

SpaceGym

Multi fitness system

Schwungrad-Trainer

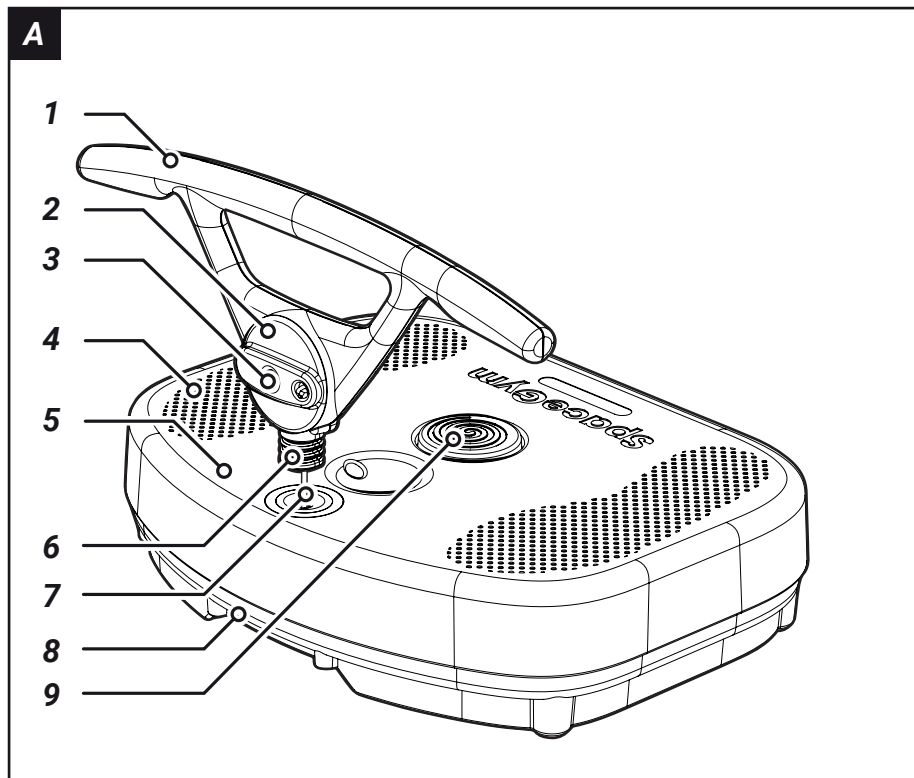
Machine d'entraînement iso-inertiel

Vliegwieltrainer



Operating instructions
Bedienungsanleitung
Mode d'emploi
Gebruiksaanwijzing

Model: BT-SG001
Item-No.: 7064198
www.spacegym.club



Overview

1. Handle
2. Spool
3. Release
4. Footpad
5. Deck
6. Bumper
7. Cord
8. Base
9. Starter disc

Übersicht

1. Griff
2. Spule
3. Auslöser
4. Standfläche
5. Deck
6. Puffer
7. Zugband
8. Unterteil
9. Starterscheibe

Vue d'ensemble

1. Poignée
2. Enrouleur
3. Déclencheur
4. Repose-pieds
5. Plateau
6. Amortisseur
7. Corde
8. Base
9. Disque de démarrage

Overzicht

1. Handgreep
2. Spoel
3. Ontgrendeling
4. Voetplaat
5. Bovenkant
6. Stootrubber
7. Koord
8. Basis
9. Startschijf

Contents

Safety Instructions	5
Setting up and getting started	7
Adjusting Cord Length	8
Starting the flywheel disc	9
Get the most out of Space Gym	10
Product advice and help	11
Cleaning	11
Maintenance	11
Checking for cord wear	13
Fitting replacement cord- Handle	14
Fitting replacement cord- Body	15
Troubleshooting	16
Spares and accessories	16
Fitting the hanging loop	18
Replacing the flywheel disc	19
Wall and storage bracket	20

Inhalt

Sicherheitshinweise	5
Aufstellen und erste Schritte	7
Zugbandlänge einstellen	8
Schwungrad starten	9
Holen Sie das Beste aus SpaceGym heraus	10
Produktberatung und Hilfe	11
Reinigung	11
Wartung	11
Zugbandverschleiß überprüfen	13
Ersatz-Zugband anbringen – Griff	14
Ersatz-Zugband anbringen – Gehäuse	15
Fehlerbehebung	16
Ersatzteile und Zubehör	16
Aufhängeöse anbringen	18
Schwungrad auswechseln	19
Wand- und Aufbewahrungshalterung	20

Table des matières

Consignes de sécurité	6
Installation et mise en route	7
Réglage de la longueur de la corde	8
Mise en route du volant d'inertie	9
Tirer le maximum du Space Gym	10
Conseils et aide sur le produit	12
Nettoyage	12
Entretien	12
Contrôle de l'usure de la corde	13
Installation d'une corde de remplacement (poignée)	14
Installation d'une corde de remplacement (corps)	15
Dépannage	17
Pièces et accessoires	17
Installation de la boucle de suspension	18
Remplacement du volant d'inertie	19
Support mural et de rangement	20

Inhoud

Veiligheidsaanwijzingen	6
Installeren en aan de slag	7
Koordlengte aanpassen	8
Het vliegwiel laten draaien	9
Optimaal gebruik maken van Space Gym	10
Productadvies en hulp	12
Reiniging	12
Onderhoud	12
Controle op slijtage van het koord	13
Vervangend koord monteren – Handgreep	14
Vervangend koord monteren – Body	15
Probleemoplossing	17
Onderdelen en accessoires	17
Montage van de ophangbeugel	18
Het vliegwiel vervangen	19
Muur- en opslagbeugel	20

Dear customer

Please familiarize yourself with the proper usage of the device by reading and following each chapter of this manual, in the order presented. Keep these operating instructions for further reference.

Please read all safety instructions!

This manual contains important information on operating and handling the device. Keep these operating instructions for further reference. Please pass it on along with the unit if it is handed over to a third party.

1. Explanation of the symbols

The following symbols are used in the user manual or on the product:



Warning! To reduce the risk of injury, the user must read the instruction manual.



Denotes risk of personal injury, loss of life or damage to the tool in case of non-observance of the instructions in this manual.

2. Safety instructions for hometrainers

- Space Gym is ready to use out of the box.
- Read instructions carefully before use.
- Do not use if any of the parts are missing or damaged. Visit our website for help and returns information.
- If you have any doubts about your ability to exercise safely, please consult your doctor before using Space Gym.
- Space Gym is not a toy.
- Children under 8 years and pets should be kept away from Space Gym.
- Keep all packaging away from children and recycle responsibly.
- To ensure optimum performance always use original Space Gym spare parts.
- Always use Space Gym on a smooth level floor.
- Wear suitable workout clothing, sweat bands and non-slip training shoes.

Sehr geehrter Kunde,

bitte machen Sie sich mit der ordnungsgemäßen Verwendung des Geräts vertraut und lesen und befolgen Sie alle Kapitel dieser Bedienungsanleitung in der angegebenen Reihenfolge. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen auf.

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise!

Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur Bedienung und Handhabung des Geräts. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen auf. Geben Sie sie zusammen mit dem Gerät weiter, wenn es an Dritte weitergegeben wird.

1. Erläuterung der Symbole

Die folgenden Symbole werden in der Bedienungsanleitung oder auf dem Produkt verwendet:



Warnung! Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.



Bedeutet Gefahr von Verletzungen, Tod oder Beschädigung des Geräts bei Nichtbeachtung der Hinweise in dieser Bedienungsanleitung.

2. Sicherheitshinweise für Heimtrainer

- SpaceGym ist sofort nach dem Auspacken einsatzbereit.
- Lesen Sie die Anleitungen vor Gebrauch aufmerksam durch.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind. Besuchen Sie unsere Website zwecks Hilfe und Hinweisen zur Rückgabe.
- Wenn Sie Zweifel an Ihrer Fähigkeit haben, sicher zu trainieren, fragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie SpaceGym benutzen.
- SpaceGym ist kein Spielzeug.
- Kinder unter 8 Jahren und Haustiere müssen von SpaceGym ferngehalten werden.
- Halten Sie alle Verpackungen von Kindern fern und recyceln Sie sie verantwortungsvoll.
- Um eine optimale Leistung zu gewährleisten, verwenden Sie stets Original-SpaceGym-Ersatzteile.
- Verwenden Sie SpaceGym immer auf einem glatten, ebenen Boden.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, Schweißbänder und rutschfeste Trainingsschuhe.

Chère clientèle,

Nous vous conseillons de vous familiariser avec la bonne utilisation de cet appareil et de lire chaque chapitre de son manuel, dans l'ordre présenté. Gardez ce manuel, car vous pourriez avoir besoin de le relire.

Lisez toutes les consignes de sécurité !

Ce manuel contient des informations importantes sur l'utilisation et l'entretien de l'appareil. Gardez ce manuel, car vous pourriez avoir besoin de le relire. Ce manuel doit accompagner l'appareil si son propriétaire change.

1. Explication des symboles

Les symboles suivants sont utilisés dans le manuel d'utilisation ou sur le produit :



Avertissement ! Pour réduire le risque de blessures, l'utilisateur doit lire le manuel d'instructions.



Ce symbole indique un risque de blessures personnelles, de danger de mort ou de dommages à l'équipement si les consignes de ce manuel ne sont pas respectées.

2. Consignes de sécurité pour entraîneurs à domicile

- Une fois déballé, le Space Gym est prêt à l'emploi.
- Lisez attentivement les instructions avant l'utilisation.
- N'utilisez pas l'équipement si des pièces sont manquantes ou endommagées. Visitez notre site Internet pour obtenir de l'aide et des informations sur le retour de l'équipement.
- En cas de doute sur votre capacité à vous entraîner en toute sécurité, consultez un médecin avant d'utiliser le Space Gym.
- Le Space Gym n'est pas un jouet.
- Tenez les enfants de moins de 8 ans et les animaux domestiques à l'écart du Space Gym.
- Conservez tous les emballages hors de portée des enfants et recyclez-les de manière responsable.
- Pour garantir de bonnes performances, utilisez toujours des pièces de rechange Space Gym d'origine.
- Placez toujours le Space Gym sur une surface lisse plane.
- Portez des vêtements adéquats, des bandes antitranspiration et des chausures d'entraînement antidérapantes.

Geachte klant

Lees en volg elk hoofdstuk van deze handleiding in de juiste volgorde goed door om uzelf bekend te maken met het juiste gebruik van dit apparaat. Bewaar deze gebruiksaanwijzing om deze in de toekomst te kunnen raadplegen.

Lees alle veiligheidsaanwijzingen!

Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de bediening en behandeling van het apparaat. Bewaar deze gebruiksaanwijzing om deze in de toekomst te kunnen raadplegen. Als het gereedschap wordt overgedragen aan een derde partij, voeg dan deze handleiding bij.

1. Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen worden gebruikt in de gebruikershandleiding of op het product:



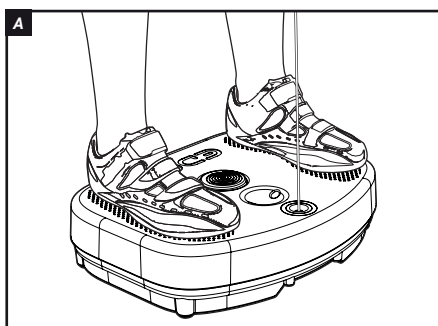
Waarschuwing! De gebruiker moet de instructiehandleiding lezen om het risico op letsel te verminderen.



Geeft het risico voor persoonlijk letsel, verlies van leven of schade aan het gereedschap aan, in het geval dat de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing niet worden opgevolgd.

2. Veiligheidsinstructies voor hometrainers

- Space Gym is gebruiksklaar uit de doos.
- Lees voor gebruik de instructies zorgvuldig door.
- Niet gebruiken indien onderdelen ontbreken of beschadigd zijn. Bezoek onze website voor hulp en informatie over retourzendingen.
- Als u twijfelt of u veilig kunt trainen, raadpleeg dan uw arts voordat u de Space Gym gebruikt.
- Space Gym is geen speelgoed.
- Kinderen jonger dan 8 jaar en huisdieren dienen uit de buurt van de Space Gym gehouden te worden.
- Houd alle verpakkingen uit de buurt van kinderen en recycle ze op verantwoorde wijze.
- Voor een optimale werking dient u altijd originele Space Gym onderdelen te gebruiken.
- Gebruik Space Gym altijd op een gladde, vlakke vloer.
- Draag geschikte sportkleding, zweetbanden en slipvaste trainingsschoenen.

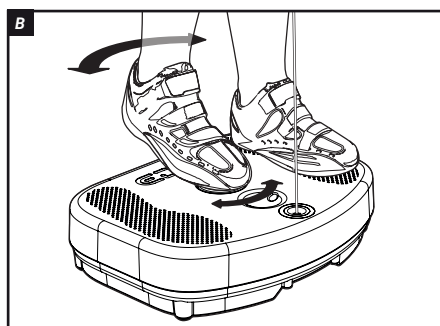


3. Setting up and getting started

- Place Space Gym on a hard, flat surface.
- Stand on the textured footpads (4) on the deck (See **Fig. A**).
- Lift the handle (1) and pull the cord fully out (See **Chapter 4**).
- Adjust to the top height of your next exercise.
- Turn the starter disc (9) to draw the cord in (See **Fig. B**).
- Pull and release handle to spin-up fly-wheel disc (See **Chapter 6**).
- Make smooth extension and return strokes (See **Chapter 5**).
- Keep cord straight as the handle rises and returns (See **Chapter 4**).

3. Aufstellen und erste Schritte

- Stellen Sie SpaceGym auf eine harte, ebene Fläche.
- Stellen Sie sich auf die strukturierten Standflächen (4) auf dem Deck (siehe **Abb. A**).
- Heben Sie den Griff (1) an und ziehen Sie das Zugband vollständig heraus (siehe **Kapitel 4**).
- Stellen Sie die höchste Höhe für Ihre nächste Übung ein.
- Drehen Sie die Starterscheibe (9), um das Zugband einzuziehen (siehe **Abb. B**).
- Ziehen Sie am Griff und lassen Sie ihn los, um das Schwungrad zu drehen (siehe **Kapitel 6**).
- Ziehen Sie den Griff gleichmäßig vor und zurück (siehe **Kapitel 5**).
- Halten Sie das Zugband gerade, wenn der Griff hochkommt und zurückkehrt (siehe **Kapitel 4**).

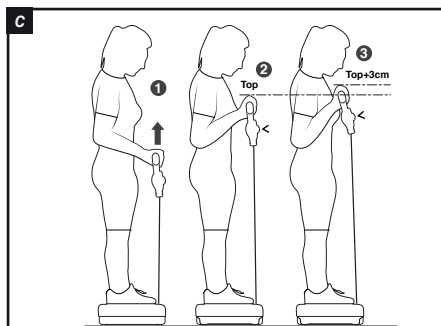


3. Installation et mise en route

- Posez le Space Gym sur une surface plane et solide.
- Tenez-vous debout sur les repose-pieds texturés (4) du plateau (voir **Fig. A**).
- Soulevez la poignée (1) et tirez sur la corde pour la sortir complètement (voir **Chapitre 4**).
- Ajustez votre position à la hauteur maximale pour le prochain exercice.
- Tournez le disque de démarrage (9) pour rentrer la corde (voir **Fig. B**).
- Tirez et relâchez la poignée pour faire tourner le disque du volant d'inertie (voir **Chapitre 6**).
- Effectuez des mouvements d'extension et de retour en douceur (voir **Chapitre 5**).
- Gardez la corde droite lorsque la poignée monte et descend (voir **Chapitre 4**).

3. Installeren en aan de slag

- Plaats Space Gym op een harde, vlakke ondergrond.
- Ga op de geribbelde voetgedeeltes (4) op het platform staan (Zie **Fig. A**).
- Til de handgreep (1) op en trek het koord volledig uit (Zie **Hoofdstuk 4**).
- Stel het apparaat in op de hoogste stand voor uw volgende oefening.
- Draai de startschijf (9) om het koord naar binnen te trekken (Zie **Fig. B**).
- Trek aan de handgreep en laat hem weer gaan om het vliegwiel te laten draaien (Zie **Hoofdstuk 6**).
- Maak soepele strek- en retourslagen (Zie **Hoofdstuk 5**).
- Houd het koord strak als de handgreep omhoog en terug gaat (Zie **Hoofdstuk 4**).



4. Adjusting Cord Length

(See **Fig. C**)

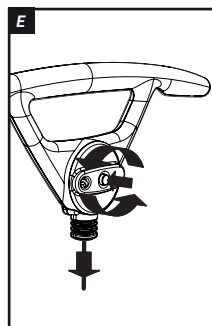
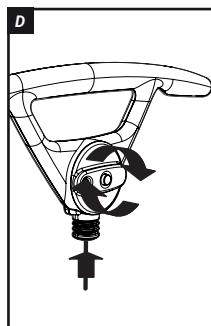
- Pull handle until the flywheel stops.
- Adjust cord length to upper exercise limit.
- Press button and pull to add 3cm cord length to upper exercise limit.
- Add 3cm to each exercise top extension.

Retract cord (See **Fig. D**)

Twist spool clock-wise to shorten cord.

Extend cord (See **Fig. E**)

Push button to extend cord and pull.



4. Réglage de la longueur de la corde

(Voir **Fig. C**)

- Tirez la poignée jusqu'à ce que le volant d'inertie s'arrête.
- Réglez la longueur de corde à l'extension maximale de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton et tirez pour augmenter de 3 cm la longueur de corde à l'extension maximale de l'exercice.
- Ajoutez 3 cm à chaque extension de l'exercice.

Rétracter la corde (voir **Fig. D**)

Tournez l'enrouleur dans le sens horaire pour raccourcir la corde.

Allonger la corde (voir **Fig. E**)

Appuyez sur le bouton pour allonger la corde et tirez.

4. Zugbandlänge einstellen

(siehe **Abb. C**)

- Ziehen Sie am Griff, bis das Schwungrad stoppt.
- Stellen Sie die Zugbandlänge auf die obere Trainingsgrenze ein.
- Drücken Sie den Knopf und ziehen Sie, um die Zugbandlänge um 3 cm nach oben zu verlängern.
- Fügen Sie bei jeder Übung 3 cm zur Obergrenze hinzu.

Zugband einziehen (siehe **Abb. D**)

Drehen Sie die Spule im Uhrzeigersinn, um das Zugband zu verkürzen.

Zugband verlängern (siehe **Abbildung E**)

Drücken Sie den Knopf, um das Zugband zu verlängern und ziehen Sie daran.

4. Koordlengte aanpassen

(Zie **Fig. C**)

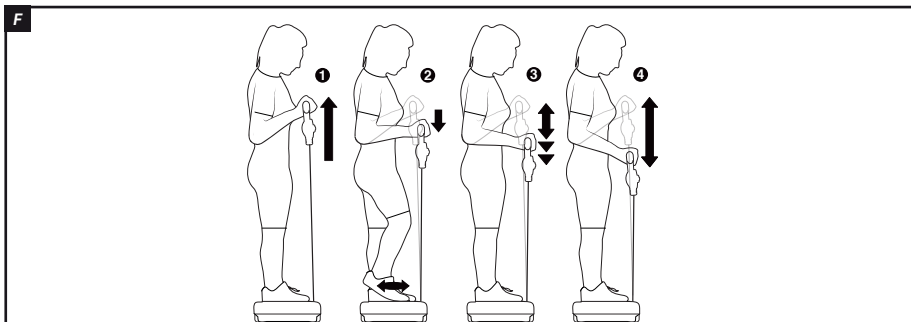
- Trek aan de hendel tot het vliegwiel stoppt.
- Stel de koordlengte in op de hoogste trainingslimiet.
- Druk op de knop en trek eraan om 3 cm koordlengte toe te voegen aan de hoogste trainingslimiet.
- Voeg 3 cm toe aan elke trainingsbovengrens.

Het koord inkorten (Zie **Fig. D**)

Draai de spoel met de klok mee om het koord korter te maken.

Het koord verlengen (Zie **Fig. E**)

Druk op de knop om het koord te verlengen en trek.



5. Starting the flywheel disc

1. Using your foot, the start disc in the centre of the deck turns in either direction to start the flywheel.
2. Every pull of the handle accelerates the flywheel to quickly reach the extents of each exercise.
3. A smooth, steady pull, easing off for the transition at the top of the stroke.
4. Gradually increase your pull and resist the pullback for maximum benefit.

5. Mise en route du volant d'inertie

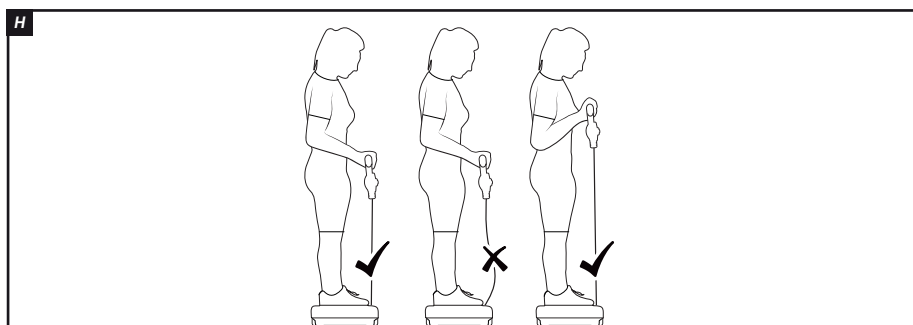
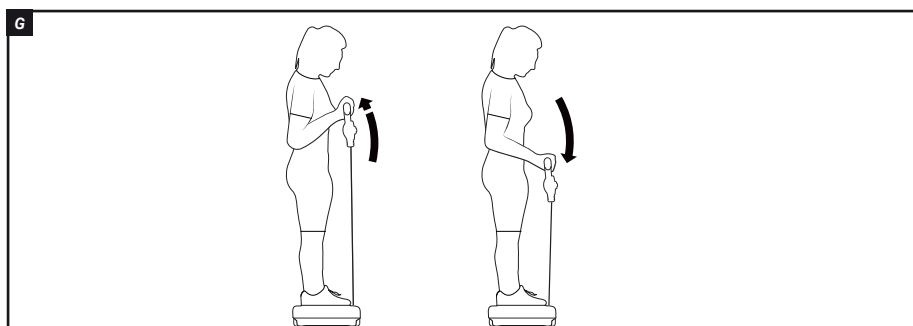
1. À l'aide de votre pied, faites tourner le disque de démarrage au centre du plateau dans un sens ou dans l'autre pour démarrer le volant d'inertie.
2. Chaque traction de la poignée accélère le volant d'inertie afin d'atteindre rapidement les extensions de chaque exercice.
3. Tirez doucement et sans à coup, puis finissez le mouvement en détendant.
4. Augmentez progressivement votre traction et résistez au recul pour en tirer un maximum de bénéfices.

5. Schwungrad starten

1. Drehen Sie die Startscheibe in der Mitte des Decks mit dem Fuß in beide Richtungen, um das Schwungrad zu starten.
2. Mit jedem Zug am Griff wird das Schwungrad beschleunigt, damit Sie schnell das Maximum der jeweiligen Übung erreichen.
3. Ziehen Sie gleichmäßig und lassen Sie beim Übergang am oberen Ende der Bewegung nach.
4. Steigern Sie Ihren Zug allmählich und widerstehen Sie dem Rückschlag, um maximalen Nutzen zu erzielen.

5. Het vliegwiel laten draaien

1. Met uw voet draait u de startschijf in het midden van het platform in beide richtingen om het vliegwiel te starten.
2. Elke keer trekken aan de handgreep versnelt het vliegwiel om snel de belasting van elke oefening te bereiken.
3. Soepel en rustig trekken, afzwakken voor de overgang aan het eind van de slag.
4. Verhoog geleidelijk uw trekkracht en geef tegenkracht aan de terugtrekking voor maximaal voordeel.



6. Get the most out of Space Gym

(See **Fig. G**)

- Reduce the pull force in the last few centimetres of upward pull. This avoids the jerk of a sudden change in direction.
- Resist pullback

Keep the cord straight at all times (See Fig. H) .

6. Holen Sie das Beste aus Space-Gym heraus

(siehe **Abb. G**)

- Reduzieren Sie die Zugkraft auf den letzten Zentimetern des Aufwärtzugs. So vermeiden Sie den Ruck eines plötzlichen Richtungswechsels.
- Widerstehen Sie dem Rückschlag.

Halten Sie das Zugband immer gerade (siehe Abb. H).

6. Tirer le maximum du Space Gym

(Voir **Fig. G**)

- Réduisez la force de traction dans les derniers centimètres du mouvement ascendant. Cela permet d'éviter les à-coups d'un changement de direction soudain.
- Résistez à la traction.

Gardez la corde droite à tout moment (voir Fig. H).

6. Optimaal gebruik maken van Space Gym

(Zie **Afb. G**)

- Verminder de trekkracht in de laatste centimeters van de opwaartse trekkracht. Zo vermijdt u de schok van een plotselinge verandering van richting.
- Ga het terugtrekken tegen

Houd het koord steeds strak (Zie Fig. H).

7. Product advice and help

- Please visit our website to find exercise advice, videos and product information.
- Whether you are using Space Gym for rehabilitation, everyday fitness or more intensive weight or cardio training, there are video guides and advice on how to get the most out of your new Space Gym.
- Many exercises can be done on SpaceGym, each benefiting a different area and muscle set. The guide will help you decide which exercise will deliver the benefits you are looking for.
- Space Gym is ideal for low stress and extreme fitness work, but if you have any pain or discomfort, take a break and / or consult a doctor or physiotherapist.

8. Cleaning

- Clean only with a soft cloth and mild anti-bacterial detergent.
- Allow to dry completely before use.
- If the cord gets wet, allow to dry completely before use.
- Do not immerse or allow water inside your Space Gym.
- Check the flywheel screw is tight before use.

9. Maintenance

- Check the cord is in good condition before use. Remove the flywheel to access the service hole and check the condition of the cord where it exits the central axle (See **Chapter 10**).
- If in doubt, replace the cord, taking care to route the new cord exactly as shown in chapter 10.
- Do not apply any form of lubricant to Space Gym.

7. Produktberatung und Hilfe

- Bitte besuchen Sie unsere Website, um Übungstipps, Videos und Produktinformationen zu finden.
- Ganz gleich, ob Sie SpaceGym zur Rehabilitation, täglichen Fitness oder ein intensiveres Kraft- oder Kardiotraining verwenden, es gibt Videoanleitungen und Ratschläge, wie Sie das Beste aus SpaceGym herausholen.
- Auf SpaceGym können viele Übungen durchgeführt werden, die jeweils einen anderen Bereich und eine andere Muskelgruppe trainieren. Der Leitfaden hilft Ihnen bei der Entscheidung, welche Übung Ihnen die gewünschten Erfolge bringt.
- SpaceGym ist ideal für wenig belastende und extreme Fitnessübungen. Wenn Sie jedoch Schmerzen oder Beschwerden haben, gönnen Sie sich eine Pause oder konsultieren Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten.

8. Reinigung

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem weichen Tuch und einem milden, antibakteriellen Reinigungsmittel.
- Lassen Sie es vor dem Gebrauch vollständig trocknen.
- Wenn das Zugband nass geworden ist, lassen Sie es vor der Verwendung vollständig trocknen.
- Tauchen Sie SpaceGym nicht in Wasser und lassen Sie kein Wasser in das Gerät eindringen.
- Prüfen Sie vor Gebrauch, ob die Schwungradschraube fest angezogen ist.

9. Wartung

- Prüfen Sie vor Gebrauch, ob das Zugband in gutem Zustand ist. Entfernen Sie das Schwungrad, um Zugang zur Wartungsöffnung zu erhalten und überprüfen Sie den Zustand des Zugbands an der Stelle, an der es aus der Mittelachse austritt (siehe **Kapitel 10**).
- Ersetzen Sie im Zweifelsfall das Zugband. Das neue Zugband muss genau so verlegt werden, wie in Kapitel 10 beschrieben.
- Benutzen Sie kein Schmiermittel für SpaceGym.

7. Conseils et aide sur le produit

- Visitez notre site Internet pour trouver des conseils sur les exercices, des vidéos et des informations sur le produit.
- Que vous utilisiez le Space Gym pour la rééducation, le maintien en forme au quotidien ou un entraînement plus intensif de musculation ou de cardio, il existe des guides vidéo et des conseils sur la manière de tirer le meilleur parti de votre nouveau Space Gym.
- Réalisez de nombreux exercices sur le Space Gym, chacun apportant un bien-fait à une zone et un groupe de muscles différents. Ce guide vous aidera à choisir l'exercice qui vous apportera les résultats que vous recherchez.
- Le Space Gym est idéal pour un travail de remise en forme extrême et peu stressant, mais si vous ressentez une douleur ou une gêne, faites une pause ou consultez un médecin ou un physiothérapeute.

8. Nettoyage

- Nettoyez l'équipement uniquement à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent antibactérien doux.
- Laissez l'équipement sécher complètement avant l'utilisation.
- Si vous mouillez la corde, laissez-la sécher complètement avant l'utilisation.
- Ne plongez pas et ne laissez pas d'eau pénétrer dans votre Space Gym.
- Vérifiez que la vis du volant d'inertie est bien serrée avant l'utilisation.

9. Entretien

- Vérifiez que la corde est en bon état avant l'utilisation. Retirez le volant pour accéder à l'ouverture d'entretien et vérifiez l'état de la corde à sa sortie de l'axe central (voir **Chapitre 10**).
- En cas de doute, remplacez la corde en prenant soin de mettre la nouvelle corde en place exactement comme indiqué au chapitre 10.
- N'appliquez aucune forme de lubrifiant sur le Space Gym.

7. Productadvies en hulp

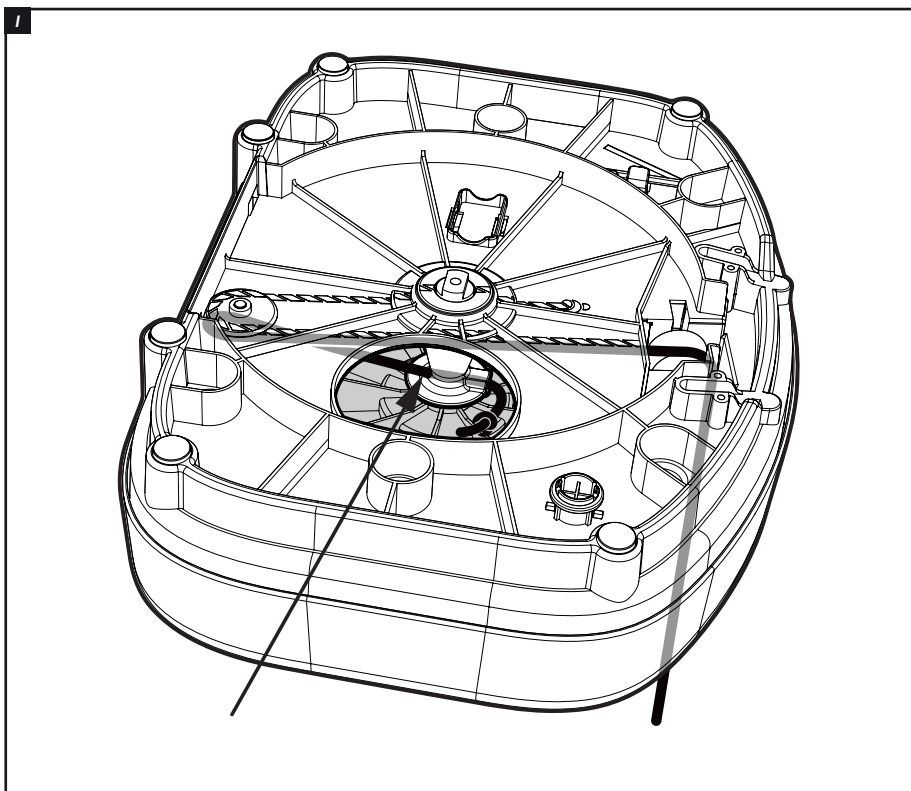
- Bezoek onze website voor trainingsadviezen, video's en productinformatie.
- Of u de Space Gym nu gebruikt voor revalidatie, dagelijkse fitness of voor meer intensieve gewichts- of cardio-training, er zijn altijd videohandleidingen en adviezen over hoe u het meeste uit uw nieuwe Space Gym kunt halen.
- Op Space Gym kunnen veel oefeningen worden gedaan, elk voor een ander gebied en een andere spiergroep. De handleiding kan u helpen beslissen welke oefening de voordelen zal opleveren waarnaar u op zoek bent.
- De Space Gym is ideaal voor weinig stress en intensieve fitnessoefeningen, maar als u pijn of ongemak ondervindt, neem dan een pauze en/of raadpleeg een arts of fysiotherapeut.

8. Reiniging

- Alleen schoonmaken met een zachte doek en een mild antibacterieel reinigingsmiddel.
- Volledig laten drogen voor gebruik.
- Als het koord nat wordt, laat het dan volledig drogen voor gebruik.
- Dompel uw Space Gym niet onder in water en laat er geen water in lopen.
- Controleer voor gebruik of de schroef van het vliegwiel goed vastzit.

9. Onderhoud

- Controleer voor gebruik of het snoer in goede staat is. Verwijder het vliegwiel om het servicegat te openen en controleer de conditie van het koord daar waar het uit de centrale as komt (Zie **Hoofdstuk 10**).
- Vervang de kabel in geval van twijfel en zorg ervoor dat de nieuwe kabel precies zo loopt als aangegeven in hoofdstuk 10.
- Gebruik geen enkel smeermiddel op de Space Gym.



10. Checking for cord wear

Signs of wear:

- Damage to the outer fibres of the cord
- Cord surface becoming hairy
- Local thinning of the cord

If in doubt, replace the cord.

Replacement Cord, parts and accessories:
www.spacegym.club

10. Zugbandverschleiß überprüfen

Anzeichen von Verschleiß:

- Beschädigung der äußeren Fasern des Zugbands
- Haarige Oberfläche des Zugbands
- Örtliche Verdünnung des Zugbands

Tauschen Sie im Zweifelsfall das Zugband aus.

Ersatz-Zugband, Teile und Zubehör:
www.spacegym.club

10. Contrôle de l'usure de la corde

Signes d'usure :

- Détérioration des fibres externes de la corde
- Surface de la corde qui s'effiloche
- Amincissement local de la corde

En cas de doute, remplacez la corde.

Corde, pièces et accessoires de remplacement : www.spacegym.club

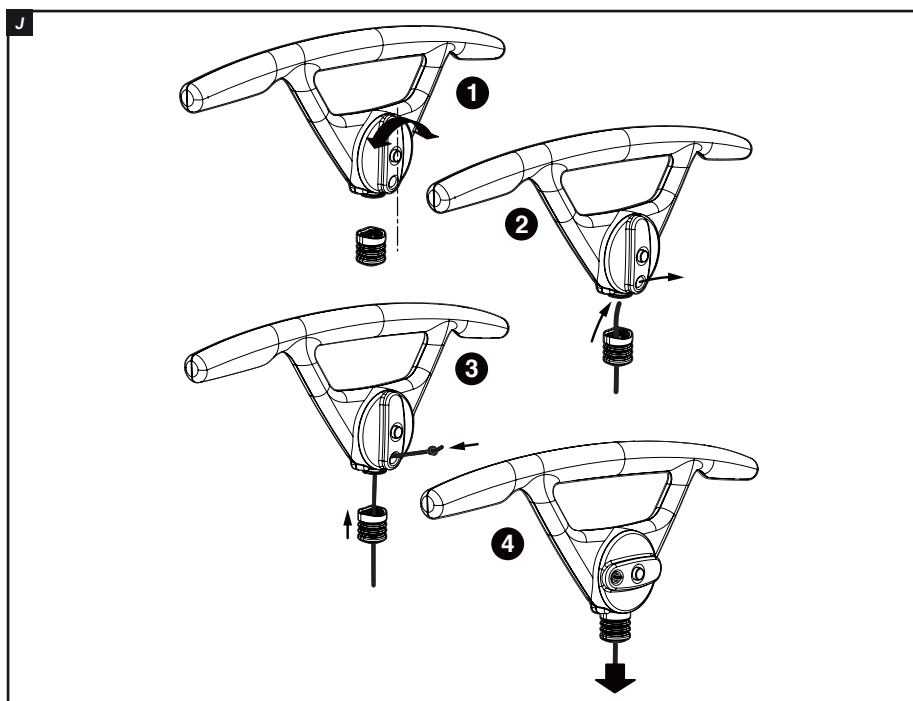
10. Controle op slijtage van het koord

Tekenen van slijtage:

- Beschadiging van de buitenste vezels van het koord
- Het koord wordt harig
- Plaatselijk dunner worden van het koord

Vervang in geval van twijfel het koord.

Een vervangend koord, onderdelen en toebehoren vindt u op: www.spacegym.club



11. Fitting replacement cord- Handle

1. Remove old cord. Turn spool grip to vertical. Remove rubber bumper.
2. Thread cord through rubber bumper, handle & spool.
3. Tie knot in cord. Pull knot into spool. Refit rubber bumper.
4. Pull cord firmly to check the knot bumper.

11. Ersatz-Zugband anbringen – Griff

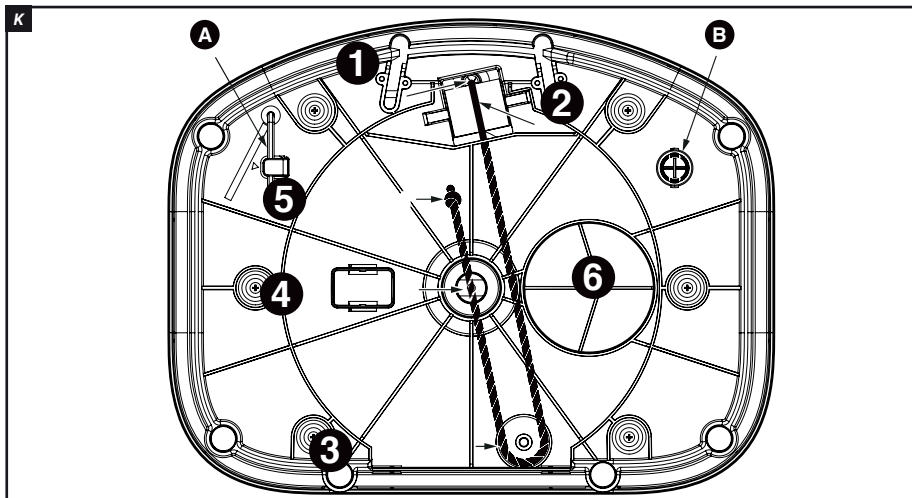
1. Entfernen Sie das alte Zugband. Drehen Sie den Spulengriff in die Senkrechte. Entfernen Sie den Gummipuffer.
2. Fädeln Sie Zugband durch Gummipuffer, Griff und Spule.
3. Machen Sie einen Knoten in das Zugband. Ziehen Sie den Knoten in die Spule. Bringen Sie den Gummipuffer wieder an.
4. Ziehen Sie fest am Zugband, um den Knoten am Puffer zu überprüfen.

11. Installation d'une corde de remplacement (poignée)

1. Retirez l'ancienne corde. Tournez la poignée de l'enrouleur à la verticale. Retirez l'amortisseur en caoutchouc.
2. Passez la corde dans l'amortisseur en caoutchouc, la poignée et l'enrouleur.
3. Faites un nœud sur la corde. Insérez le nœud dans l'enrouleur. Remettez en place l'amortisseur en caoutchouc.
4. Tirez fermement sur la corde pour bloquer le nœud dans l'amortisseur.

11. Vervangend koord monteren - Handgreep

1. Verwijder het oude koord. Draai de spoelhendel naar verticaal. Verwijder het stootrubber.
2. Rijg het koord door het stootrubber, het handvat & spoel.
3. Leg een knoop in het koord. Trek de knoop in de spoel. Plaats het stootrubber terug.
4. Trek stevig aan het koord om de knoop te controleren.



12. Fitting replacement cord- Body

1. Cord from handle enters via the metal eye in the deck.
2. Cord goes around roller 1, then internally to roller 2.
3. Cord then wraps around roller 2 as shown.
4. Insert cord through the narrow hole in central axle.
5. Knot the cord to secure the end. Pull cord to test knot.
6. Replace the flywheel disc, covering the access hole.

A: Allen key

B: Disk spacer

12. Ersatz-Zugband anbringen – Gehäuse

1. Das Zugband wird vom Griff durch die Metallöse im Deck geführt.
2. Das Zugband wird um die Rolle 1 und dann intern zur Rolle 2 geführt.
3. Das Zugband wickelt sich dann wie abgebildet um die Rolle 2.
4. Führen Sie das Zugband durch die schmale Öffnung in der Mittelachse.
5. Verknoten Sie das Zugband, um das Ende zu sichern. Ziehen Sie am Zugband, um den Knoten zu testen.
6. Setzen Sie das Schwungrad wieder ein und decken Sie dabei die Zugangsöffnung ab.

A: Innensechskantschlüssel B: Abstandhalter für die Scheibe

12. Installation d'une corde de remplacement (corps)

1. La corde qui sort de la poignée entre par un œillet en métal dans le plateau.
2. Passez la corde sur le rouleau 1, puis à l'intérieur du rouleau 2.
3. Passez ensuite la corde autour du rouleau 2 comme illustré.
4. Faites passer la corde à travers le trou étroit de l'axe central.
5. Faites un nœud à l'extrémité de la corde pour la fixer. Tirez sur la corde pour vérifier le nœud.
6. Remontez le disque du volant d'inertie en place, en recouvrant le trou d'accès.

A : Clé Allen

B : Entretoise de disque

12. Vervangend koord monteren - Body

1. Het koord van de handgreep komt binnen via het metalen oog in het platform.
2. Het koord gaat rond roller 1, dan intern naar roller 2.
3. Het koord wordt dan rond roller 2 gewikkeld zoals afgebeeld.
4. Steek het koord door het smalle gat in de centrale as.
5. Maak een knoop in het koord om het uiteinde vast te zetten. Trek aan het koord om de knoop te testen.
6. Plaats het vliegwiel terug en dek het gat weer af.

A: Inbussleutel

B: Schijf afstandhouder

13. Troubleshooting

a. Flywheel not spinning free

Check there is nothing trapped under the unit. Lift the unit and check that flywheel spins freely.

b. Flywheel noisy function

Check that the flywheel is spinning true and the screw is tight on the washer + spacer (1 disc) (See **Chapter 16**).

c. Cord stuck and will not pull

Cord may be jamming. Check cord is routed as shown on **Chapter 12**.

d. Cord sticks repeatedly

Cord may be jamming on roller 1. Check cord is routed as shown on **Chapter 12**.

e. No resistance from flywheel

Flywheel could be loose or detached. Are flywheel, spacer, washer, screw in place and tight. (See **Chapter 16**).

f. Space Gym rocks

Check floor is flat and all six rubber feet are in place. Check for obstacles.

g. Flywheel hits floor

Do not use on carpet or foam backed flooring. If disc is not true, re-seat disc and tighten screw. (See **Chapter 16**).

h. Handle spool jamming

Press release button and pull hard to free cord. Check cord is correctly fitted. (See **Chapter 11**).

14. Spares and accessories

Order:

- Second flywheel.
- Replacement Cord.
- Allen key
- Flywheel Washer
- Flywheel Spacer
- Self adhesive rubber feet (x6).
- Rubber Bumper
- Hanging Loop (+ fixings) see **Chapter 15**.
- Wall Bracket (+ fixings) see **Chapter 17**.

Visit www.spacegym.club

13. Fehlerbehebung

a. Das Schwungrad dreht sich nicht frei

Achten Sie darauf, dass nichts unter dem Gerät eingeklemmt ist. Heben Sie das Gerät an und überprüfen Sie, ob sich das Schwungrad frei dreht.

b. Das Schwungrad macht während des Betriebs Geräusche

Vergewissern Sie sich, dass sich das Schwungrad richtig dreht und die Schraube auf der Unterlegscheibe + Abstandhalter (1 Scheibe) fest sitzt (siehe **Kapitel 16**).

c. Das Zugband klemmt und lässt sich nicht ziehen

Das Zugband ist möglicherweise eingeklemmt. Überprüfen Sie, ob das Zugband, wie in **Kapitel 12** gezeigt, verlegt ist.

d. Das Zugband klemmt wiederholt

Das Zugband klemmt möglicherweise auf der Rolle 1. Überprüfen Sie, ob das Zugband, wie in **Kapitel 12** gezeigt, verlegt ist.

e. Kein Widerstand des Schwungrads

Das Schwungrad ist möglicherweise locker oder hat sich gelöst. Überprüfen Sie, ob Schwungrad, Abstandhalter, Unterlegscheibe und Schraube an ihrem Platz sind und fest sitzen (siehe **Kapitel 16**).

f. SpaceGym schaukelt

Überprüfen Sie, ob der Boden eben ist und alle sechs Gummifüße an ihrem Platz sind. Überprüfen Sie, ob es Hindernisse gibt.

g. Das Schwungrad schlägt auf den Boden

Verwenden Sie das Gerät nicht auf Teppichböden oder Böden mit Schaumstoffunterlage. Wenn die Scheibe nicht exakt sitzt, setzen Sie sie neu ein und ziehen Sie die Schraube fest (siehe **Kapitel 16**).

h. Spulengriff klemmt

Drücken Sie den Knopf des Auslösers und ziehen Sie kräftig, um das Zugband zu lösen. Überprüfen Sie, ob das Zugband richtig angebracht ist (siehe **Kapitel 11**).

14. Ersatzteile und Zubehör

Bestellung:

- Zweites Schwungrad
- Ersatz-Zugband
- Innensechskantschlüssel
- Unterlegscheibe für Schwungrad
- Abstandhalter für Schwungrad
- (6 x) selbstklebende Gummifüße
- Gummipuffer
- Aufhängeöse (+ Befestigungen), siehe **Kapitel 15**.
- Wandhalterung (+ Befestigungen), siehe **Kapitel 17**.

Besuchen Sie www.spacegym.club

13. Dépannage

a. Le volant d'inertie ne tourne pas librement.

Vérifiez que rien n'est coincé sous l'appareil. Soulevez l'unité et vérifiez que le volant d'inertie tourne librement.

b. Le volant d'inertie est bruyant.

Vérifiez que le volant d'inertie tourne bien et que la vis est bien serrée sur l'ensemble rondelle et entretoise (pour 1 disque). Voir

Chapitre 16.

c. La corde est bloquée et ne peut pas être tirée.

La corde est peut-être coincée. Vérifiez que la corde est bien enroulée comme illustré au

Chapitre 12.

d. La corde se bloque à plusieurs reprises.

La corde peut être coincée sur le rouleau 1. Vérifiez que la corde est bien enroulée comme illustré au

e. Le volant d'inertie n'offre pas de résistance.

Le volant d'inertie peut être desserré ou détaché. Le volant, l'entretoise, la rondelle et la vis sont-ils bien en place et bien serrés ? (Voir

Chapitre 16)

f. Le Space Gym balance.

Vérifiez que le sol est plat et que les six pieds en caoutchouc sont bien en place. Vérifiez l'absence d'obstacles.

g. Le volet d'inertie heurte le sol

Ne l'utilisez pas sur de la moquette ou un sol en mousse. Si le disque ne tourne pas bien, remettez le disque en place et serrez la vis. (Voir

Chapitre 16)

h. L'enrouleur de la poignée est coincé.

Appuyez sur le bouton de libération et tirez fort pour libérer la corde. Vérifiez que la corde est correctement montée. (Voir

Chapitre 11)

14. Pièces et accessoires

À commander :

- Deuxième volant d'inertie.
 - Corde de remplacement.
 - Clé Allen
 - Rondelle du volant d'inertie
 - Entretoise du volant d'inertie
 - 6 pieds autoadhésifs en caoutchouc
 - Amortisseur en caoutchouc
 - Boucle de suspension (+ fixations). Voir
- Chapitre 15.**
- Support mural (+ fixations). Voir
- Chapitre 17.**

Visitez le site Internet : www.spacegym.club

13. Probleemoplossing

a. Vliegwiel draait niet vrij

Controleer of er niets bekend zit onder het apparaat. Til het apparaat op en controleer of het vliegwiel vrij rond kan draaien.

b. Het vliegwiel maakt lawaai

Controleer of het vliegwiel goed ronddraait en of de schroef goed vastzit op de ring + afstandsstuk (1 schijf) (Zie

Hoofdstuk 16).

c. Koord zit vast en wil niet trekken

Het koord kan klem zitten. Controleer of het snoer is geregen zoals aangegeven in

Hoofdstuk 12.

d. Koord blijft herhaaldelijk haken

Het koord kan vastlopen op roller 1. Controleer of het snoer is geregen zoals aangegeven in

Hoofdstuk 12.

e. Er is geen weerstand van het vliegwiel

Het vliegwiel kan loszitten of losgeraakt zijn. Zitten vliegwiel, afstandsstuk, ring en schroef op hun plaats en vast? (Zie

Hoofdstuk 16).

f. De Space Gym wiebelt

Controleer of de vloer vlak is en of alle zes rubberen voetjes op hun plaats zitten. Controleer op obstakels.

g. Het vliegwiel raakt de vloer

Gebruik de Space Gym niet op tapijt of vloerbedekking met schuimrug. Als de schijf niet goed zit, plaats de schijf dan opnieuw en draai de schroef vast. (Zie

Hoofdstuk 16).

h. De handgreepspoel loopt vast

Druk op de ontgrendelknop en trek hard om het koord los te maken. Controleer of het koord correct is bevestigd. (Zie

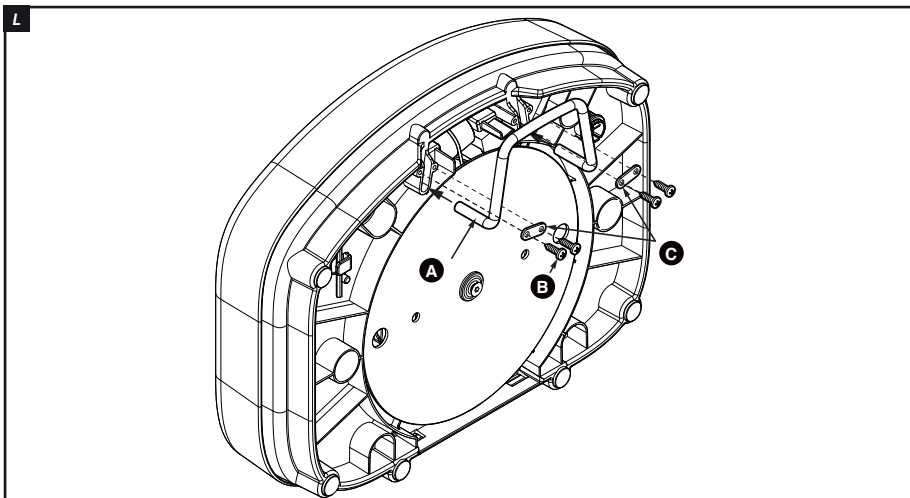
Hoofdstuk 11).

14. Onderdelen en accessoires

Bestellen:

- Tweede vliegwiel.
 - Vervangend koord.
 - Inbussleutel
 - Vliegwiel-ring
 - Vliegwiel-afstandhouder
 - Zelfklevende rubber voetjes (x6).
 - Stootrubber
 - Ophangbeugel (+ bevestigingsmiddelen) zie
- Hoofdstuk 15.**
- Muurbeugel (+ bevestigingsmiddelen) zie
- Hoofdstuk 17.**

Ga naar www.spacegym.club



15. Fitting the hanging loop

- The hanging loop is a carry handle and the wall bracket adapter. Screw firmly to base moulding.
- The hanging loop is packed with two screw plates and four self-tapping screws.
- Insert the legs of the hanging loop into the base and secure firmly with the plates and screws as shown.

A: Hanging loop

B: 4x Screws

C: Screw plates

15. Installation de la boucle de suspension

- La boucle de suspension sert de poignée de transport et d'adaptateur pour le support mural. Vissez-la fermement à la base moulée.
- La boucle de suspension est fournie avec deux plaques à vis et quatre vis autotaraudeuses.
- Insérez les pattes de la boucle de suspension dans la base et fixez-les fermement à l'aide des plaques et des vis, comme illustré.

A : boucle de suspension

B : 4 vis

C : plaques à vis

15. Aufhängeöse anbringen

- Die Aufhängeöse besteht aus einem Tragegriff und dem Adapter für die Wandhalterung. Schrauben Sie sie fest am Boden an.
- Die Aufhängeöse wird mit zwei Schraubplatten und vier selbstschneidenden Schrauben geliefert.
- Stecken Sie die Beine der Aufhängeöse in das Unterteil und befestigen Sie es mit den Platten und Schrauben wie dargestellt.

A: Aufhängeöse

B: 4 x Schrauben

C: Schraubplatten

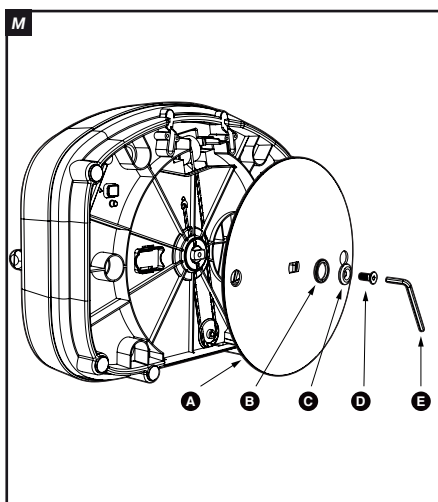
15. Montage van de ophangbeugel

- De ophangbeugel bestaat uit een draagbeugel en de adapter voor de muurbeugel. Schroef stevig vast aan de basis.
- De ophangbeugel is verpakt met twee schroefplatten en vier zelftappende schroeven.
- Steek de pootjes van de ophangbeugel in de basis en zet ze stevig vast met de plaatjes en schroeven zoals afgebeeld.

A: Ophangbeugel

B: 4 x schroeven

C: Schroefplatten



16. Replacing the flywheel disc.

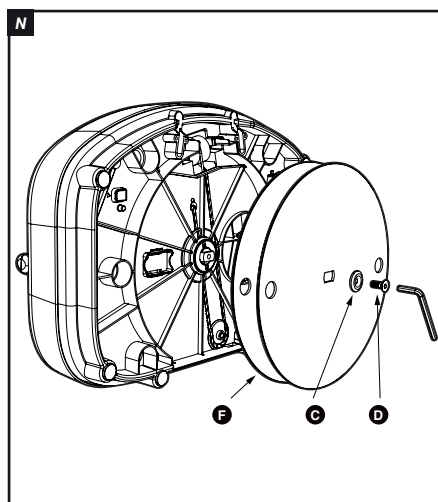
- Remove the flywheel with the supplied allen key.
- Order flywheel - Spacegym.club
- Fit both discs with the washer and screw, **NO SPACER!**
- Tighten flywheel screw firmly.

A: 1× Disc
B: Spacer
C: Washer
D: Screw
E: Allen Key
F: 2× discs

16. Schwungrad auswechseln

- Entfernen Sie das Schwungrad mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel.
- Schwungrad bestellen – SpaceGym.club.
- Montieren Sie beide Scheiben mit der Unterlegscheibe und der Schraube, **ABER KEINEN ABSTANDHALTER!**
- Ziehen Sie die Schraube des Schwungrads fest an.

A: 1 x Scheibe
B: Abstandhalter
C: Unterlegscheibe
D: Schraube
E: Innensechskantschlüssel
F: 2 x Scheiben



16. Remplacement du volant d'inertie

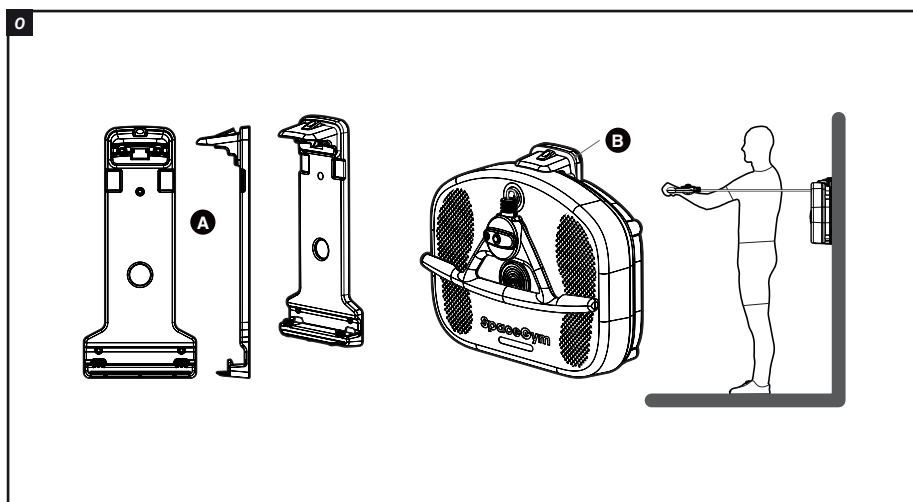
- Démontez le volant d'inertie à l'aide de la clé Allen fournie.
- Commandez le volant d'inertie en accédant au site Spacegym.club.
- Montez les deux disques au moyen de la rondelle et de la vis. **L'ENTRETOISE N'EST PAS NÉCESSAIRE.**
- Serrez fermement la vis du volant d'inertie.

A: 1 disque
B: entretoise
C: rondelle
D: vis
E: clé Allen
F: 2 disques

16. Het vliegwiel vervangen.

- Verwijder het vliegwiel met de bijgeleverde inbussleutel.
- Vliegwiel bestellen - Spacegym.club
- Plaats beide schijven met de ring en schroef, **GEEN AFSTANDHOUDER!**
- Draai de vliegwiel Schroef stevig vast.

A: 1× Schijf
B: Afstandhouder
C: Ring
D: Schroef
E: Inbussleutel
F: 2× schijf



17. Wall and storage bracket

- Also suitable as a wall anchor with 50kg fastenings.
- Supplied with hanging loop to connect with unit.
- Store your Space Gym on the wall.
- Fitting directions and fasteners in bracket carton.
- With strong 50kg anchors, lateral pull exercises extend your workout scope.

A: Wall bracket

B: Hanging loop

17. Support mural et de rangement

- Il peut également servir d'ancrage mural avec des fixations supportant 50 kg.
- Il est fourni avec la boucle de suspension à installer sur l'appareil.
- Rangez votre Space Gym en le suspendant au mur.
- Instructions de montage et fixations dans le carton du support.
- Grâce à de solides ancrages de 50 kg, les exercices de traction latérale élargissent le champ de vos entraînements.

A : support mural

B : boucle de suspension

17. Wand- und Aufbewahrungshalterung

- Auch als Wandanker mit 50-kg-Verankerungen geeignet.
- Wird mit einer Aufhängeöse zur Montage am Gerät geliefert.
- Bewahren Sie SpaceGym an der Wand auf.
- Montageanleitung und Befestigungselemente befinden sich im Karton der Halterung.
- Mit den starken 50-kg-Verankerungen erweitern Sie mit seitlichen Zugübungen Ihr Trainingsspektrum.

A: Wandhalterung

B: Aufhängeöse

17. Muur- en opslagbeugel

- Ook geschikt als muuranker met 50kg bevestigingsmiddelen.
- Wordt geleverd met ophangbeugel voor bevestiging aan het apparaat.
- Berg uw Space Gym op aan de muur.
- Montage-instructies en bevestigingsmateriaal in de beugeldoos.
- Met sterke 50kg ankers om met zijwaartse trek oefeningen uw trainingsbereik uit te breiden.

A: Muurbeugel

B: Ophangbeugel



2 YEAR WARRANTY

This product has got a 2 year warranty

Dear Client, if for any reason this product is not working, please ensure you contact our Client Service Centre. Ensure you have your original receipt of purchase. This warranty covers all defects in workmanship or materials in this Batavia product for a two year period from the date of purchase. The warranty does not cover any malfunction, or defect resulting from misuse, neglect, alteration, or repair.

Dieses Produkt hat 2 Jahre Garantie

Sehr geehrter Kunde, unsere Produkte unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte dieses Gerät nicht einwandfrei sein, so wenden Sie sich bitte immer zuerst an unseren Kunden-Service. Bitte bewahren Sie unbedingt den Kaufbeleg auf. Die Garantieleistung gilt nur für Material- oder Fabrikationsfehler. Ausgeschlossen sind Mängel die durch häufigen Gebrauch, missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung oder Gewalteinwirkung verursacht worden sind.

Ce produit a 2 ans de garantie

Cher client, Si pour une raison quelconque, ce produit ne fonctionne pas, veuillez contacter notre Centre de service après-vente. Conservez le bon d'achat original. Cette garantie couvre tous les défauts de matériau et de main d'œuvre constatés sur ce produit Batavia pendant une période de deux ans à compter de la date d'achat. Les défauts de fonctionnement et autres résultant d'abus ou de mauvais emploi, de négligence, de modifications ou réparations non autorisées sont exclus de la garantie.

Dit product heeft 2 jaar garantie

Geachte klant, onze producten ondergaan een streng kwaliteitscontrole proces. Wanneer dit product niet correct functioneert, wend u zich alstublieft altijd eerst tot onze klantenservice. Bewaar altijd uw aankoopbewijs. De garantieservice is alleen van toepassing op materiaal- of productiefouten. Uitgesloten zijn gebreken veroorzaakt door intensief gebruik, misbruik en incorrecte behandeling of extern geweld.

Europe / Europa / L'Europe / أوروبا

**Customer Service / Kunden-Service / Service clientèle /
Klantenservice / Servizio clienti / Servicio de atención al cliente /
Serviço ao cliente / Obsługa klienta / عمال عمال**

 **service@batavia.eu**

Monday till Friday / Lundi jusqu'à Vendredi / Maandag t/m vrijdag /
Dal lunedì al venerdì / De lunes a viernes / Segunda a sexta-
feira / Od poniedziałku do piątku / من الإثنين إلى الجمعة
08.00 — 17.00

 **(DE) 0800 664 7740**
 **(EUR) 00800 664 774 00**

www.spacegym.club

BATAVIA B.V. | Weth. Wassebaliestraat 6d | 7951SN Staphorst | Netherlands

2 YEAR WARRANTY

Questo prodotto è garantito per 2 anni

Gentile Cliente, se per una qualche ragione il prodotto non funziona, La invitiamo a mettersi in contatto con il nostro Centro Assistenza Clienti. Si accerti di avere la ricevuta originale dell'acquisto. La garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione o di materiale in questo prodotto Batavia per un periodo di 2 anni dalla data di acquisto. La garanzia non copre malfunzionamenti o difetti derivanti da uso inappropriato, improprio, da modifiche o riparazioni.

Este producto tiene dos años de garantía

Estimado cliente: si por cualquier razón este producto no funciona, póngase en contacto con nuestro Centro de Atención al Cliente. Asegúrese de tener a mano la factura de compra original. Esta garantía cubre todos los defectos de mano de obra o materiales de este producto de Batavia por un período de dos años a partir de la fecha de compra. La garantía no cubre ningún mal funcionamiento o defectos resultantes del mal uso, negligencia, alteración o reparación.

Este produto tem uma garantia de 2 anos

Estimado Cliente, se, por qualquer motivo, este produto não estiver a funcionar devidamente, contacte o nosso Centro de Apoio ao Cliente. Certifique-se de que possui a prova de compra original. Esta garantia cobre todos os defeitos de fabrico ou materiais do produto Batavia durante um período de dois anos, a contar da data de compra. A garantia não cobre quaisquer avarias ou defeitos resultantes de um uso indevido, negligência, modificações ou reparações.

Produkt posiada 2-letnią gwarancję.

Szanowny Kliencie! Jeśli z jakiegokolwiek powodu niniejszy produkt nie działa, prosimy skontaktować się z naszym Centrum obsługi serwisowej. Upewnij się, że posiadasz oryginalny dowód zakupu. Niniejsza gwarancja obejmuje wszystkie wady produkcyjne i materiałowe w produktach Batavia przez okres dwóch lat od daty zakupu. Gwarancja nie obejmuje żadnych usterek lub uszkodzeń wynikających z nieprawidłowego użycia, zaniedbania, modyfikacji lub naprawy.

Europe / Europa / L'Europe / أوروبا

**Customer Service / Kunden-Service / Service clientèle /
Klantenservice / Servizio clienti / Servicio de atención al cliente /
Serviço ao cliente / Obsługa klienta / عمالمة خدمة**

✉ **service@batavia.eu**

Monday till Friday / Lundi jusqu'à Vendredi / Maandag t/m vrijdag /
Dal lunedì al venerdì / De lunes a viernes / Segunda a sexta-
feira / Od poniedziałku do piątku / من الإثنين إلى يوم الجمعة

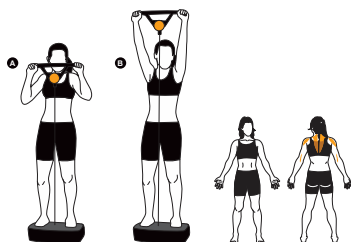
08.00 – 17.00

☎ **(DE) 0800 664 7740**
☎ **(EUR) 00800 664 774 00**

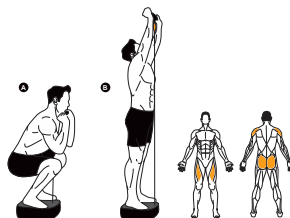
www.spacegym.club

BATAVIA B.V. | Weth. Wassebaliestraat 6d | 7951SN Staphorst | Netherlands

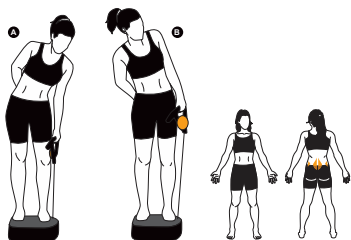
SOME EXERCISES TO GET YOU STARTED



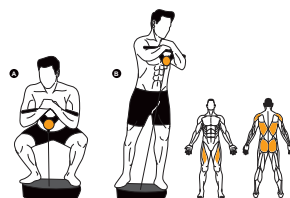
Military press



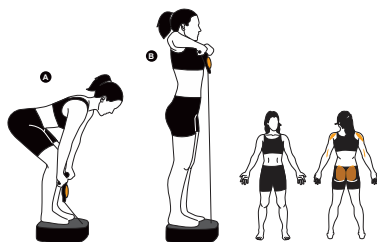
Front grip



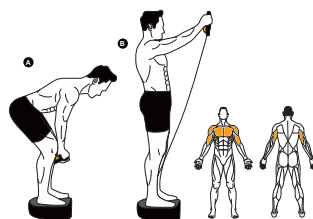
Side crunch



Core twist



Dead lift to high pull



Elias swing

**MORE EXERCISES
AND INFO AT
SPACEGYM.CLUB**

