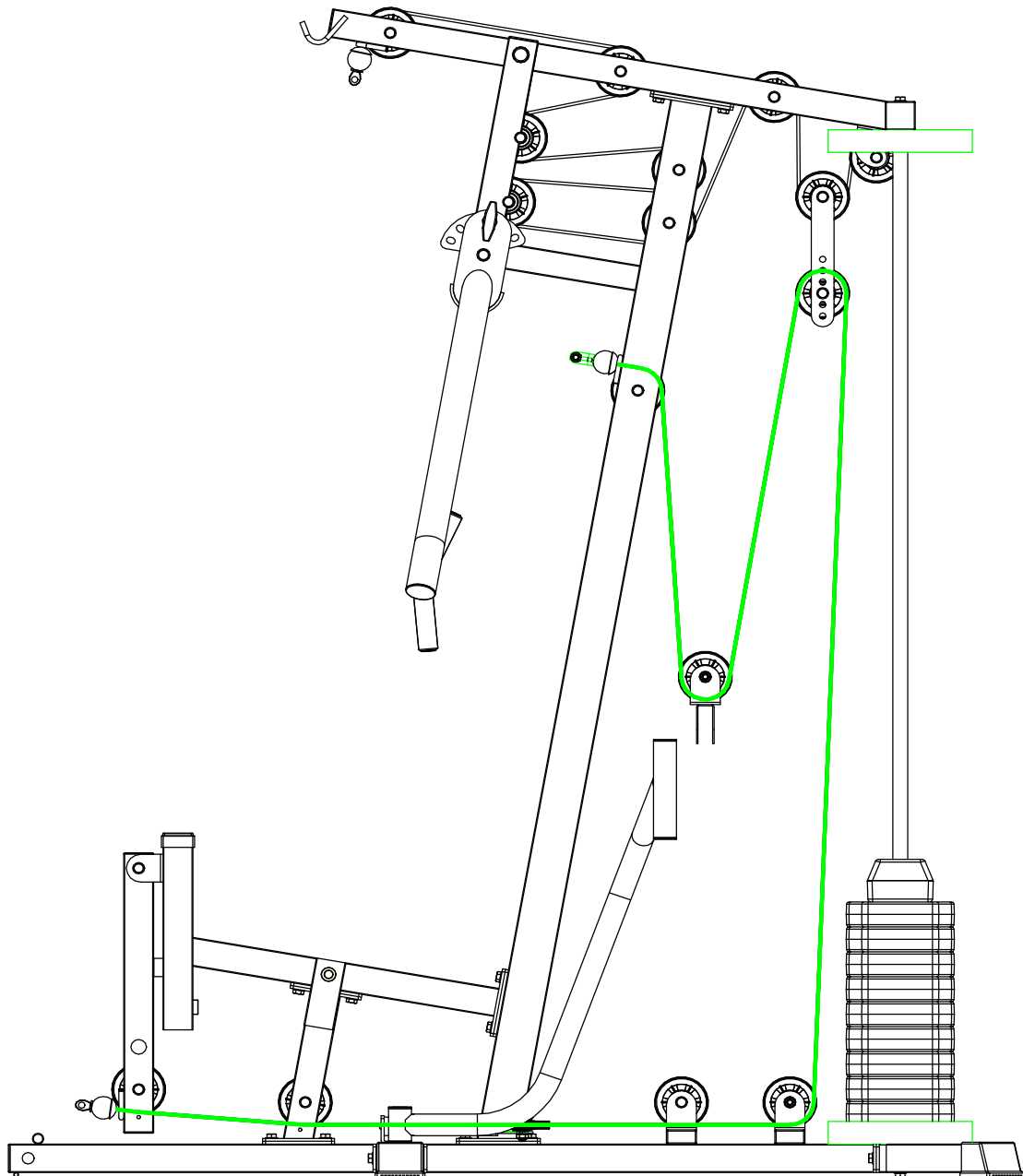


Stückliste für Schritt 25 / Liste des pièces pour l'étape 25 / Part list for step 1 / Elenco delle parti del passaggio 25		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	2
37	Riemenscheiben Stützplatte / Plaque de montage de la poulie / Pulley mounting plate / Piastra di supporto della puleggia	2
38	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	2



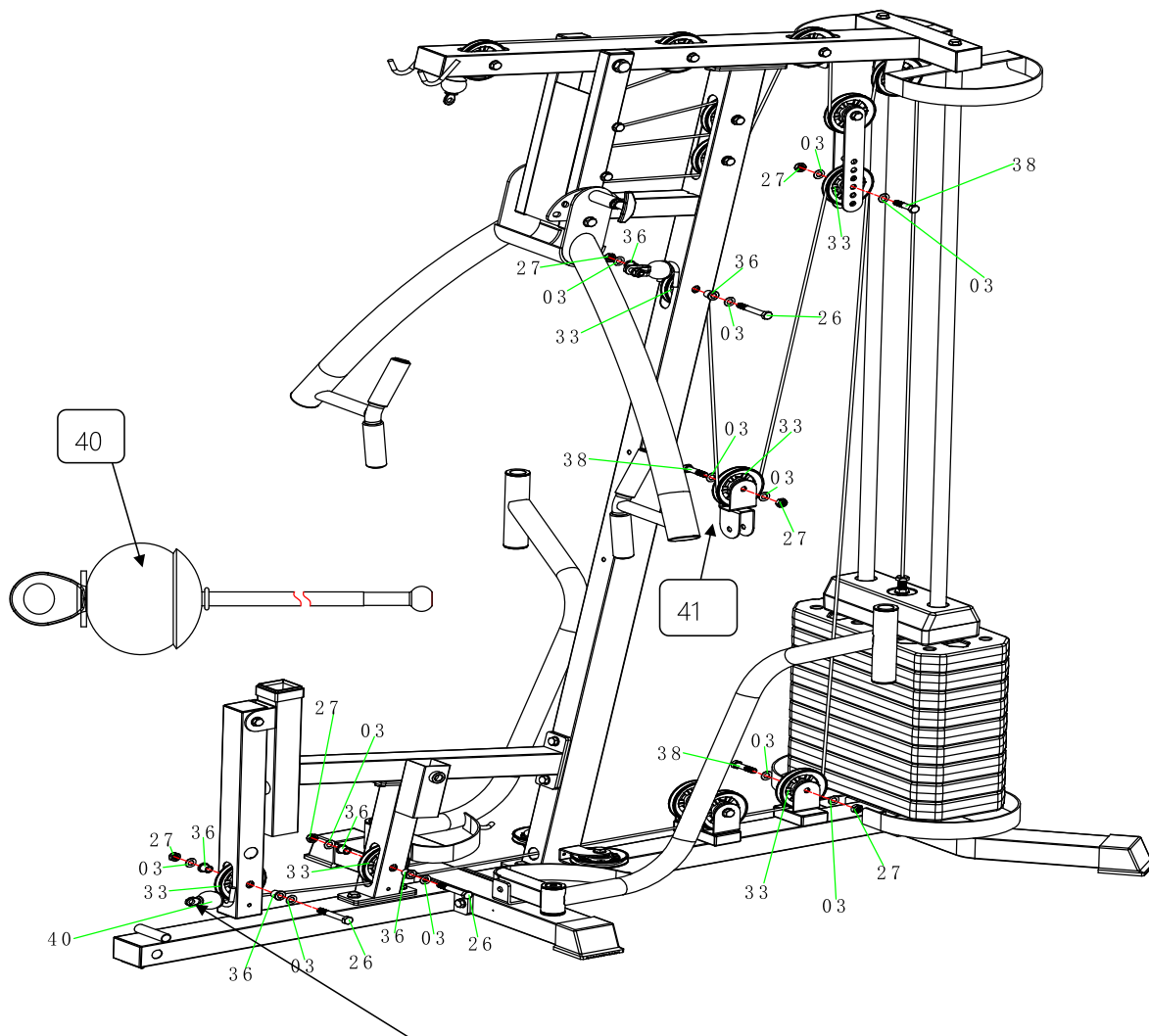
Schritt 26 / L'etape 26 / Step 26 / Passaggio 26

Stückliste für Schritt 26 / Liste des pièces pour l'étape 26 / Part list for step 26 / Elenco delle parti del passaggio 26		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
39	Unterlegscheibe (φ43*φ12.3*3) / Rondelle (φ43*φ12.3*3) / Washer: (φ43*φ12.3*3) / Rondella: (φ43*φ12.3*3)	1



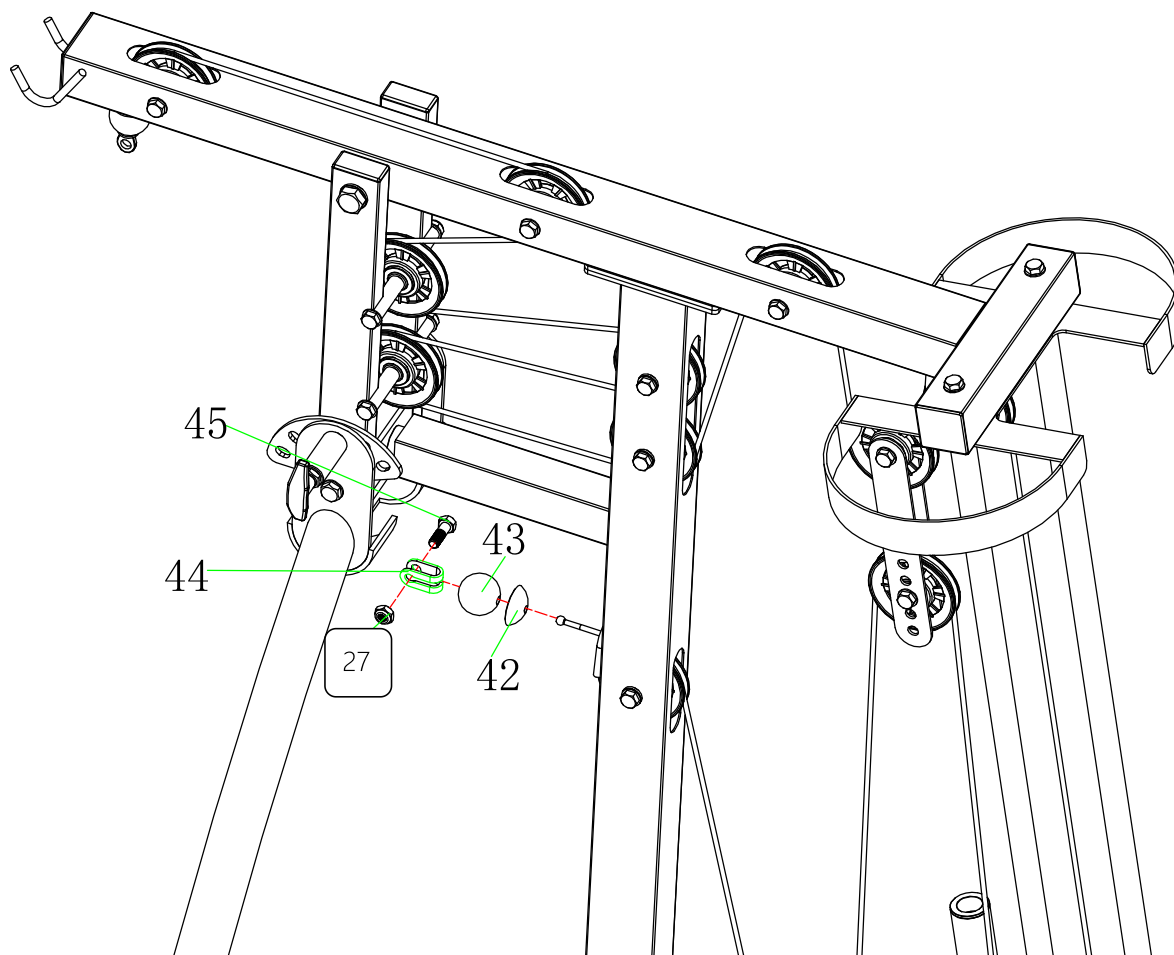
Schritt 27 / L'etape 27 / Step 27 / Passaggio 27

Schritt 28 / L'etape 28 / Step 28 / Passaggio 28



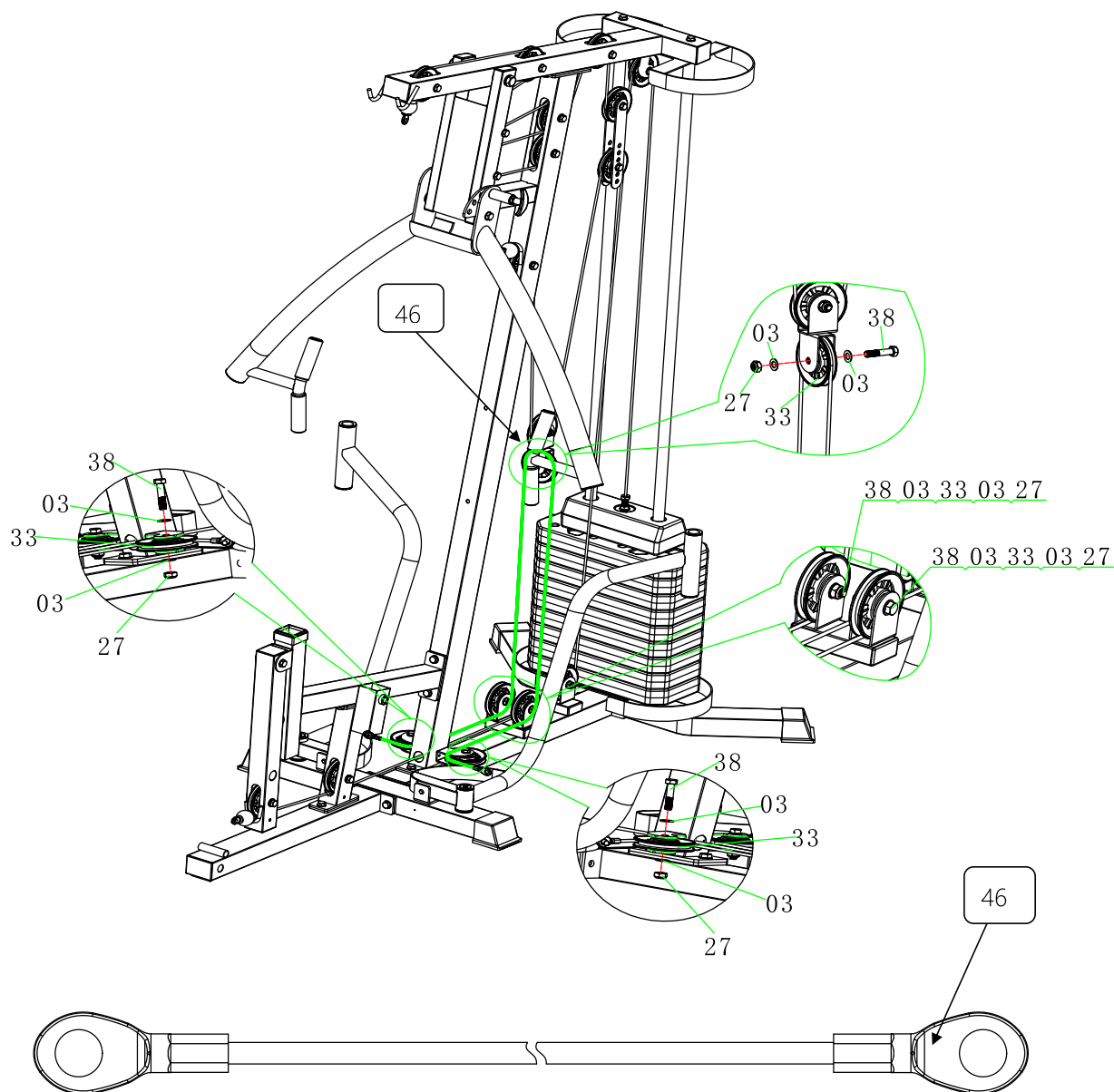
Hier geht das Seil durch / Le câble passe par ici / Cable goes through here / Il cavo passa da qui

Stückliste für Schritt 28 / Liste des pièces pour l'étape 28 / Part list for step 28 / Elenco delle parti del passaggio 28		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	12
26	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70)	3
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	6
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	6
36	Buchse / Douille-2 / Bushing-2 / Boccola-2	6
38	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	3
40	Seil (4,265mm) / Câble (4 265 mm) / Cable (4,265mm) / Cavo 4265 mm	1
41	U-förmige Riemenscheibenhalterung / Support en forme de U / U-shaped bracket / Supporto della puleggia a forma di U	1



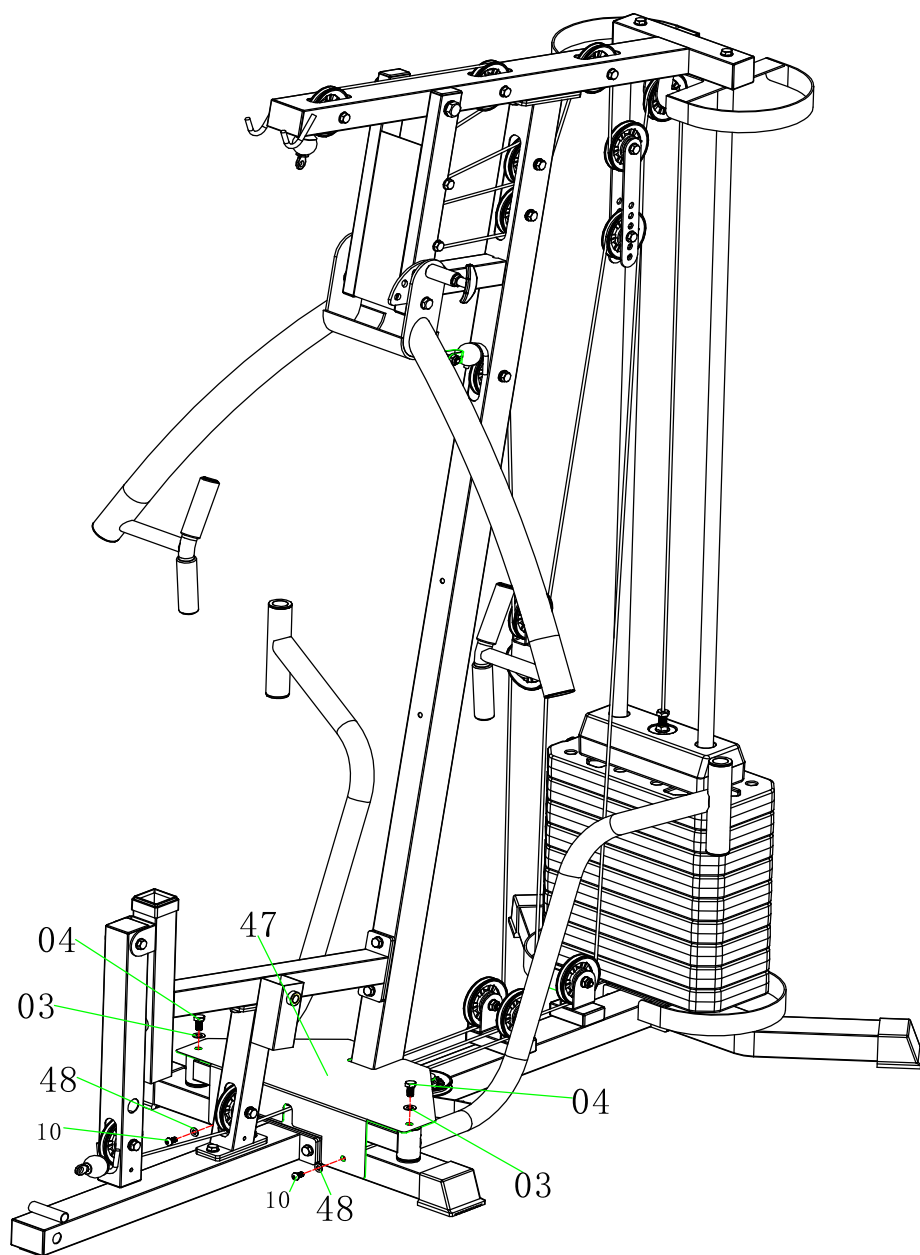
Schritt 29 / L'etape 29 / Step 29 / Passaggio 29

Stückliste für Schritt 29 / Liste des pièces pour l'étape 29 / Part list for step 29 / Elenco delle parti del passaggio 29		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	1
42	Abdeckung (Eisen) / Couverture (fer) / Cover (iron) / Copertura (ferro)	1
43	Kunststoffkugel / Boule en plastique / Plastic ball / Pallina in plastica	1
44	U-förmige Kabelhalterung / Porte-câble en forme de U / U-shaped bracket for cable / Supporto del cavo a forma di U	1
45	Sechskantschraube (M10*30) / Boulon à tête hexagonale (M10*30) / Hex bolt: (M10*30) / Bullone esagonale: (M10 * 30)	1



Schritt 30 / L'etape 30 / Step 30 / Passaggio 30

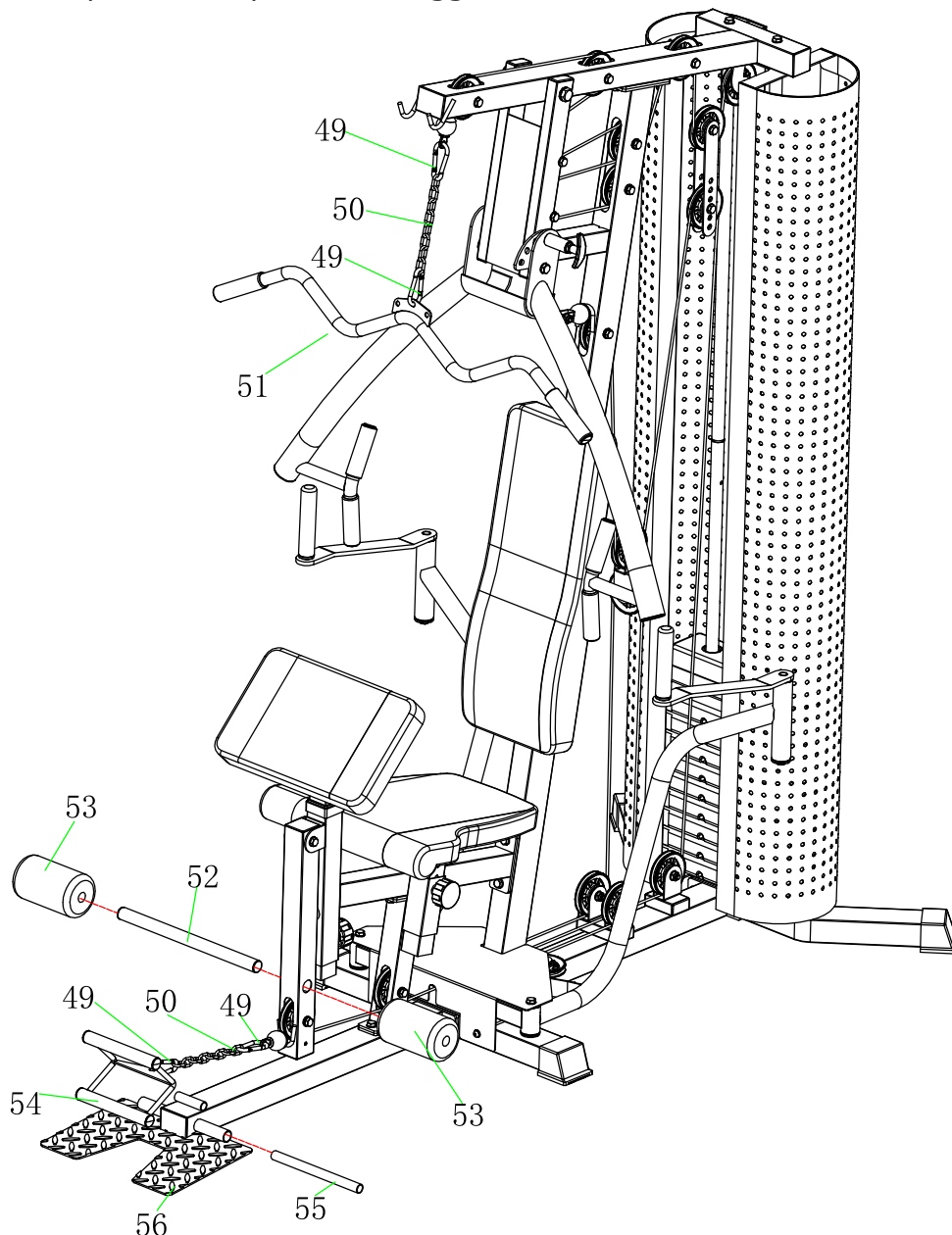
Stückliste für Schritt 30 / Liste des pièces pour l'étape 30 / Part list for step 30 / Elenco delle parti del passaggio 30		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	10
27	Sicherungsmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	5
33	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	5
38	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	5
46	Seil (2395mm) / Câble (2 395 mm) / Cable (2,395mm) / Cavo 2 395 mm	1



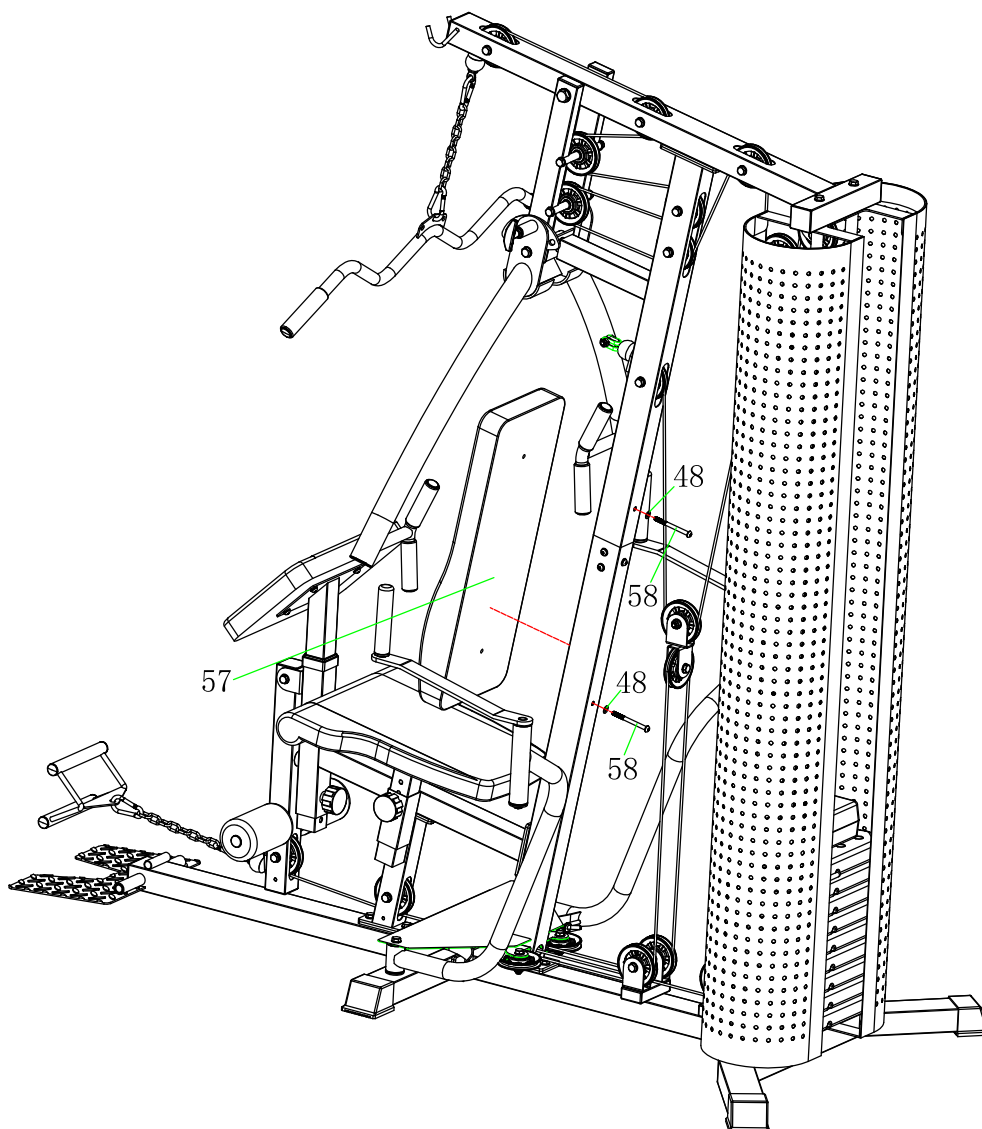
Schritt 31 / L'etape 31 / Step 31 / Passaggio 31

Stückliste für Schritt 31 / Liste des pièces pour l'étape 31 / Part list for step 31 / Elenco delle parti del passaggio 31		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	3
10	Sechskantmutter M8*15 / Écrou hexagonal (M8*15) / Hex nut: (M8*15) / Dado esagonale (M8 * 15)	2
47	Abdeckplatte / Plaque de couverture / Cover plate / Piastra di copertura	1
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	2

Schritt 32 / L'etape 32 / Step 32 / Passaggio 32

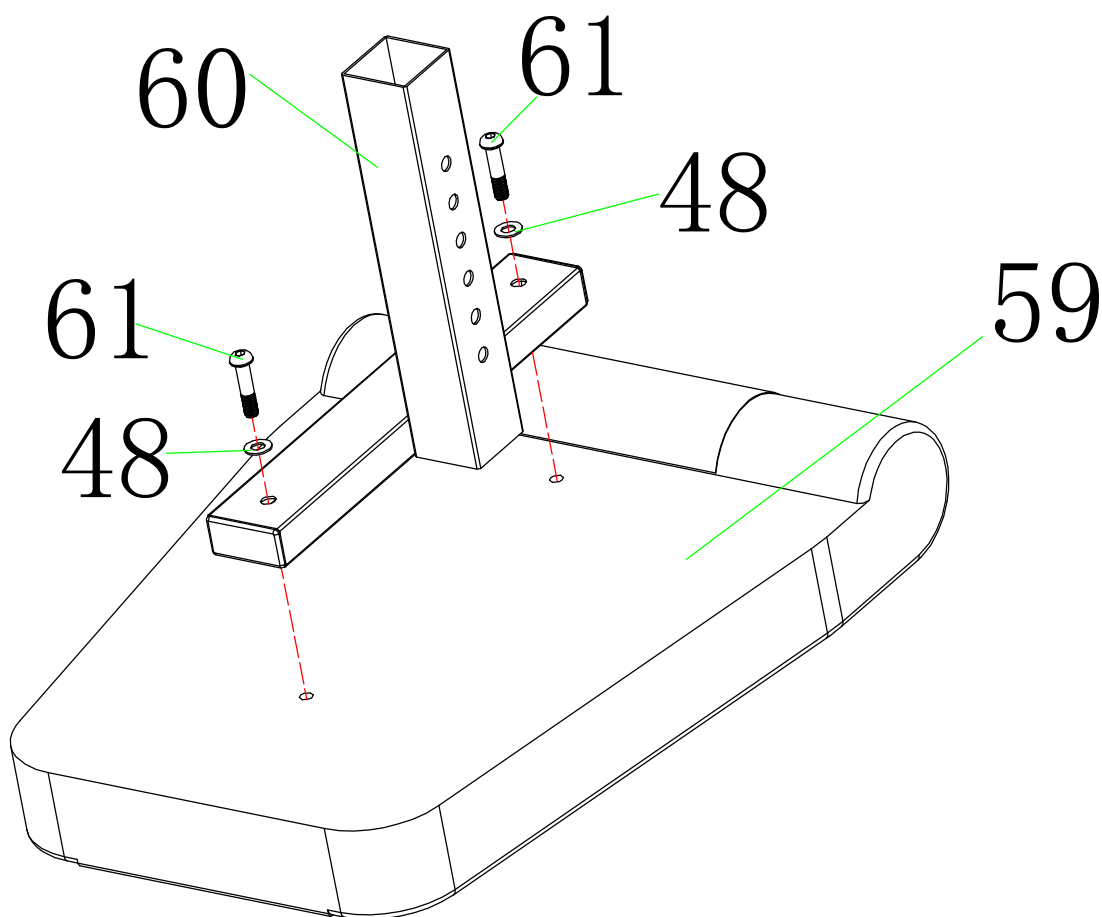


Stückliste für Schritt 32 / Liste des pièces pour l'étape 32 / Part list for step 32 / Elenco delle parti del passaggio 32		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
49	Karabinerhaken / Mousqueton / Snap hook / Moschettone	4
50	Kette / Chaîne / Chain / Catena	2
51	Latzugstange / Barre de traction / Top lat bar / Barra della lat machine	1
52	Schlauch für Beinstützen / Tube en mousse / Foam tube / Tubo per appoggiagambe	1
53	Schaumstoff / Mousse / Foam / Schiuma	2
54	Bizepsstange / Barre pour les biceps / Rowing handle / Barra per i bicipiti	1
55	Pedal Achse / Axe pour pédale / Axle for pedal / Asse per pedale	1
56	Pedal / Pédale / Pedal / Pedale	1



Schritt 33 / L'etape 33 / Step 33 / Passaggio 33

Stückliste für Schritt 33 / Liste des pièces pour l'étape 33 / Part list for step 33 / Elenco delle parti del passaggio 33		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	2
57	Rückenlehne / Dossier / Backrest / Schienale	1
58	Sechskantschraube (M8*85) / Boulon à tête hexagonale (M8*85) / Hex bolt: (M8*85) / Bullone esagonale M8 * 85	2



Schritt 34 / L'etape 34 / Step 34 / Passaggio 34

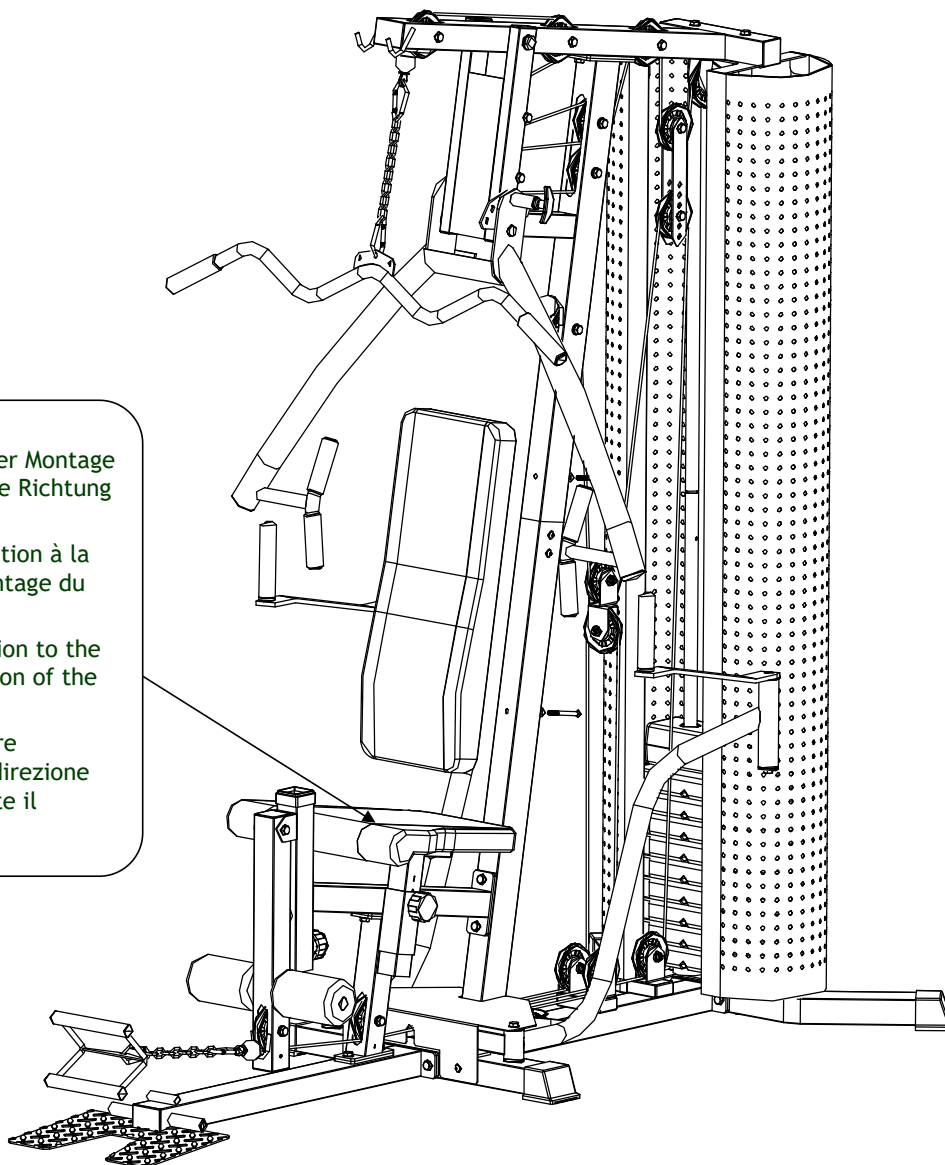
Stückliste für Schritt 34 / Liste des pièces pour l'étape 34 / Part list for step 34 / Elenco delle parti del passaggio 34		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	2
59	Sitz / Coussin de siège / Seat cushion / Sedile	1
60	Einstellbares Sitzrohr / Tube réglable pour le siège / Adjustable tube for seat / Tubo regolabile del sedile	1
61	Sechskantschraube (M8*35) / Boulon à tête hexagonale (M8*35) / Hex bolt: (M8*35) / Bullone esagonale M8 * 35	2

Achten Sie bei der Montage besonders auf die Richtung des Sitzes

Faites plus attention à la direction de montage du coussin de siège.

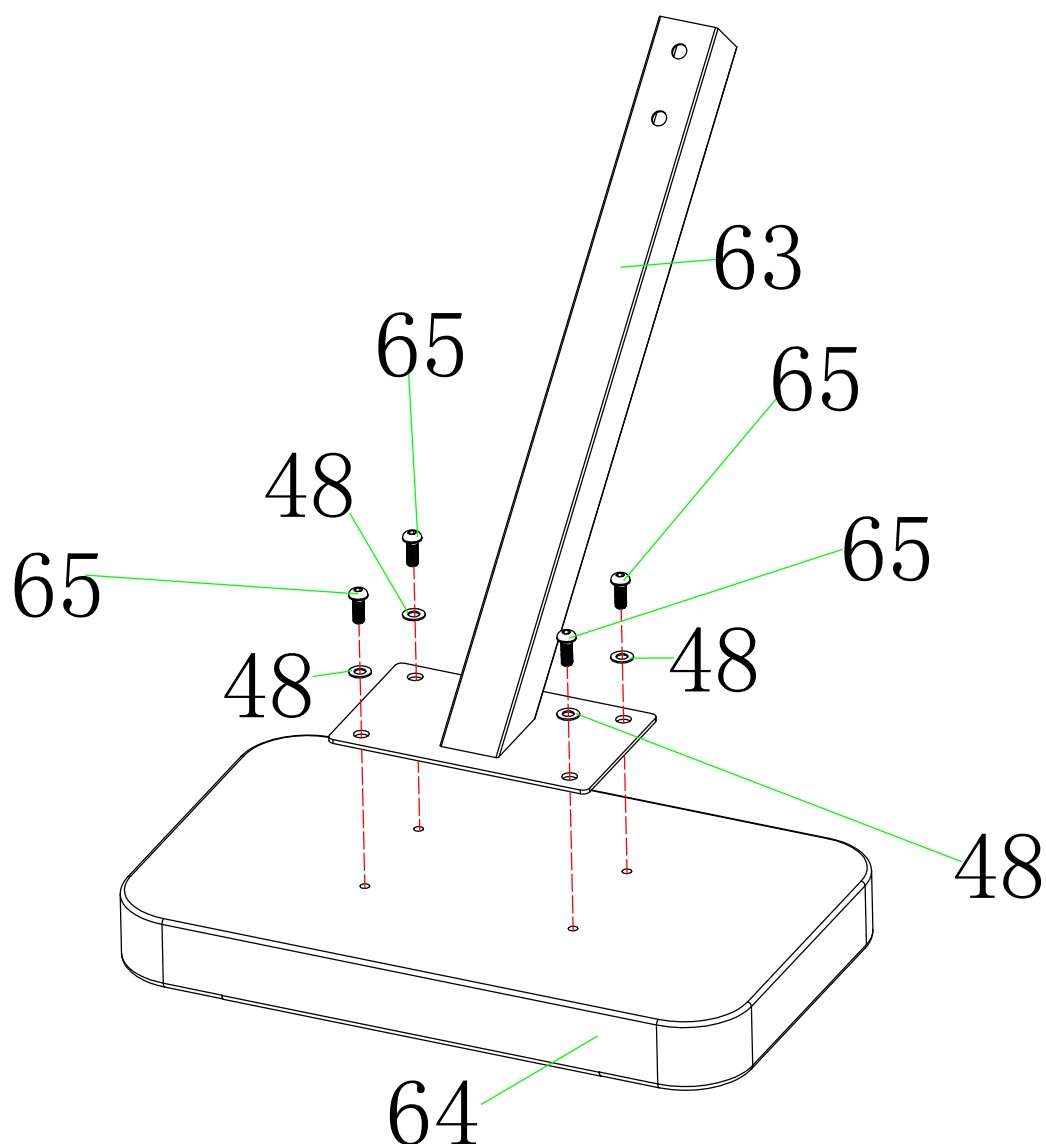
Pay more attention to the mounting direction of the seat cushion.

Prestare maggiore attenzione alla direzione del sedile durante il montaggio.



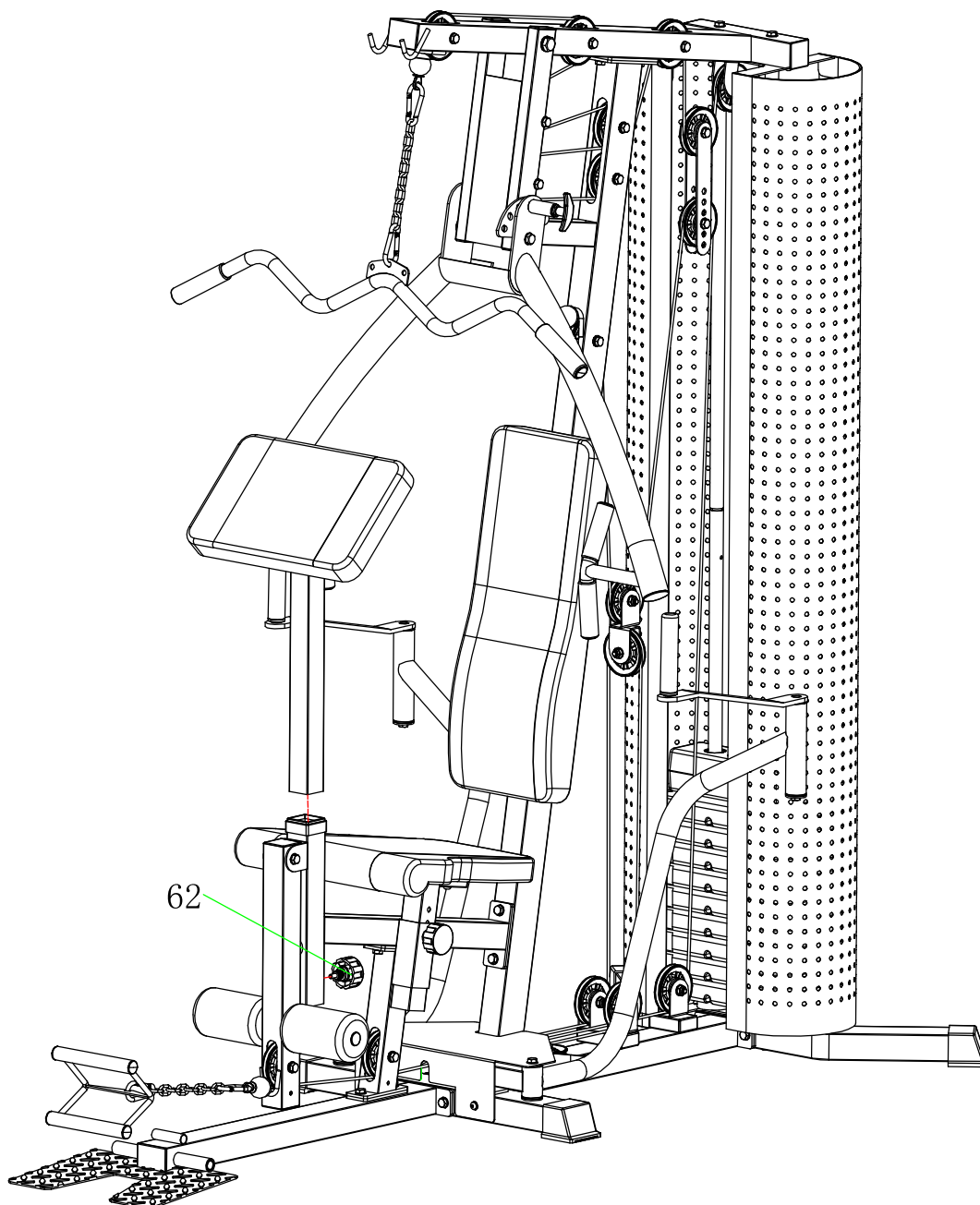
Schritt 35 / L'etape 35 / Step 35 / Passaggio 35

Stückliste für Schritt 35 / Liste des pièces pour l'étape 35 / Part list for step 35 / Elenco delle parti del passaggio 35		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
62	M16 Stift / Goupille M16 / M16 Pull pin / Perno M16	1



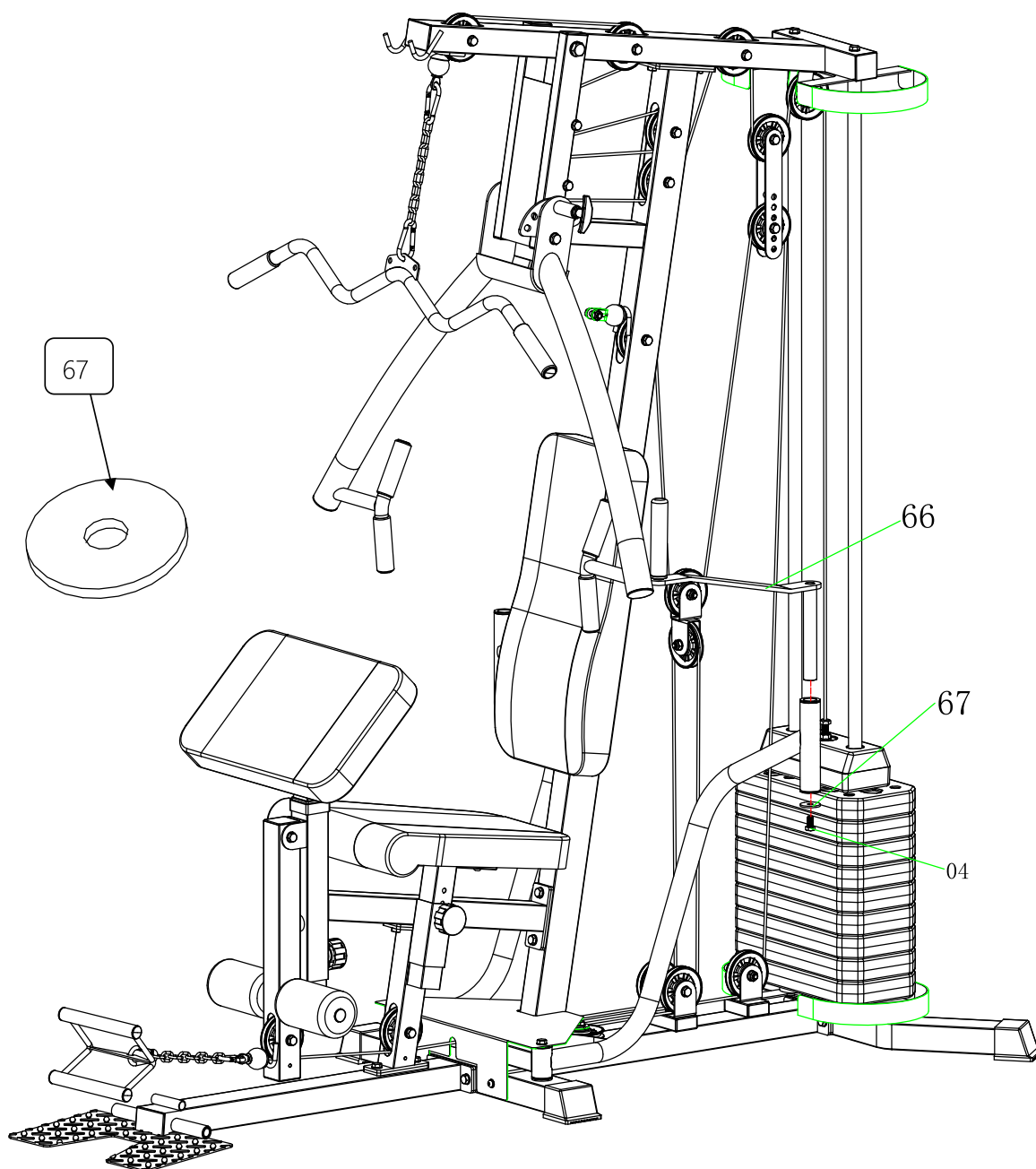
Schritt 36 / L'etape 36 / Step 36 / Passaggio 36

Stückliste für Schritt 36 / Liste des pièces pour l'étape 36 / Part list for step 36 / Elenco delle parti del passaggio 36		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
48	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	4
63	Armlehnenstütze / Support d'accoudoir / Armrest support / Supporto dell'appoggiabraccia	1
64	Armlehne / Accoudoir / Armrest / Cuscino appoggiabraccia (panca scott)	1
65	Hex bolt: (M8*20)	4



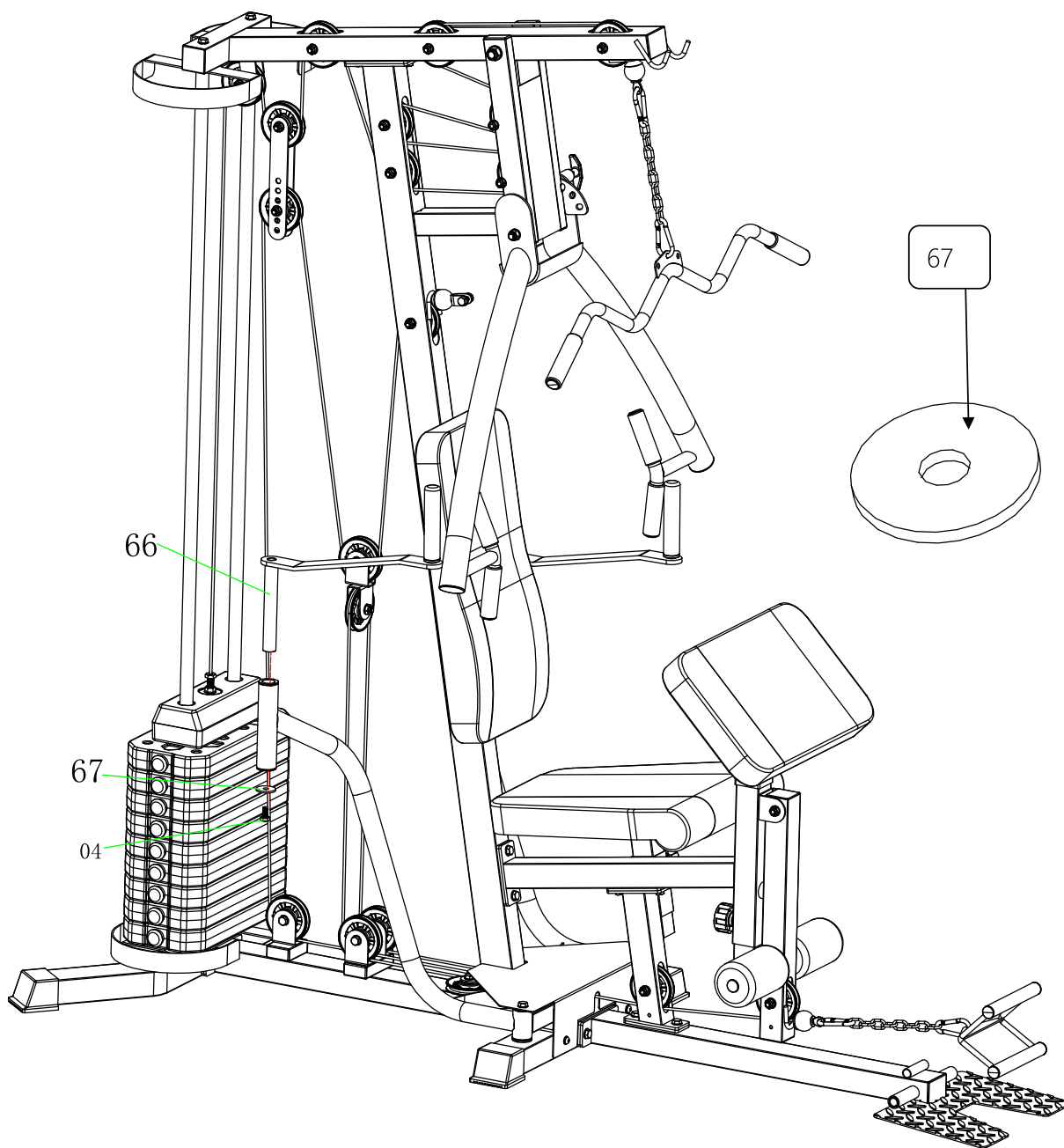
Schritt 37 / L'etape 37 / Step 37 / Passaggio 37

Stückliste für Schritt 37 / Liste des pièces pour l'étape 37 / Part list for step 37 / Elenco delle parti del passaggio 37		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
62	M16 Stift / Goupille M16 / M16 Pull pin / Perno M16	1



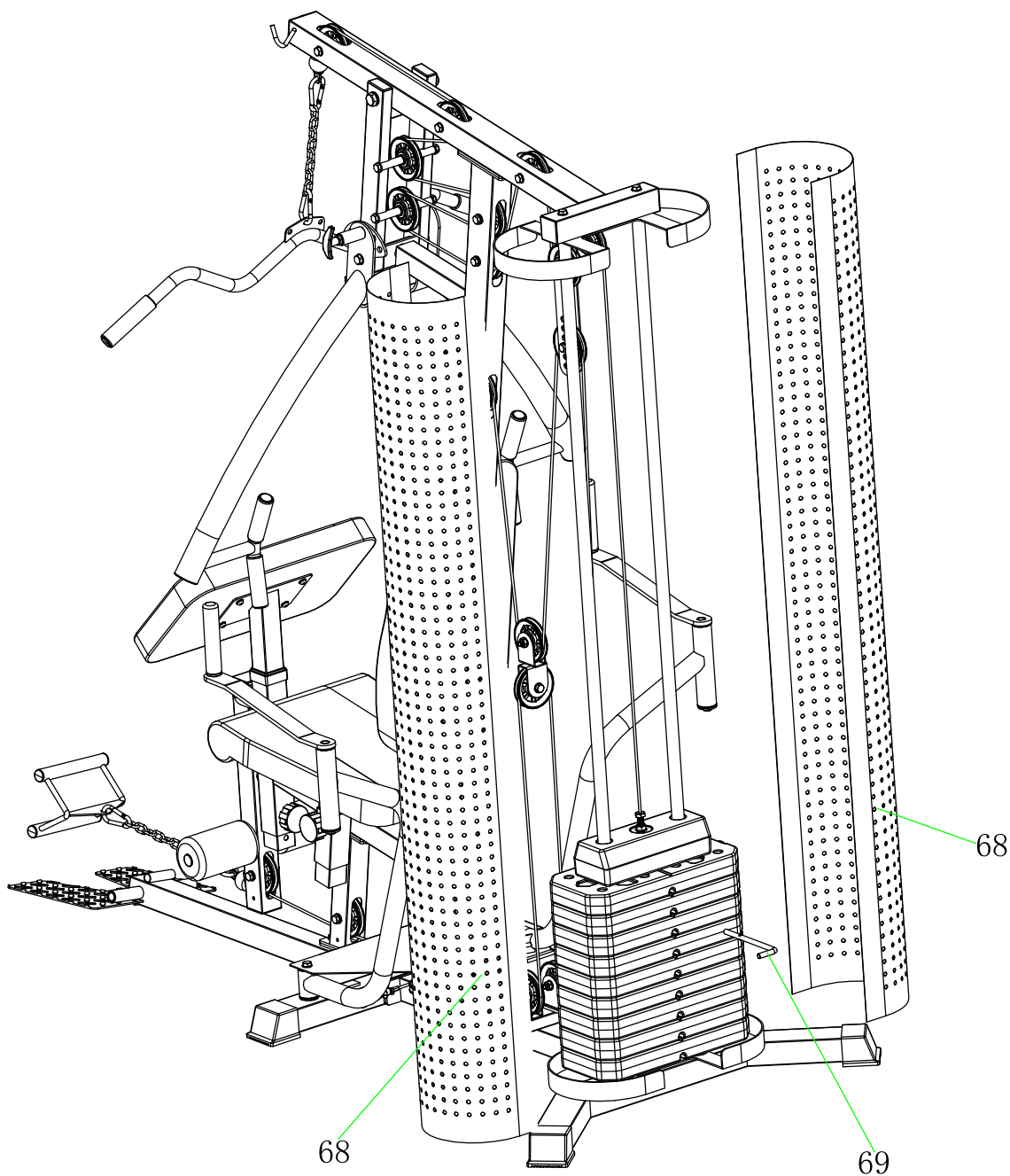
Schritt 38 / L'etape 38 / Step 38 / Passaggio 38

Stückliste für Schritt 38 / Liste des pièces pour l'étape 38 / Part list for step 38 / Elenco delle parti del passaggio 38		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	1
66	Griff in L-Form / Poignée en forme de L / L-shaped handle / Maniglia a forma di L	1
67	Unterlegscheibe (φ38*φ10.5*3) / Rondelle (φ38*φ10.5*3) / Washer: (φ38*φ10.5*3) / Rondella: (φ38*φ10.5*3)	1

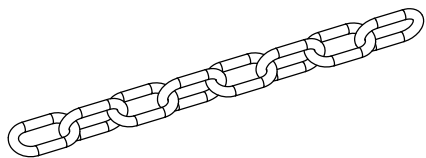


Schritt 39 / L'etape 39 / Step 39 / Passaggio 39

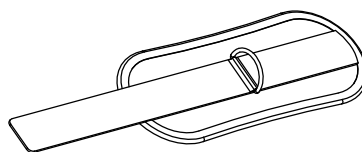
Stückliste für Schritt 39 / Liste des pièces pour l'étape 39 / Part list for step 39 / Elenco delle parti del passaggio 39		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	1
66	Griff in L-Form / Poignée en forme de L / L-shaped handle / Maniglia a forma di L	1
67	Unterlegscheibe (φ38*φ10.5*3) / Rondelle (φ38*φ10.5*3) / Washer: (φ38*φ10.5*3) / Rondella: (φ38*φ10.5*3)	1



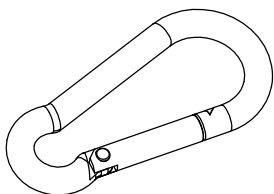
Anmerkung:	Remarque:	Remark:	Nota:
Nr. 68: Nylon-Schutzhülle Nr. 69.: Stift	N° 68: Housse de protection en nylon N° 69: Goupille	No. 68: Nylon protective cover No. 69: Pin	N. 68: Copertura protettiva in nylon N. 69: Perno per i pesi



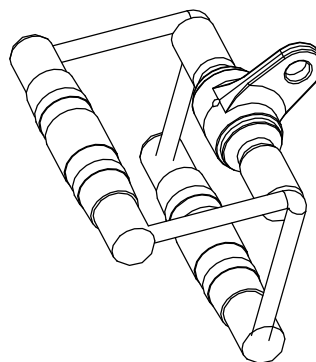
Ketten 2 Stück / Chaîne: 2 pièces / Chain: 2 pcs / Catena: 2 pz



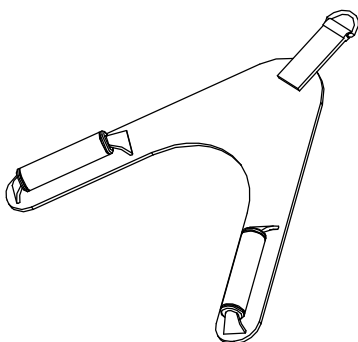
Knöchelgurt 1 Stück / Sangle de cheville: 1 pièce / Ankle strap: 1 pc / Cinturino della caviglia - 1 pz



Karabinerhaken 5 Stück / Mousqueton: 5 pièces / Snap hook: 5 pcs / Moschettone - 5 pz



Bizepsstange 1 Stück / Barre pour les biceps: 1 pièce / Rowing handle: 1 pc / Barra per i bicipiti - 1 pz



Schultergurt für Schultertraining 1 Stück / Bandoulière: 1 pièce / Shoulder strap: 1 pc / Tracolla per allenamento delle spalle: 1 pz

ÜBUNGEN

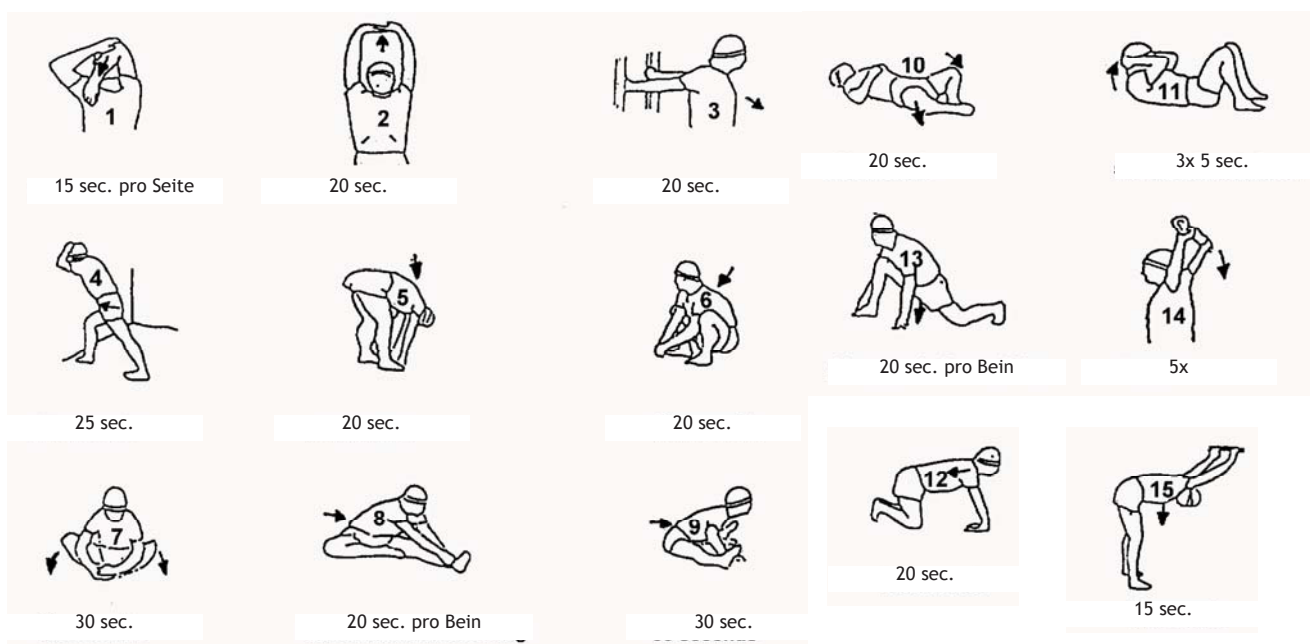
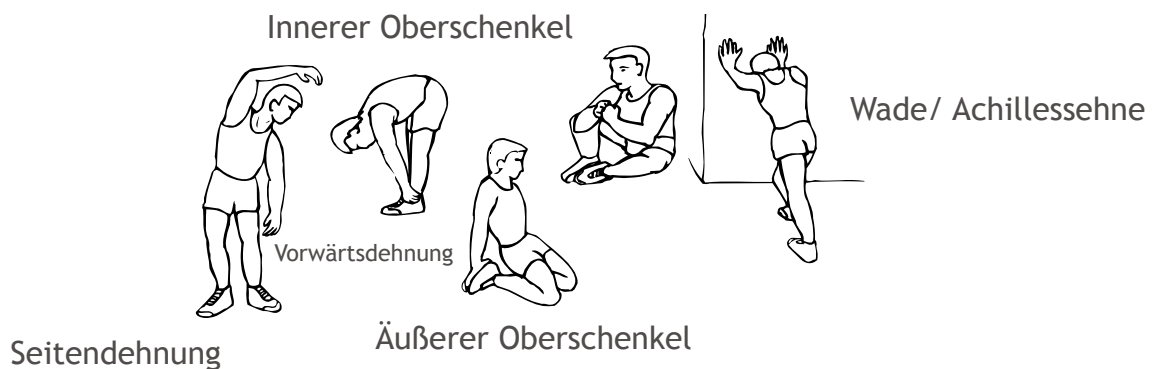
Übungs Anweisungen

Die Fitnessstation zu nutzen wird Ihnen einige Vorteile bringen. Ihre körperliche Fitness verbessert sich, Ihre Muskeln werden geformt und, in Verbindung mit einer kalorien-kontrollierten Diät, wird es Ihnen beim Abnehmen helfen.

1. Die Aufwärmphase

Diese Phase sorgt für die richtige Durchblutung im Körper und die geeignete Muskelfunktion. Das Aufwärmen reduziert das Risiko für Krämpfe und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen vor dem Training ein paar Dehnübungen, wie unten gezeigt, zu machen.

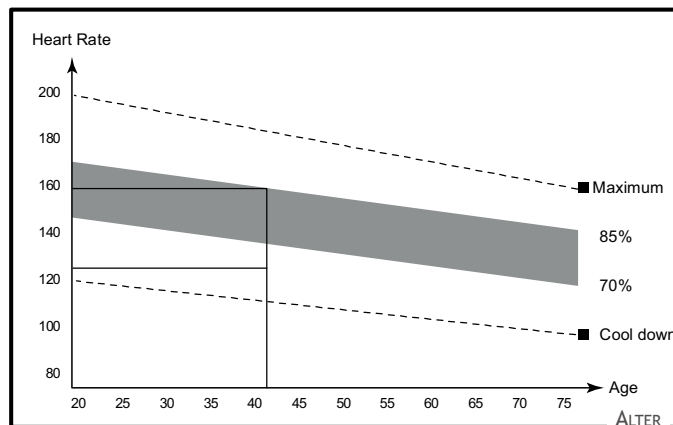
Jede Stellung sollte ca. 30 Sekunden gehalten werden, zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Stellung- STOPPEN SIE, sobald es wehtut.



ÜBUNGEN

2. Die Übungsphase

Das ist die Phase in die Sie all Ihre Energie stecken. Durch regelmäßigem Gebrauch werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Machen sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo und stellen sie sicher, dass Sie dieses Tempo durchweg halten. Die Schnelligkeit der Übungen sollte ausreichen um Ihren Herzschlag gemäß der unten gezeigten Tabelle in den Zielbereich zu heben.



Diese Herzschlagfrequenz sollte mindestens für 12 Minuten gehalten werden, die meisten Menschen beginnen bei etwa 15-20 Minuten mindestens.

3. Die Abkühlphase

Diese Phase erlaubt es dem Herz-Kreislauf-System und den Muskeln sich zu beruhigen. Wiederholen Sie die Übungen der Aufwärmphase und reduzieren Sie dabei über ca 5 Minuten Dauer kontinuierlich Ihr Tempo. Auch die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden und denken Sie wieder daran Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung zu zwingen oder zu reißen.

Mit der Zeit müssen Sie länger und härter trainieren, da Sie mehr Ausdauer haben. Es wird empfohlen mindestens 3 mal die Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

Muskelformen

Um Ihre Muskeln mit der Fitnessstation zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch setzen. Dies wird Ihre Beinmuskeln mehr belasten und Sie werden möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie zusätzlich Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Training abwechseln.

Die Auf- und Abkühlphasen bleiben bestehen, aber gegen Ende der Übungsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, um Ihre Beine härter zu trainieren. Hierzu werden Sie die Geschwindigkeit verringern müssen, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

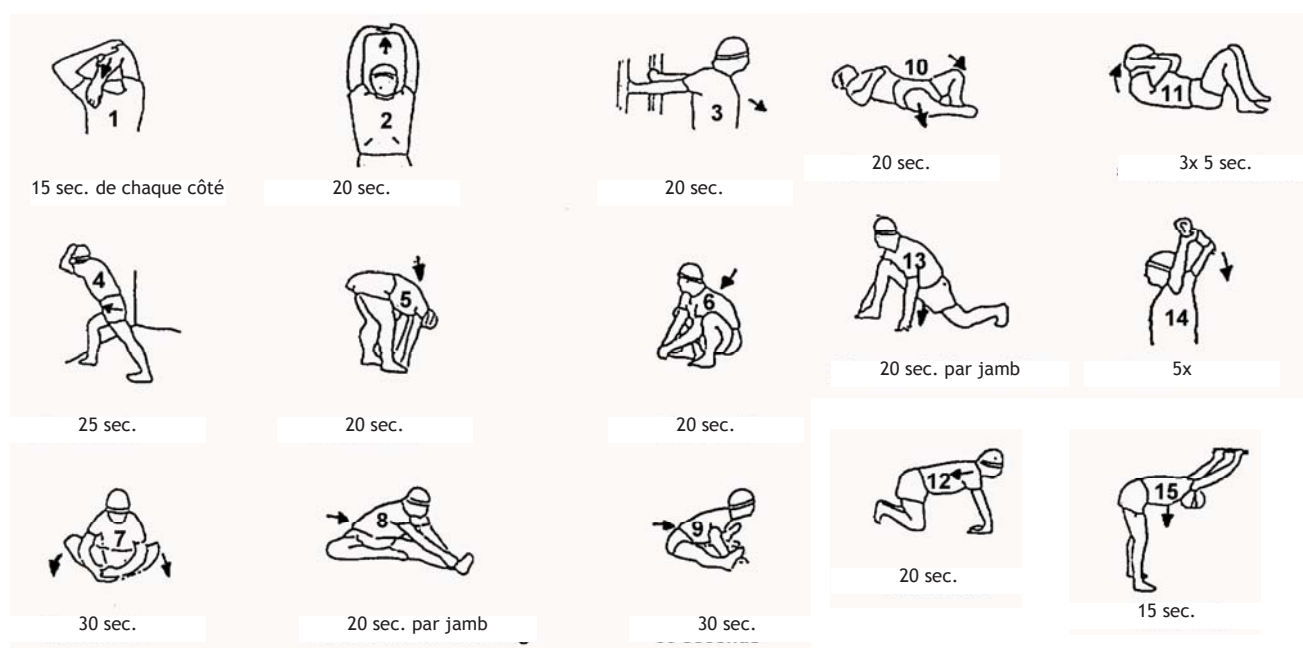
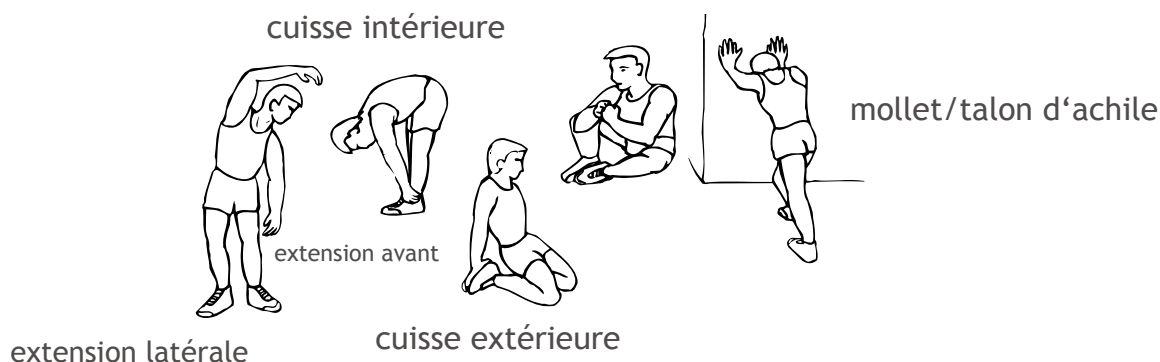
EXERCICES

Instruction pour les exercices

L'utilisation du banc de musculation vous apportera de nombreux avantages. Votre capacité physique va s'améliorer, vos muscles vont se galber, et combiné à un régime alimentaire contrôlé, l'entraînement vous aidera à perdre du poids.

1. La phase d'échauffement

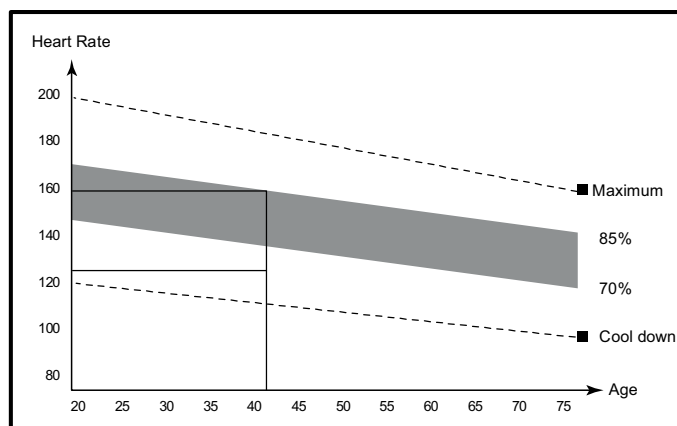
Cette phase veille à la bonne circulation du sang dans le corps et aux muscles appropriés. L'échauffement réduit le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé avant l'entraînement d'effectuer quelques exercices de stretching comme indiqué ci-dessous. Chaque position doit être tenue 30 secondes environ sans forcer et sans se déchirer les muscles. Stoppez la position dès que vous avez mal.



EXERCICES

2. La phase d'exercice

C'est la phase durant laquelle votre énergie est au maximum. Grâce à une utilisation régulière, vos muscles des jambes vont devenir plus souples. Faites les exercices à votre rythme et assurez vous de garder votre rythme. La rapidité d'exercice doit suffire à ce que vos pulsations du cœur soient conformes au tableau ci-dessous.



La fréquence cardiaque doit être gardée minimum 12 minutes, la plupart des personnes commencent par 15-20 minutes en moyenne.

3. La phase de refroidissement

Cette phase permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de se reposer. Recommencez les exercices d'échauffement et réduisez continuellement pendant 5 minutes votre rythme. Les exercices de stretching doivent également être recommencés et pensez toujours à ne pas forcer ou vous déchirer les muscles.

Avec le temps, vous pourrez vous exercer plus longtemps et plus intensément afin d'acquérir une meilleure endurance. Il sera conseillé de s'entraîner au minimum 3 fois par semaine et de répartir les entraînements sur la semaine.

Galbe des muscles

Pour galber vos muscles grâce au banc de musculation, vous devrez mettre une résistance assez haute. Cette résistance va peser sur les muscles de vos jambes et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner longtemps. Si vous souhaitez encore améliorer votre capacité physique, vous devrez changer d'exercices.

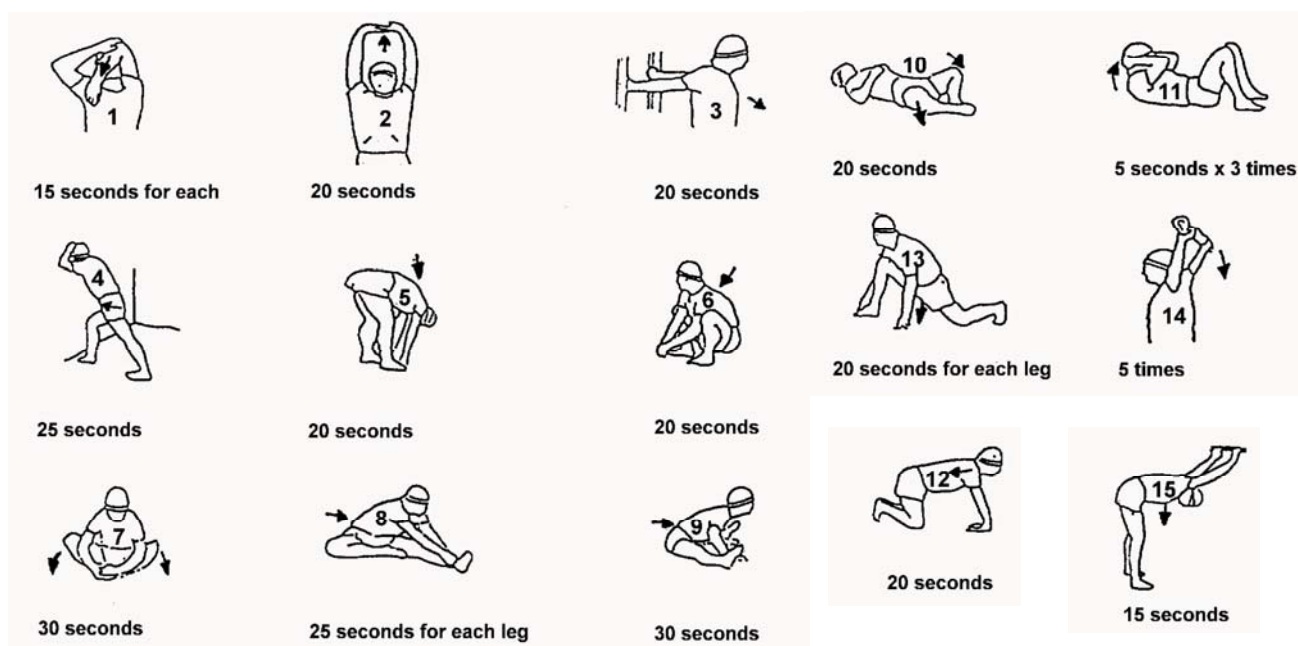
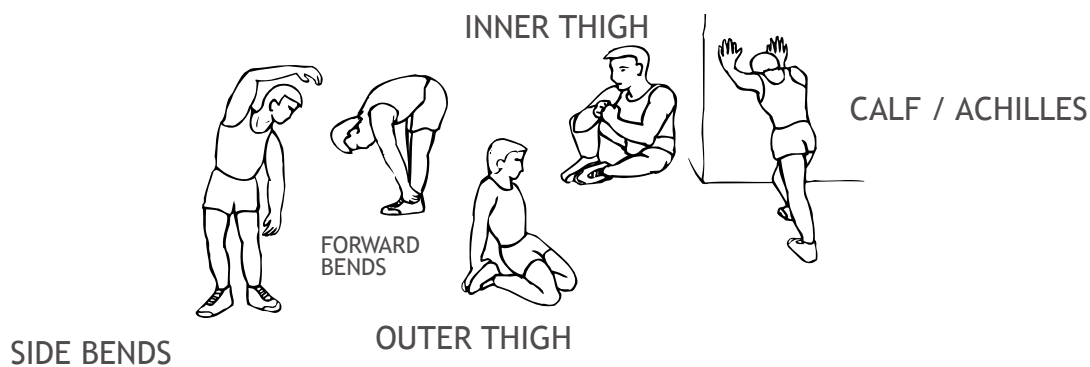
Les phases d'échauffement et de refroidissement sont réussies mais vers la fin de la phase d'exercices nous vous conseillons d'augmenter la résistance afin de faire encore plus travailler vos jambes. A ce sujet, vous devez réduire la vitesse afin de maintenir votre fréquence cardiaque.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your MULTI GYM will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

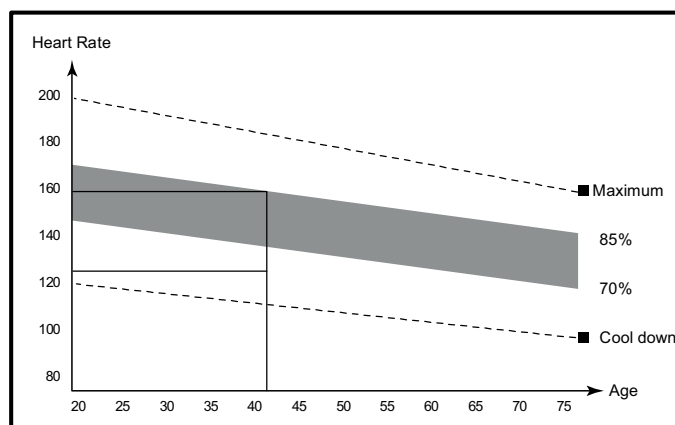
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles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



EXERCISE INSTRUCTIONS

2. The 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 at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The 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 MULTI GYM you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your 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.

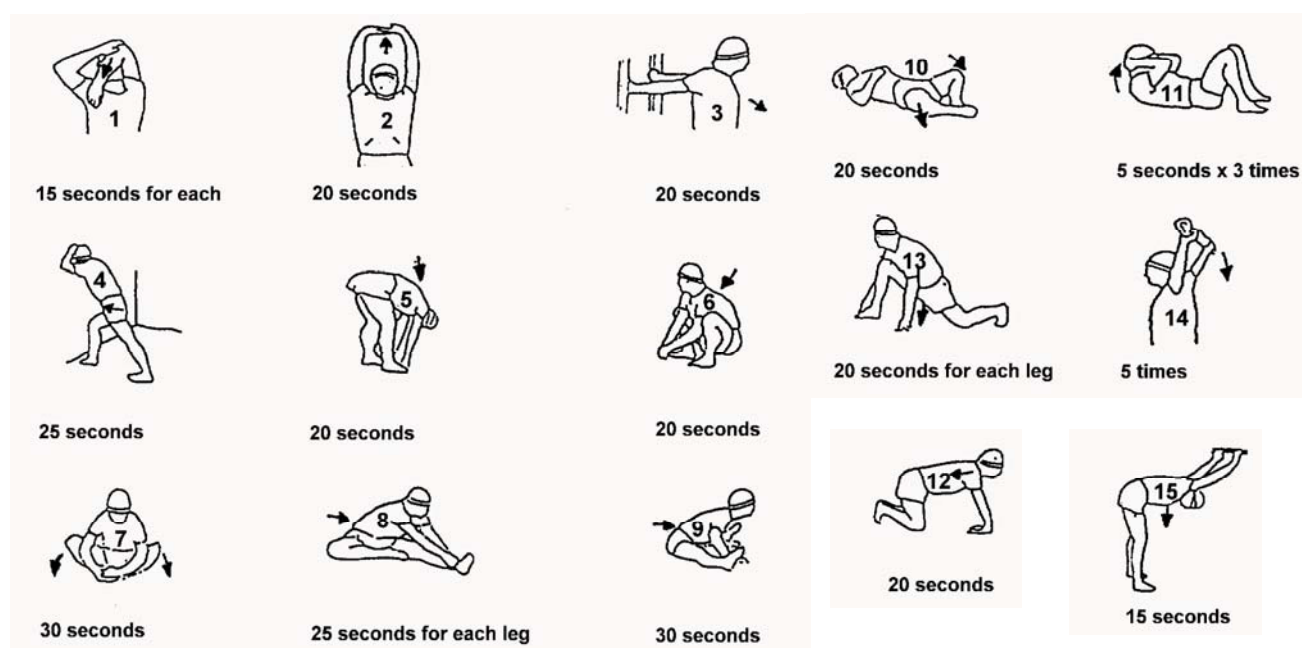
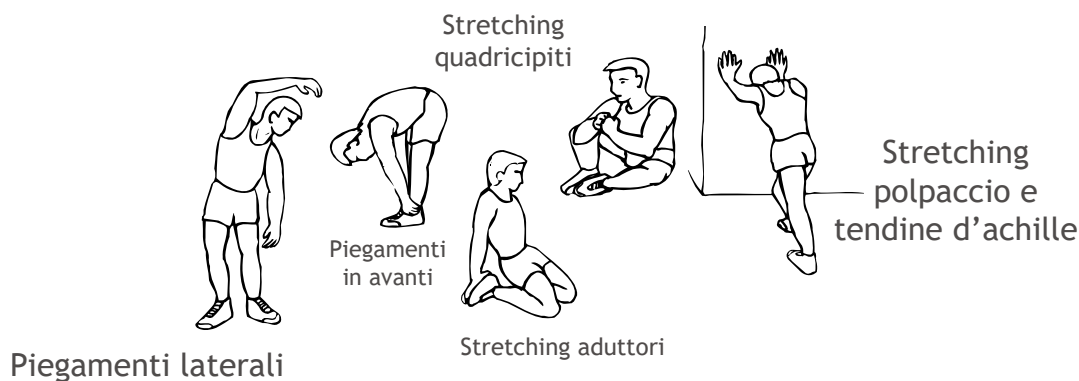
You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

ISTRUZIONI PER ESERCIZI

L'utilizzo della panca multifunzione vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a basso contenuto calorico, vi aiuterà a perdere peso.

1. La fase di riscaldamento

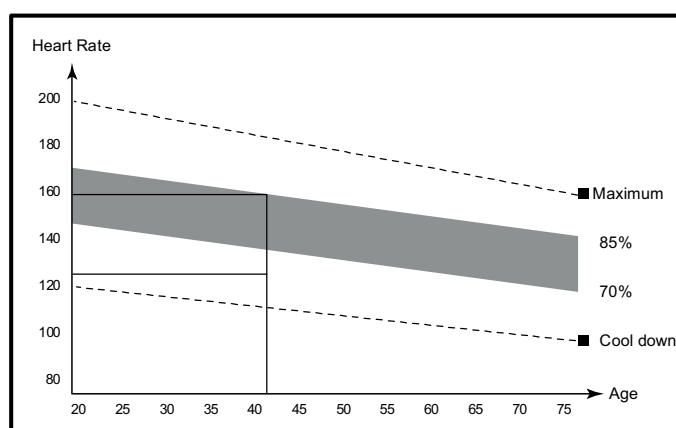
Questa fase aiuta a far circolare il sangue e a lavorare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni stretch dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi. Non forzare o muovere i muscoli in uno stretch - se fa male, FERMARE l'esercizio immediatamente.



ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

2. La fase di esercizio

Questo è il punto in cui si mette lo sforzo. Dopo l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorare al proprio ritmo e assicurarsi di mantenere sempre un ritmo costante. La velocità di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito del cuore nella zona target mostrata sul grafico sottostante.



Questo stadio dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

3. Il recupero dopo l'allenamento

Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto.

Man mano che diventate più in forma, potreste allenarvi più a lungo e più duramente. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli mentre usate questa panca palestra dovreste avere una resistenza abbastanza alta.

Ciò metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potete allenarvi tutto il tempo che desiderate. Se state cercando di migliorare la forma fisica, dovete modificare il programma di allenamento.

Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovreste aumentare la resistenza per far lavorare le gambe più duramente. Alla fine ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

Details zum Lieferumfang : Artikel wird in 5 Paket geliefert

Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Deutschland

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 5 paquets

Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Allemagne

Packaging details: This item is shipped in 5 packages

Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germany

Dettagli di imballaggio: Questo articolo sarà consegnato in 5 pacchetti

Realizzato per: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germania