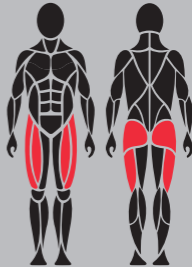


# OMNIGYM

OG10

## KNIEBEUGE



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

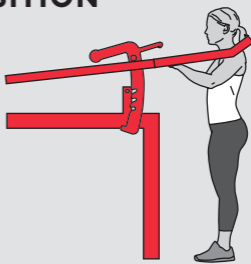
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



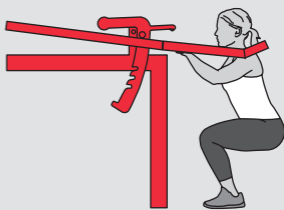
### 2 AUSGANGSPOSITION

Positionieren Sie die Querstange auf Ihren Schultern, strecken Sie Ihr Knie, sodass der Auslegearm frei schwingt.



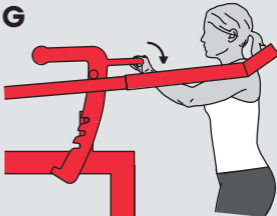
### 3 BEWEGUNG

Greifen Sie den Handhebel vor der Querstange, beugen Sie die Knie, strecken Sie die Knie und wiederholen Sie den Ablauf.



### 4 NACH DER LETZTEN WIEDERHOLUNG

Senken sie den Auslegearm und sichern Sie ihn durch das Ziehen am Handhebel.



SIEHE ANWEISUNGSVIDEO



BEVOR SIE BEGINNEN



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet  
• Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen  
• Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein  
• Altersempfehlung +14 Jahre

VERTRIEBSPARTNER

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG10 Kniebeuge  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

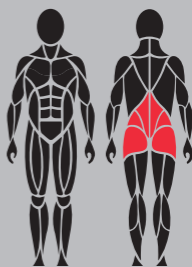


Made in Finland

# OMNIGYM

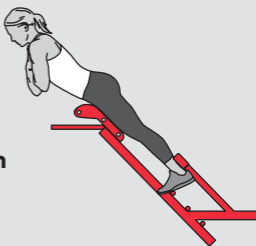
OG20

## RÜCKEN- STRECKER



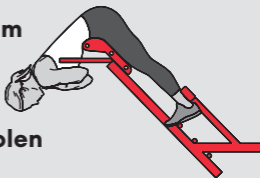
### 1 AUSGANGS- POSITION

Positionieren Sie Ihre Oberschenkel auf der Beckenstütze, stellen Sie ihre Füße in die Fußhalter und Ihre Waden gegen die Wadenstütze.



### 2 BEWEGUNG

Beugen Sie ihre Hüfte langsam nach vorne, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Überstrecken Sie Ihren Rücken nicht! Wiederholen Sie den Bewegungsablauf.



**SIEHE  
ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet • Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen • Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein • Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy, Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
[www.omnigym.com](http://www.omnigym.com)

Omnigym OG20 Rückenstrecker  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

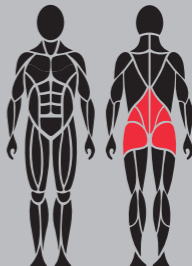


**Made in  
Finland**

# OMNIGYM

OG23

## RUDER- MASCHINE



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



### 2 AUSGANGSPOSITION

Greifen Sie den Handhebel fest und so, dass Sie die Übung mit gestreckten Armen beginnen.



### 3 BEWEGUNG

Stehen Sie aufrecht mit Körperspannung, beugen Sie ihre Arme, kehren Sie langsam zur Startposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung.



SIEHE  
ANWEISUNGSVIDEO



**BEVOR SIE BEGINNEN**



- Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen
- Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein
- Altersempfehlung +14 Jahre

VERTRIEBSPARTNER

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG23 Rudermaschine  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

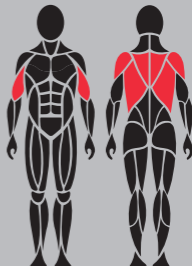


Made in  
Finland

# OMNIGYM

OG24

## LAT-ZUG



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

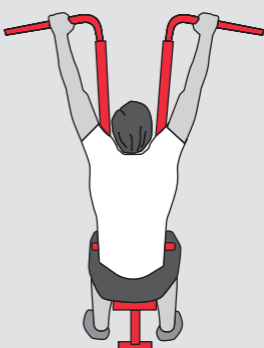
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



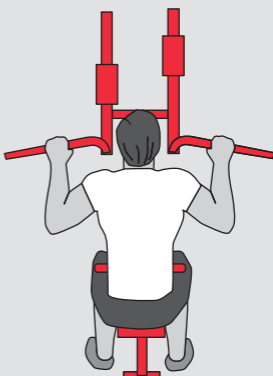
### 2 AUSGANGSPOSITION

Stellen Sie die Sitzhöhe ein, ergreifen Sie die Handhebel, sichern Sie Ihre Schenkel bequem unter der Stütze und stellen Ihre Beine sicher auf den Boden.



### 3 BEWEGUNG

Ziehen Sie die Griffe nach unten bis auf Kinnhöhe. Halten Sie dabei die Ellenbogen außen, kehren Sie langsam zurück zur Startposition. Wiederholen Sie den Ablauf.



**SIEHE ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet  
• Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen  
• Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein  
• Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG24 Lat-Zug

Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

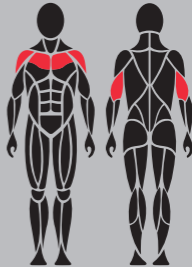


Made in Finland

# OMNIGYM

OG30

## BANK-DRÜCKEN



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

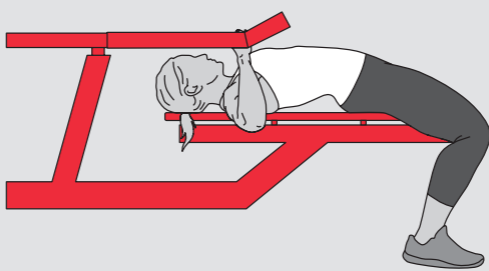
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



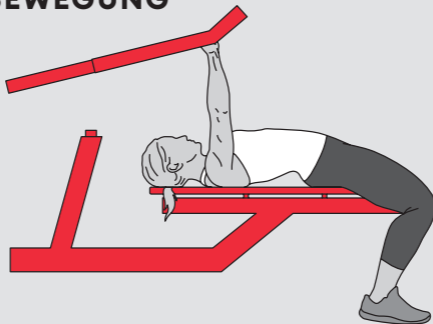
2. Wählen Sie das Gewicht.

### 2 AUSGANGSPOSITION



Legen Sie sich auf den Rücken, umschließen sie die Griffe fest und so, dass sich der Handhebel auf mittiger Brusthöhe befindet.

### 3 BEWEGUNG



Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden, strecken Sie ihre Arme & kehren dann zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Ablauf.



SIEHE ANWEISUNGSVIDEO



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet  
• Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen  
• Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein  
• Altersempfehlung +14 Jahre

VERTRIEBSPARTNER

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG30 Bankdrücken  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

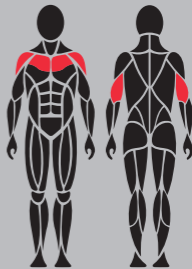


Made in Finland

# OMNIGYM

OG31

## SCHRÄG-BANKPRESSE



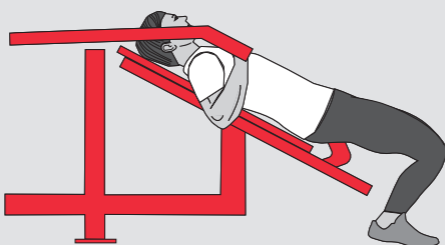
### 1 GEWICHTSAUSWAHL

1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.

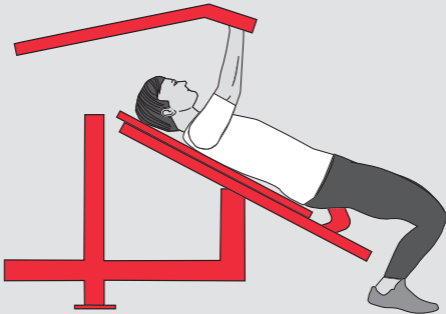


### 2 AUSGANGSPOSITION



Stellen Sie die Sitzhöhe ein um den Handhebel auf mittige Brusthöhe zu bringen, greifen Sie den Handhebel fest.

### 3 BEWEGUNG



Stellen sie Ihre Beine fest auf den Boden, strecken Sie ihre Arme & kehren dann zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Ablauf.



**SIEHE ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet  
• Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen  
• Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein  
• Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG31 Schrägbankpresse  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

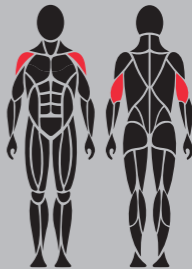


Made in Finland

# OMNIGYM

OG41

## SCHULTER-PRESSE



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

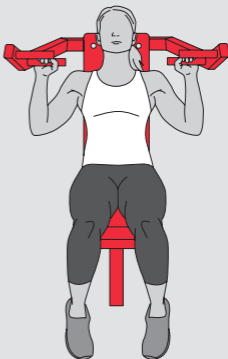
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



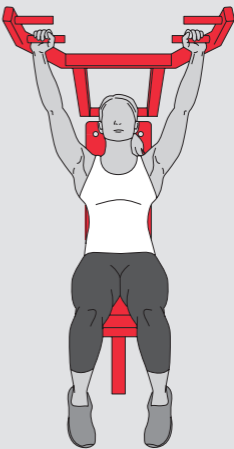
### 2 AUSGANGSPOSITION

Setzen Sie sich so, dass der Rücken gut angelehnt ist, halten Sie ihren Körper aufrecht während ihre Beine fest auf dem Boden stehen.



### 3 BEWEGUNG

Halten sie die Körperspannung, greifen Sie den Handhebel fest und strecken sie Ihre Arme. Kehren Sie dann zur Startposition zurück und wiederholen Sie den Ablauf.



**SIEHE ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



- Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen
- Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein
- Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG41 Schulterpresse  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

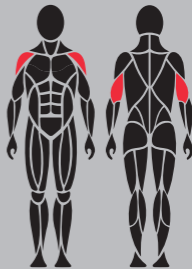


**Made in Finland**

# OMNIGYM

OGFA41

## BARRIEREFREIE SCHULTER- PRESSE



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

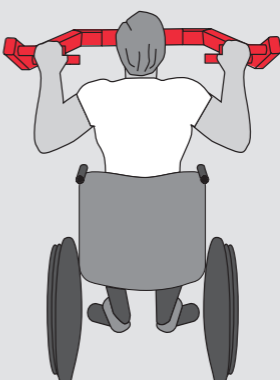
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



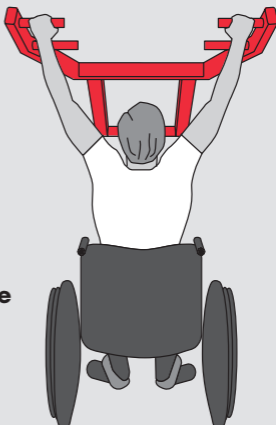
### 2 AUSGANGSPOSITION

Sichern Sie ihre Räder. Setzen Sie sich so, dass Ihr Rücken gut gestützt ist. Behalten Sie eine aufrechte Körperhaltung und stellen Sie Ihre Beine wennmöglich auf.



### 3 BEWEGUNG

Halten Sie ihre Körperspannung im Sitzen. Drücken Sie den Handhebel, überkopf und behalten ihre breite Armposition. Kehren sie zurück zur Ausgangsposition. Wiederholen Sie den Vorgang.



SIEHE  
ANWEISUNGSVIDEO



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet  
• Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen  
• Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein  
• Altersempfehlung +14 Jahre

VERTRIEBSPARTNER

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com



Made in  
Finland

Omnigym OGFA41 Barrierefreie Schulterpresse  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

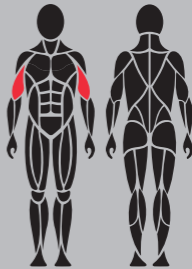
Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2



# OMNIGYM

OG70

## BIZEPS BEUGER



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

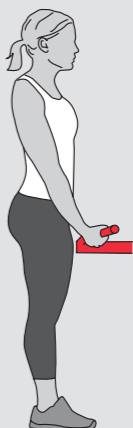
1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



### 2 AUSGANGSPOSITION

Umgreifen Sie den Handhebel fest und führen Sie Ihre Ellenbogen an Ihrem Körper.



### 3 BEWEGUNG

Führen Sie den Handhebel richtung Brust, kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie den Ablauf.



**SIEHE  
ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



- Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen
- Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein
- Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG70 Bizeps Beuger  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

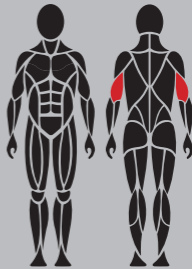


**Made in  
Finland**

# OMNIGYM

OG80

## TRIZEPS-STRECKER



### 1 GEWICHTSAUSWAHL

1. Betätigen Sie den Hebel.

3. Sichern Sie den Handhebel.



### 2 AUSGANGSPOSITION

Umgreifen Sie den Handhebel fest und führen Sie Ihre Ellenbogen an Ihrem Körper.



### 3 BEWEGUNG

Drücken Sie langsam den Handhebel nach unten. Kehren Sie kontrolliert zurück zur Ausgangsposition und wiederholen Sie den Vorgang.



**SIEHE ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



- Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen
- Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein
- Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy  
Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG80 Trizepsstrecker  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

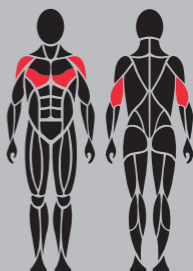


**Made in Finland**

# OMNIGYM

OG81

## DIPSTATION



### 1 AUSGANGSPOSITION

Halten Sie ihren Körper mit gestreckten Armen und überkreuzen Sie Ihre Beine.



### 2 BEWEGUNG

Senken Sie ihren Körper kontrolliert. Drücken Sie sich dann nach oben. Wiederholen Sie den Vorgang.



**SIEHE ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet • Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen • Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein • Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy, Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
[www.omnigym.com](http://www.omnigym.com)

Omnigym OG81 Dipstation  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2

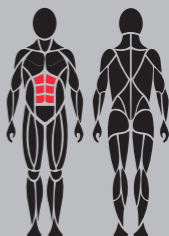


**Made in Finland**

# OMNIGYM

OG90

## BAUCHMUSKEL- TRAINER



### 1 AUSGANGSPOSITION

Legen Sie sich auf die Bank und begeben sich in eine halbliegende Position, stellen Sie ihre Beine sicher auf die Beinplatte.



### 2 BEWEGUNG

Ziehen sie den Rumpf aus der Kraft der Bauchmuskeln kontrolliert in Richtung Ihrer Beine. Wiederholen Sie den Ablauf.



**SIEHE  
ANWEISUNGSVIDEO**



**BEVOR SIE BEGINNEN**



Konsultieren Sie einen Arzt • Lesen Sie die Anweisungen • Vergewissern Sie sich, dass sich niemand in der Nähe des Geräts befindet • Beenden Sie das Training, wenn Sie sich schwach, schwindelig oder erschöpft fühlen • Der Benutzer sollte über 140 cm groß sein • Altersempfehlung +14 Jahre

**VERTRIEBSPARTNER**

Omnigym Oy, Lintulahdenkuja 10,  
00500 Helsinki, Finland  
www.omnigym.com

Omnigym OG90 Bauchmuskeltrainer  
Hergestellt 2021 • EN 16630 : 2015

Patente: FI: 127344 • US: 15/756,325 • EP: 16766594.2



**Made in  
Finland**