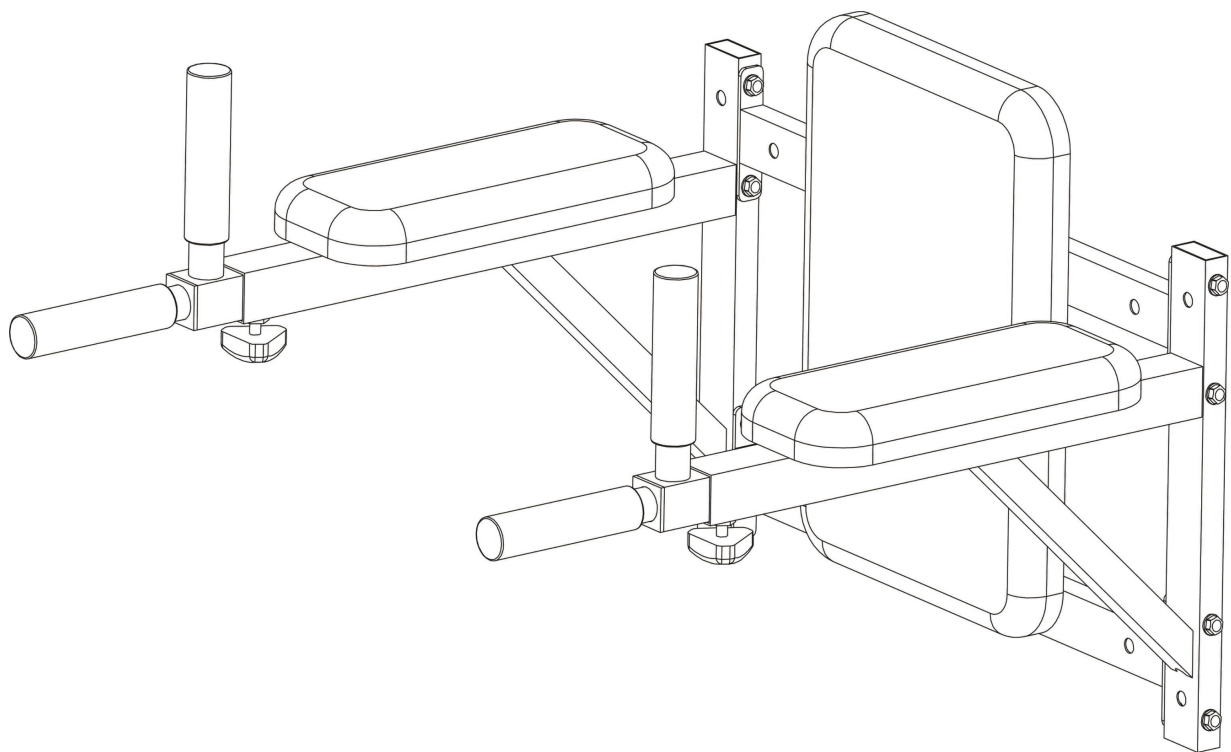




IN230800275V01_UK_FR_IT_PT

B1-0121

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

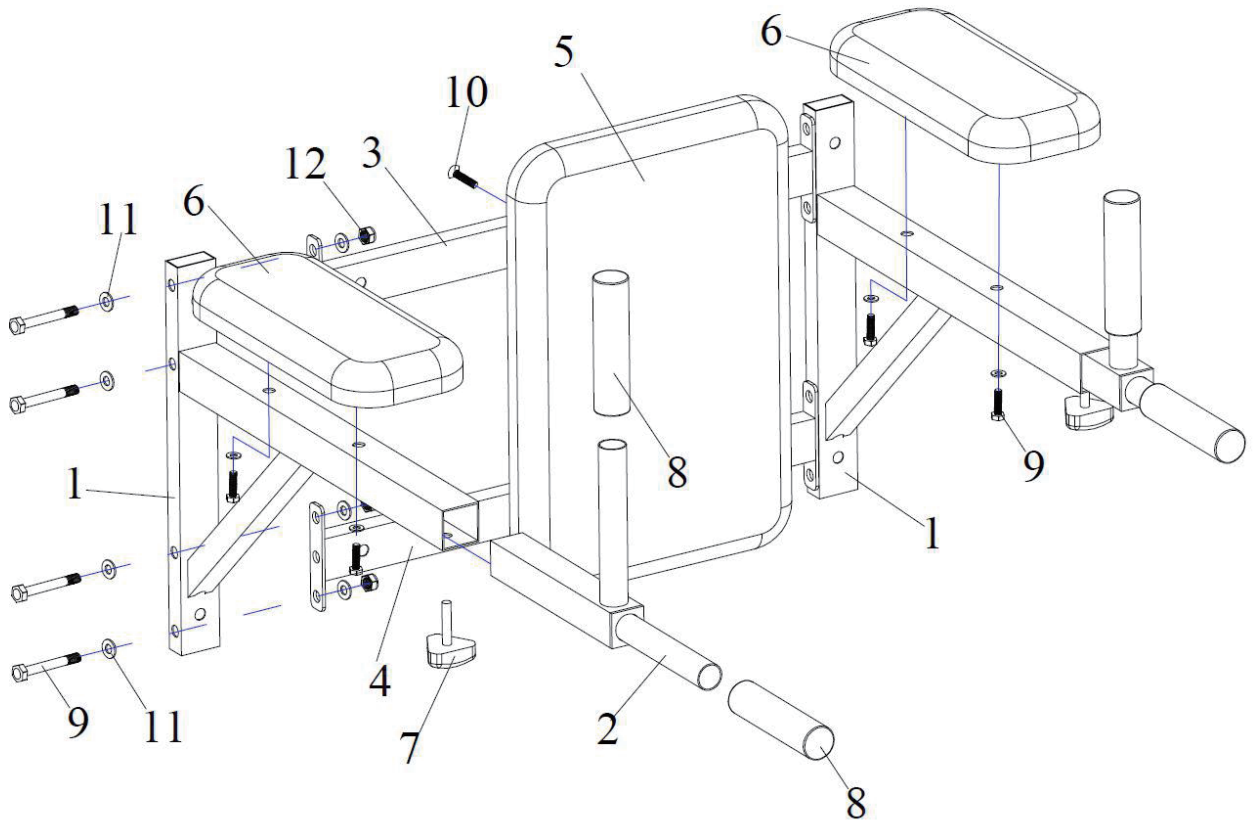
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for 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 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 exercise 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 all around it.
6. Before using the equipment, check 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. 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 is suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
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.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

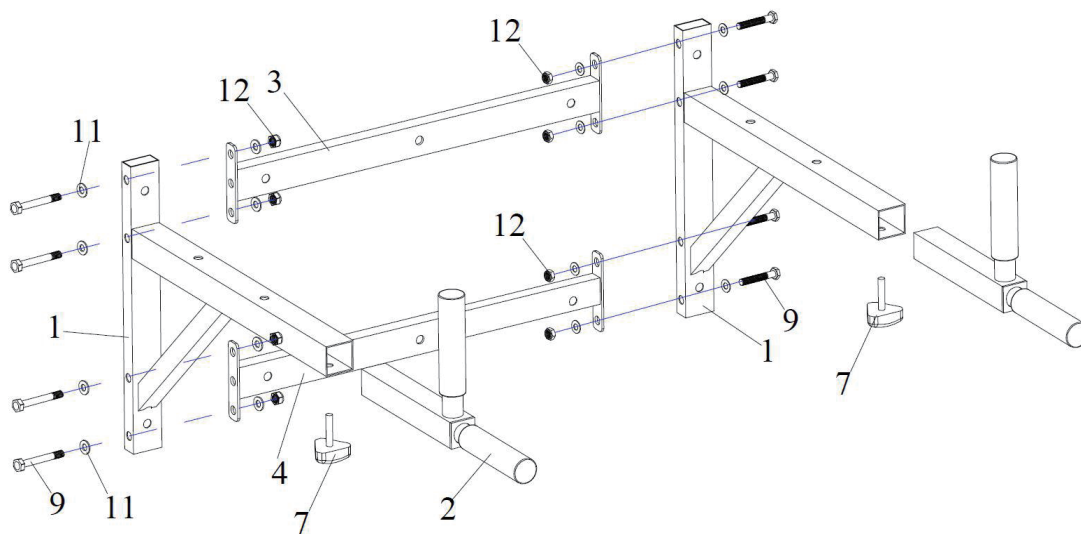


PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	2
2.	Handle Bar	2
3.	Cushion Tube	1
4.	Connect Tube	1
5.	Back Cushion	1
6.	Arm Cushion	2
7.	Knob	2
8.	Handgrip	4
9.	M8x55 Hex Bolt	12
10.	M8x20 Bolt	2
11.	M8 Washer	20
12.	M8 Nylon Nut	8
13.	M8 Expansion bolt	8

ASSEMBLY DRAWING

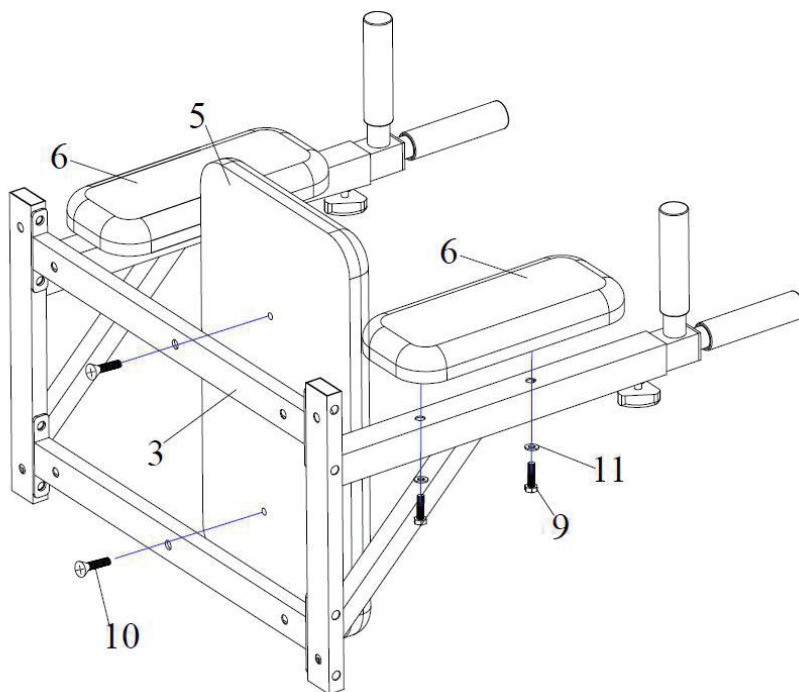
Step 1



Assembly of the main frame

- 1) Screw together the Main Frame(1) to the Back Cushion Tube (3) and Connect Tube (4), secured with M8x55 hex bolt (9-8pcs), M8 washer (11-16pcs) and M8 nylon nut (12-8pcs).
- 2) Insert the Handle Bar(2) into the Main Frame(1), Locked with Knob(7).

Step 2



Assembly of the Cushion

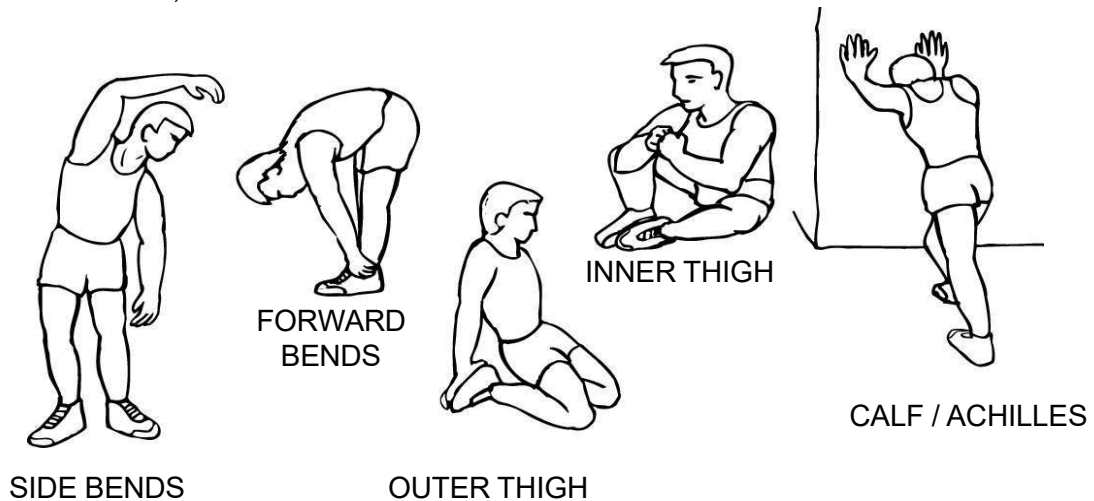
- 1) Attach the Back Cushion (5) to the Back cushion Tube (3), secured with M8x20 bolt (10-2pcs).
- 2) Attach the Arm Cushion (6) to the Main Frame (1), secured with M8x55 hex bolt (9-4pcs) and M8 washer (11-4pcs).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

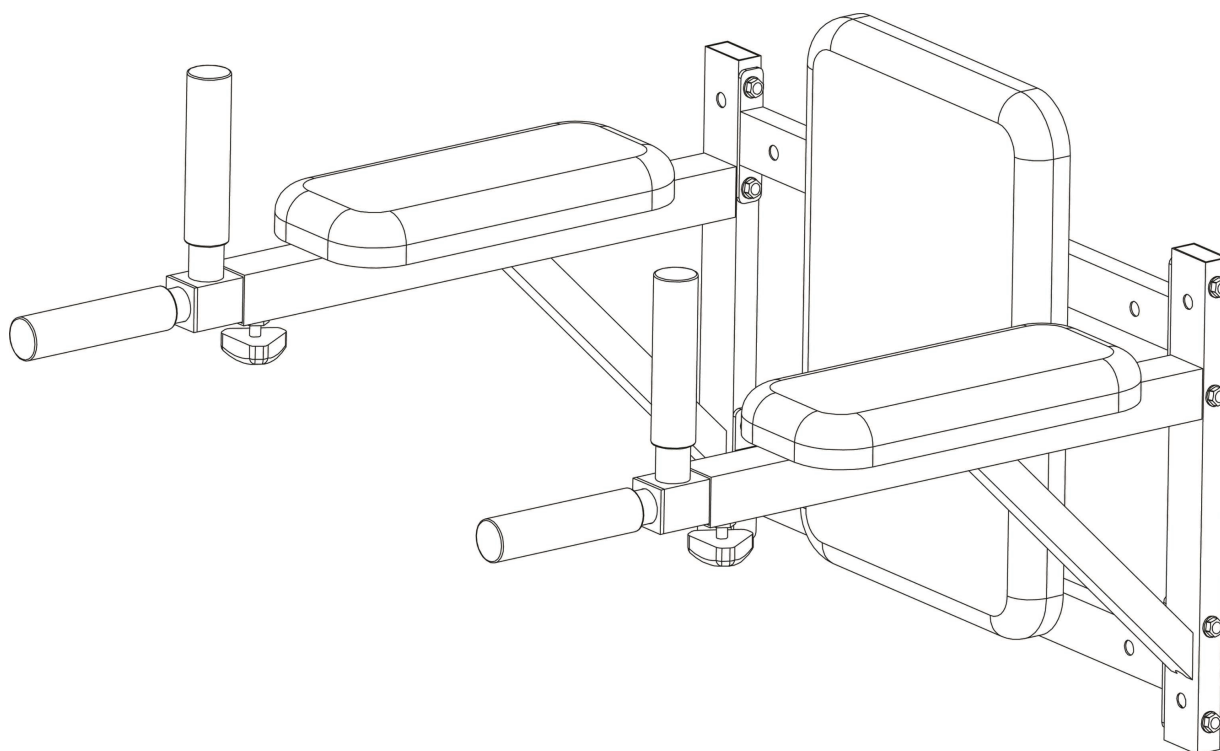
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles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



2. 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.



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

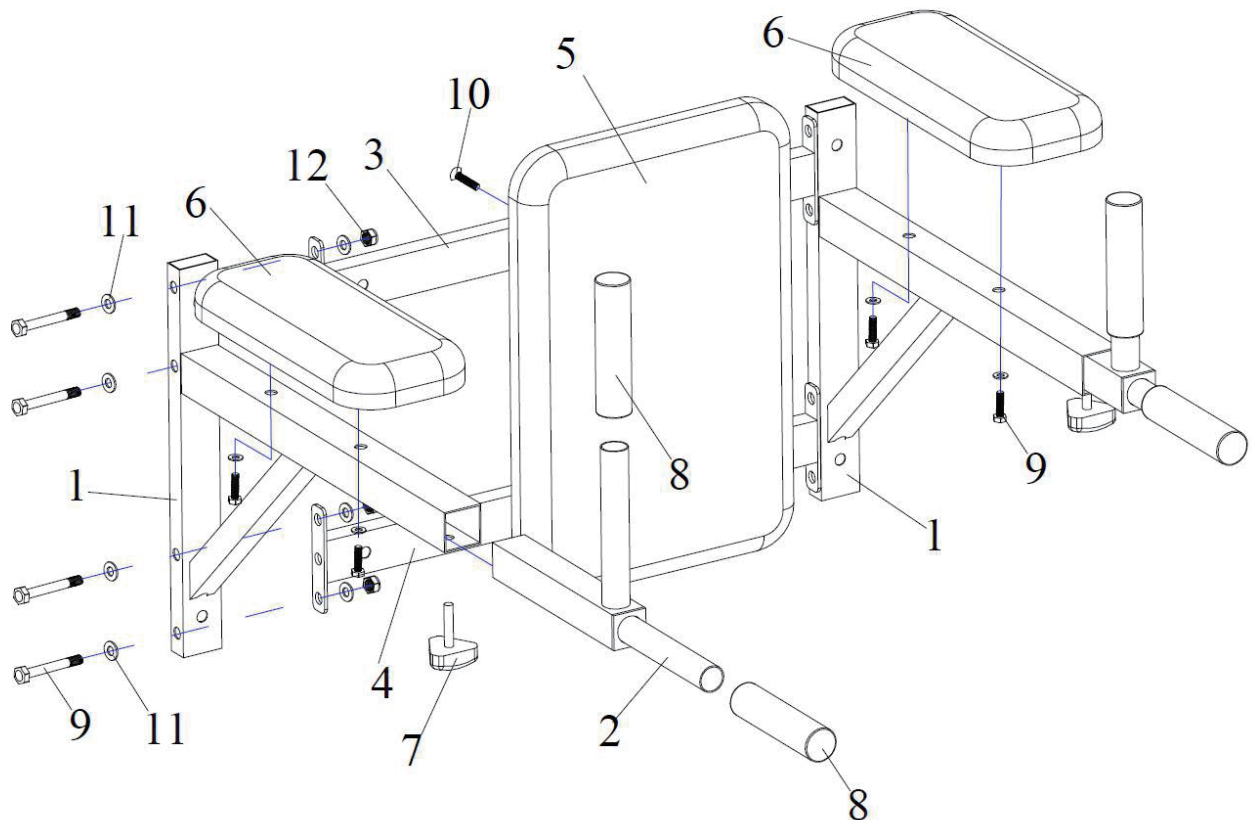
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Importantes informations de sécurité

Veillez garder ce manuel pour un éventuel besoin futur

- 1.** Il est important de lire entièrement ce manuel avant montage et utilisation. Une utilisation efficace en toute sécurité peut seulement être accomplie si l'appareil est monté, entretenu et utilisé convenablement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont informés de tous les avertissements et informations de sécurité.
- 2.** Avant de commencer toute session d'exercice, vous devez consulter votre docteur afin de déterminer si vous avez un problème physique ou de santé qui pourrait vous occasionner des risques de blessure grave. L'avis et diagnostic de votre docteur est essentiel, surtout si vous avez un traitement médical en cours.
- 3.** Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou entraînement excessif peut nuire à votre santé. Arrêter toute forme d'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, oppression poitrine, pouls irrégulier, difficultés respiratoires, tête qui tourne, vertige ou nausée. Si vous rencontrez un de ses états, veuillez consulter votre médecin avant de reprendre le moindre exercice.
- 4.** Tenir vos enfants et animaux à l'écart du matériel. Cet appareil est destiné uniquement à une utilisation par un adulte.
- 5.** L'appareil sur un sol plat et stable avec un tapis de protection. Pour des raisons de sécurité, votre appareil doit être libéré de tout objet dans un périmètre de 0,5 m minimum.
- 6.** Avant d'utiliser l'appareil, vérifier que les écrous et boulons soient correctement serrés.
- 7.** Le niveau de sécurité de l'appareil peut seulement être maintenu s'il est régulièrement contrôlé afin de prévenir toute usure.
- 8.** Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez le moindre défaut lorsque vous Montez ou vérifiez votre appareil ou encore si vous entendez un bruit suspect, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Et cela jusqu'à ce que le problème soit résolu.
- 9.** Porter une tenue adéquate lorsque vous souhaitez faire un exercice. Eviter de porter des vêtements longs ou bijoux qui pourraient s'accrocher et vous causer de graves blessures.
- 10.** Cet appareil a été testé et a obtenu la certification norme EN957 sous la catégorie H.C. Il est destiné à un usage domestique uniquement. Poids maximum recommandé : 120 Kg
- 11.** Cet équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- 12.** La plus grande précaution est de rigueur quand vous déplacez votre équipement.

VUE ECLATÉE DE MONTAGE

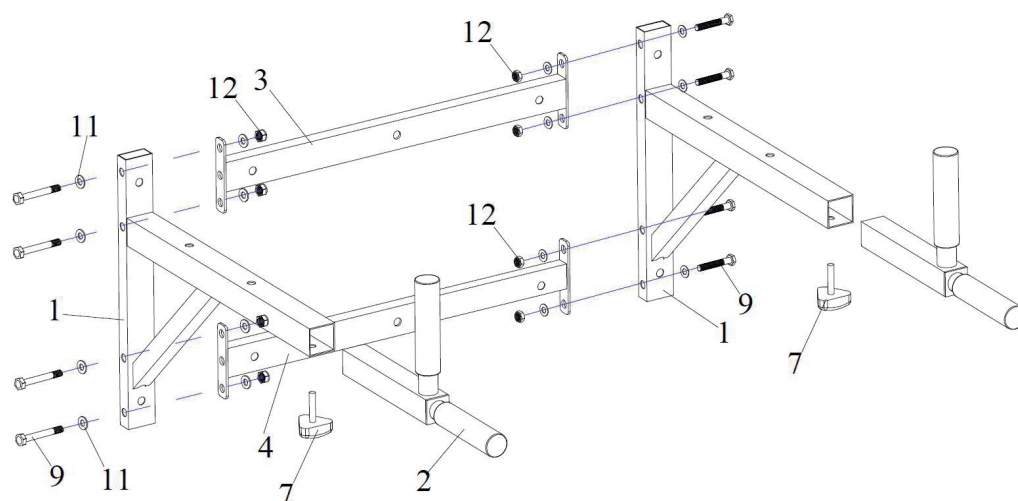


LISTE DES PIÈCES

PC NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1.	Chassis principal	2
2.	Poignée à tige	2
3.	Tube de coussin	1
4.	Tube de raccord	1
5.	Coussin arrière	1
6.	Coussin bras	2
7.	Bouton	2
8.	Poignée	4
9.	M8x55 Boulon hexagonal	12
10.	M8x20 Boulon	2
11.	M8 Rondelle	20
12.	M8 Ecrou nylon	8
13.	Boulon d'expansion M10	8

SCHÉMA DE MONTAGE

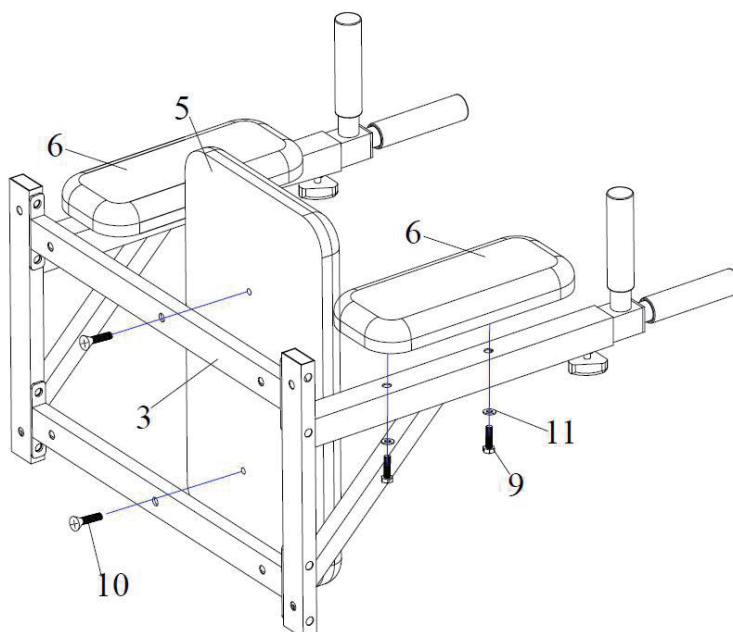
ÉTAPE 1



Montage du châssis principal

- 1) Visser ensemble le châssis principal (1) au tube de coussin arrière (3) et tube de raccord (4). Sécurisez avec des boulons hexagonaux M8x55 (9-8 pcs), rondelles M8 (11-16 pcs) et écrou nylon M8 (12-8pcs).
- 2) Insérer les poignées à tige (2) dans le châssis principal (1). Verrouillez avec boutons (7).

ÉTAPE 2



Montage du coussin

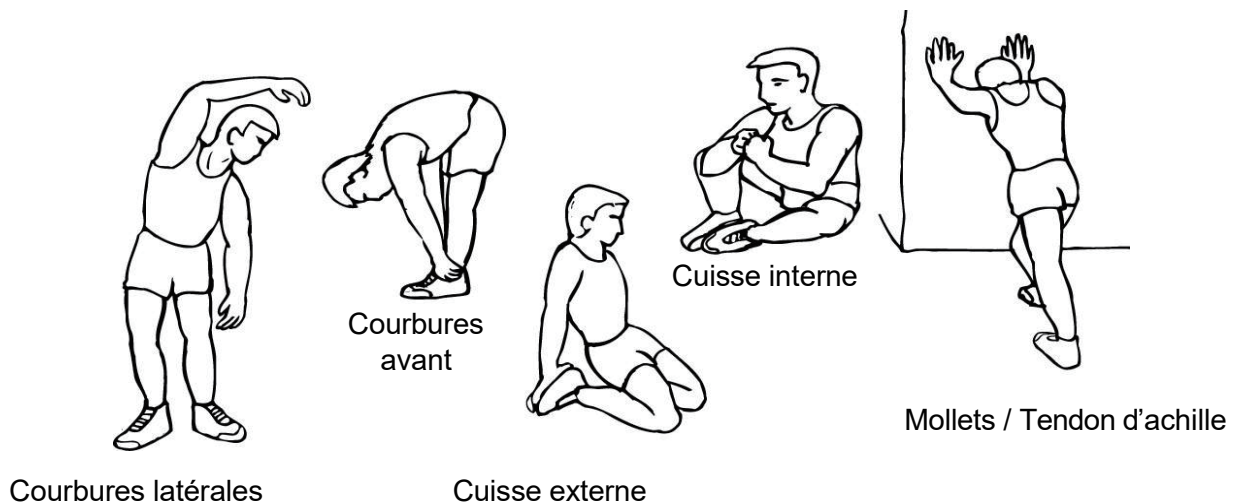
- 1) Fixer le coussin arrière (5) au tube de coussin arrière (3). Sécurisez avec des boulons M8x20 (10-2pcs).
- 2) Fixer les coussins bras (6) au châssis principal (1). Sécurisez avec des boulons hexagonaux M8x55 (9-4pcs) et rondelles M8 (11-4pcs).

INSTRUCTIONS D'EXERCICES

Utiliser cet appareil de musculation va vous apporter de nombreux bénéfices. Il va améliorer votre santé et physique, tonifier vos muscles et vous permettre de contrôler vos calories (dans le cadre d'un régime par exemple).

1. Phase d'échauffement

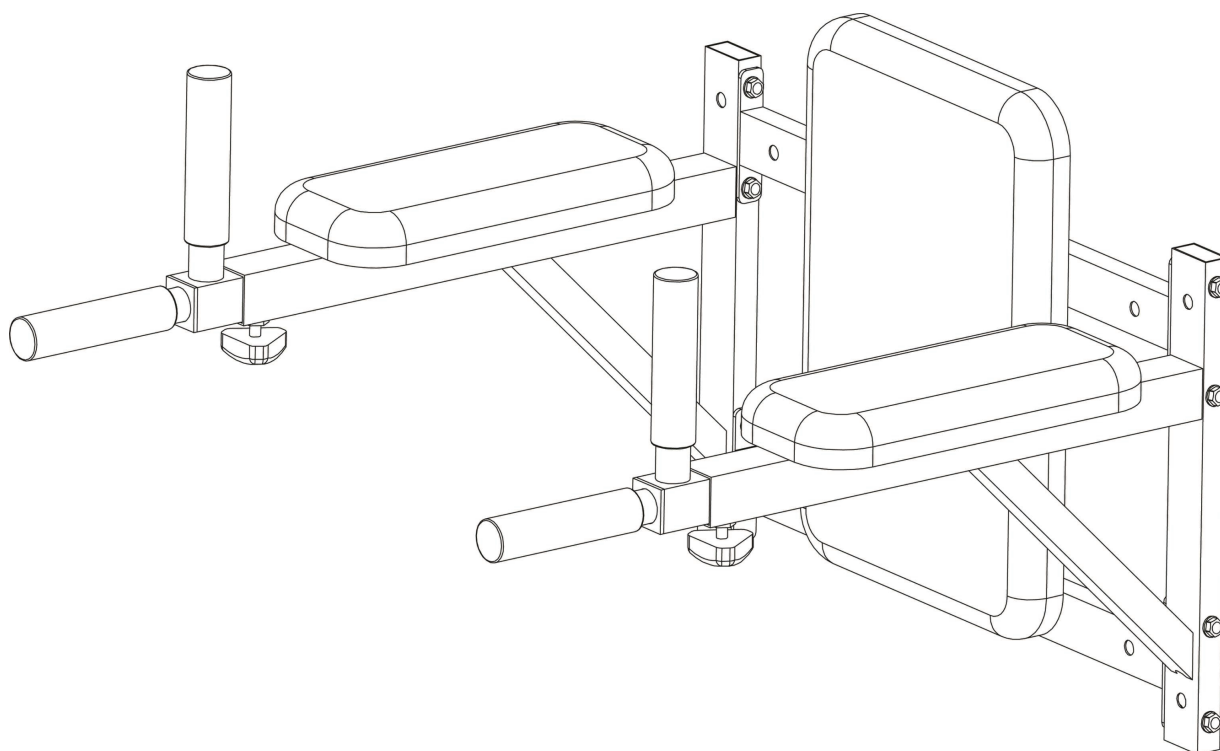
Cette étape va améliorer la circulation de votre sang et ainsi augmenter l'efficacité de vos muscles. Elle va aussi réduire le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est recommandé de faire quelques étirements comme montré ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant approximativement 30 secondes. Ne pas forcer ou tirer brusquement sur vos muscles. Si vous sentez la moindre douleur, **STOPPER L'ETIREMENT**.



2. Phase de refroidissement

Cette étape va permettre à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de refroidir. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement et va vous aider à baisser votre rythme physique, continuer pendant 5 minutes environ. Les exercices d'étirement doivent à présent être répétés, ne pas forcer sur vos muscles reste toujours recommandé.

Dès que vous prenez du muscle, il se peut que vous ayez besoin de vous entraîner plus longuement et durement. Il est recommandé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, en espaçant si possible au maximum les jours d'exercices.



IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

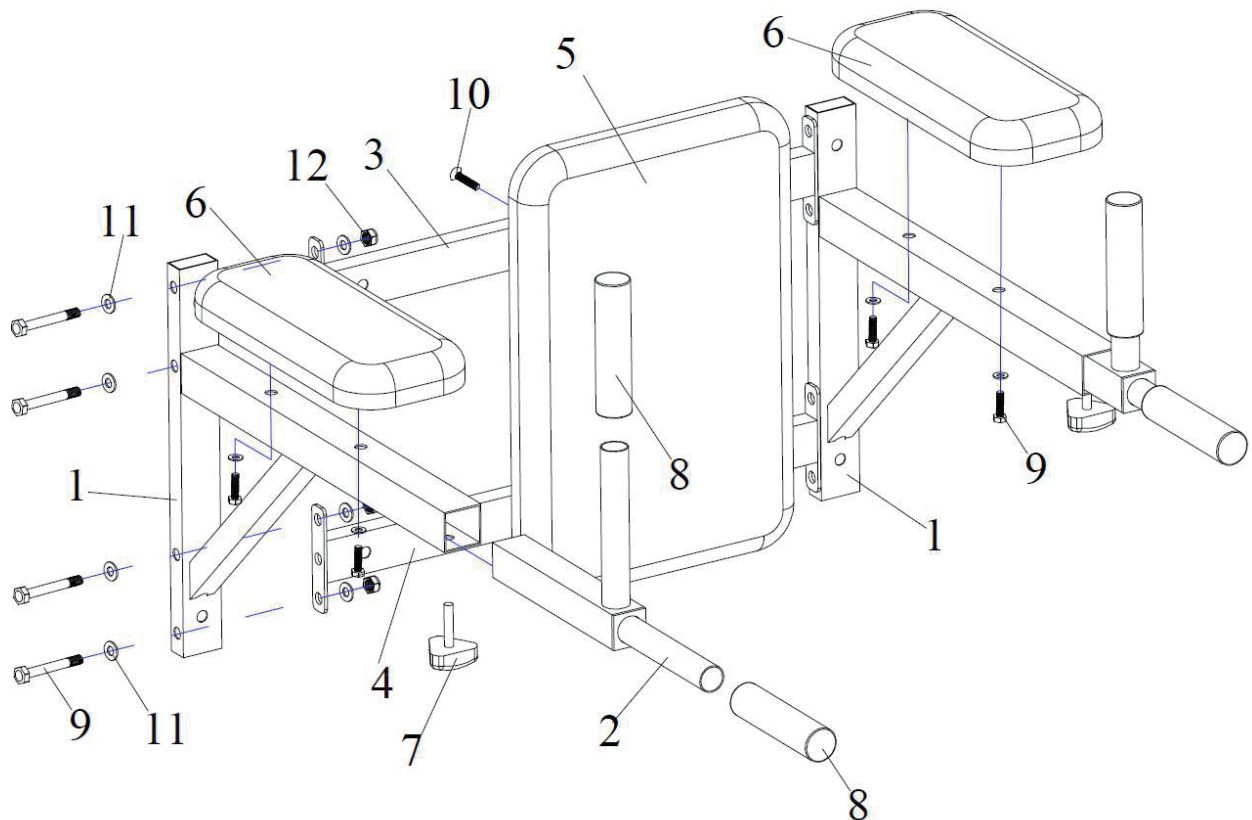
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Istruzioni di sicurezza importanti

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare facilmente.

1. È importante aver letto per intero questo manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto e utilizzato in modo corretto. È vostra responsabilità fare in modo che chiunque utilizzi l'attrezzo sia stato informato in merito a tutte le avvertenze e precauzioni d'uso.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero comportare un rischio per la vostra salute o sicurezza, o impedire il corretto utilizzo dell'attrezzo da parte vostra. Il parere del medico è indispensabile se state assumendo farmaci che regolano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestate attenzione ai segnali che vi invia il vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se accusate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro eccessivamente corto, capogiri, vertigine o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, dovete consultare il vostro medico prima di continuare il programma di allenamento.
4. Tenete l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Il prodotto è stato progettato esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti.
5. Usate l'attrezzo su una superficie piana e solida, utilizzando una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, intorno all'apparecchio deve esserci almeno 0,5 m di spazio libero.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate che i dadi e le viti siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzatura sarà garantita solo se si effettuano regolari controlli
8. Utilizzate sempre l'apparecchio seguendo i suggerimenti d'uso. Se individuate un elemento difettoso durante il montaggio o il controllo dell'attrezzo, o se sentite rumori insoliti provenienti dal prodotto durante il suo uso, fermatevi immediatamente. Non riutilizzatelo fino a quando il problema sarà stato risolto.
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. Peso massimo consentito 120 Kg.
11. L'apparecchio non è indicato per scopi terapeutici.
12. Prestate attenzione quando sollevate o spostate l'apparecchio, in modo da non causare danni alla vostra schiena. Utilizzate sempre le tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedete l'aiuto necessario.

DISEGNO ESPLOSO ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

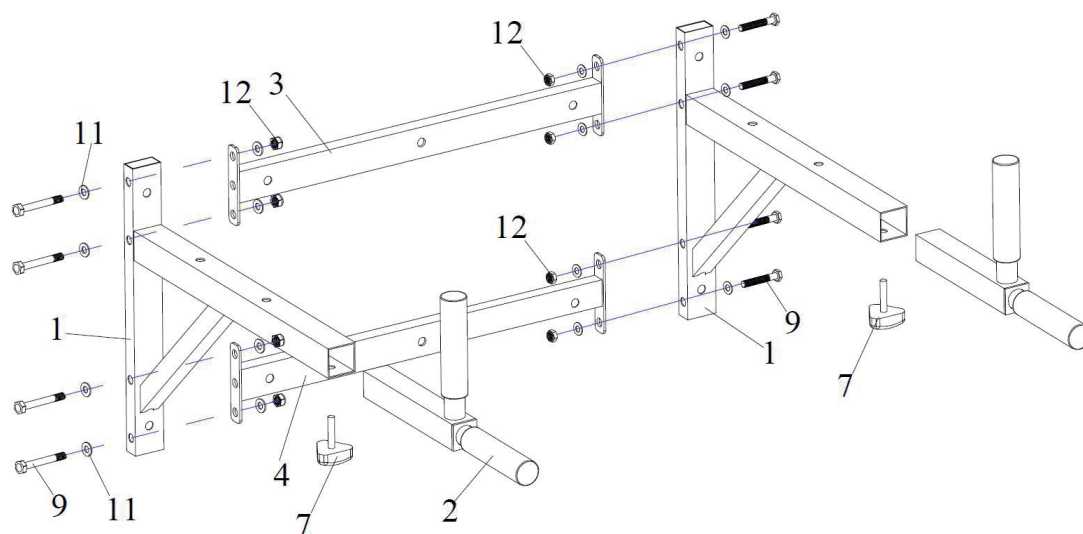


ELENCO PEZZI

PEZZO N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1.	Telaio principale	2
2.	Maniglia	2
3.	Montante di supporto dei cuscinetti	1
4.	Tubo di connessione	1
5.	Cuscinetto per la schiena	1
6.	Cuscinetti per le braccia	2
7.	Manopola di regolazione	2
8.	Impugnatura antiscivolo	4
9.	Bullone esagonale M8 x 55	12
10.	Bullone M8x20	2
11.	Rondella M8	20
12.	Dado in nylon M8	8
13.	Bullone di espansione M10	8

MONTAGGIO

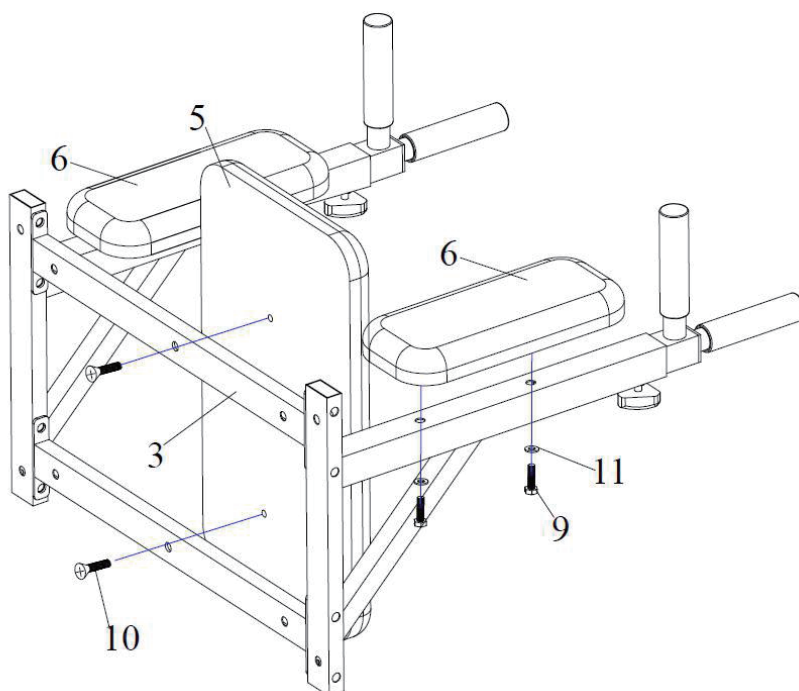
Passaggio 1



Montaggio del telaio principale

- 1) Avvitare il telaio principale (1) al montante di supporto dei cuscinetti (3) e al tubo di connessione (4), assicurarli con i bulloni esagonali M8x55 (9-8 pezzi), le rondelle M8 (11-16 pezzi) e i dadi in nylon M8 (12-8 pezzi).
- 2) Inserire le maniglie (2) nel telaio principale (1), fissate con la Manopola (7).

Passaggio 2



Montaggio delle imbottiture

- 1) Fissate il cuscinetto per la schiena (5) al montante di supporto apposito (3), fissateli con i bulloni M8x20 (10-2 pezzi).
- 2) Applicate i cuscinetti per le braccia (6) al telaio principale (1), fissateli con i bulloni esagonali M8x55 (9-4 pezzi) e le rondelle M8 (11-4 pezzi).

GUIDA PER GLI ESERCIZI

Utilizzare la vostra panca vi garantirà numerosi benefici: migliorerà la vostra forma fisica, il tono muscolare e, in abbinamento a un regime dietetico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far sì che il sangue affluisca in tutto il corpo e a far lavorare i muscoli in modo appropriato. Riduce inoltre il rischio di crampi e di lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento come mostrato dall'immagine in basso. Ciascuna posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi, ma senza forzare o stratonare la muscolatura: se sentite dolore, FERMATEVI.



2. Fase di defaticamento

In questa fase lasciate che il vostro sistema cardiovascolare e muscolare tornino allo stato di riposo. Si tratta della ripetizione dell'esercizio di riscaldamento; potete ad esempio ridurre il tempo e continuare per circa 5 minuti. A questo punto, ripetete gli esercizi di allungamento, ricordando sempre di non sforzare i muscoli e di non stratonarli.

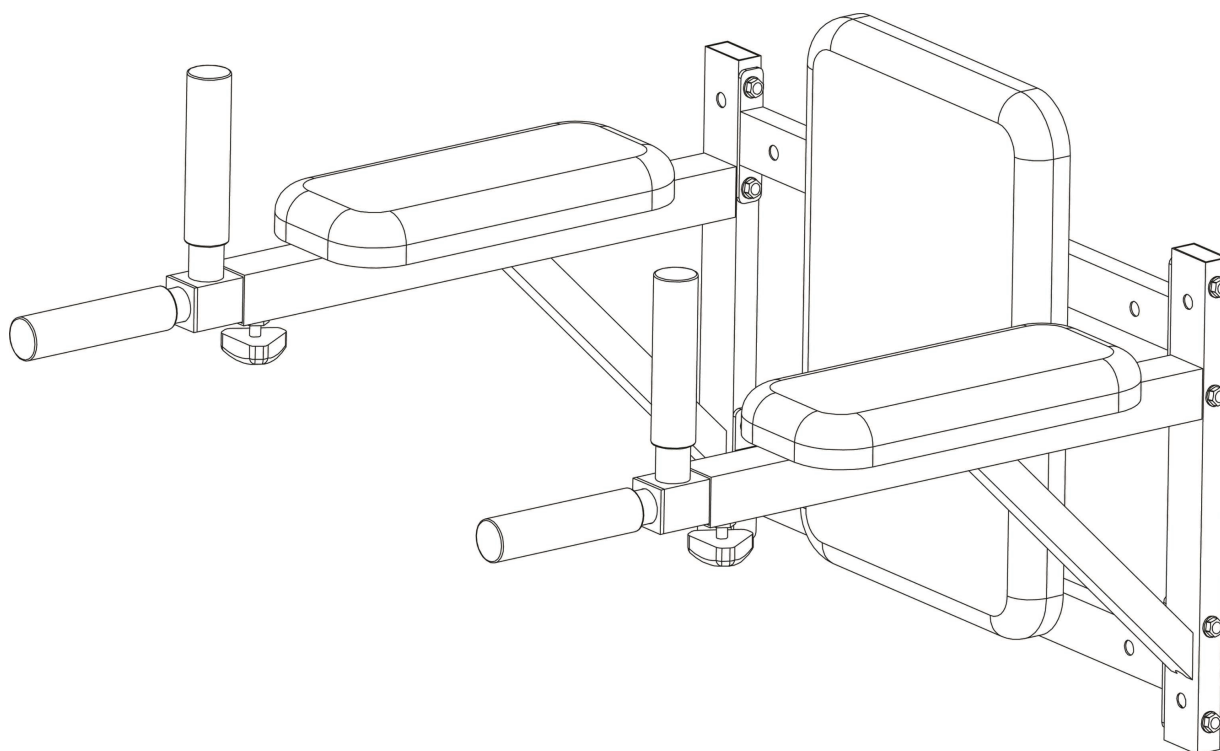
Man mano che la vostra forma migliorerà, potreste aver bisogno di un allenamento più prolungato e più intenso. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme nel corso della settimana.



IN230800275V01_UK_FR_IT_PT

B1-0121

PT



IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURAS REFERÊNCIAS: LEIA ATENTAMENTE

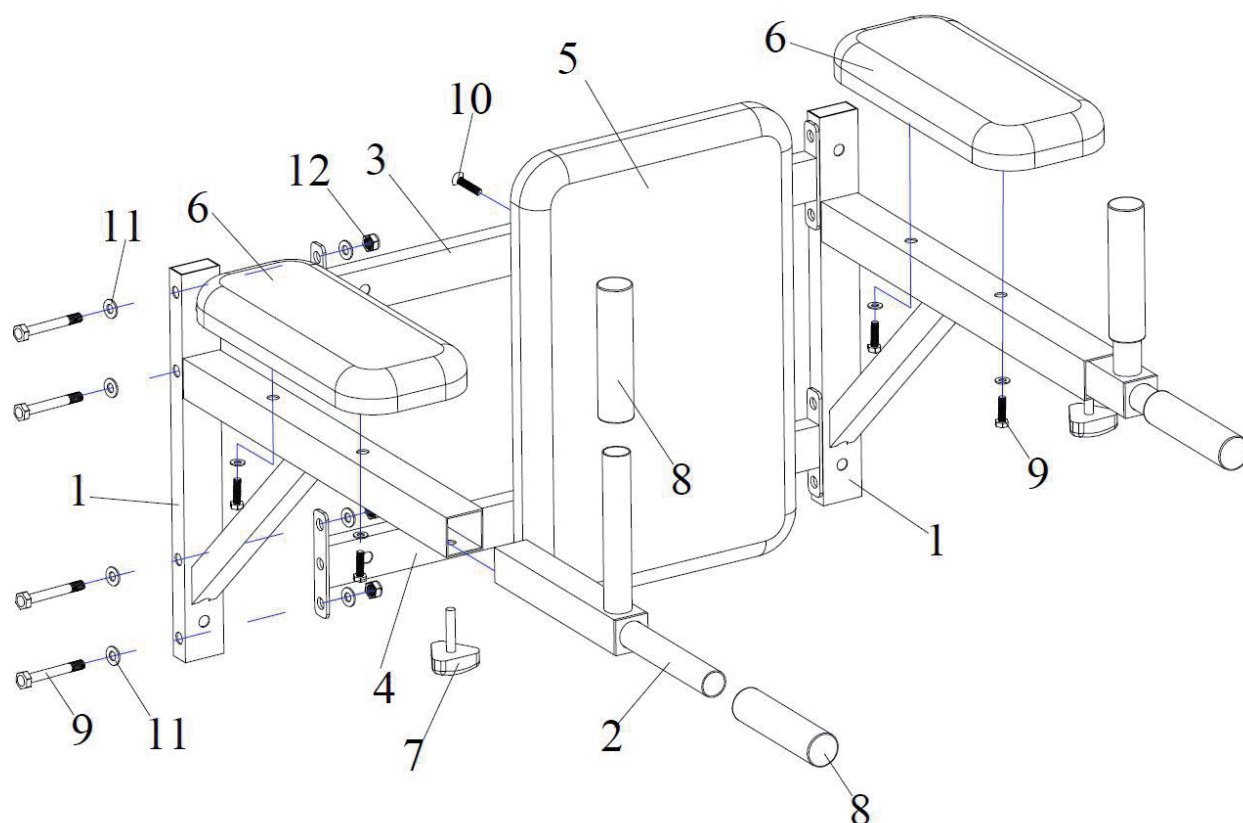
MANUAL DE INSTRUÇÕES

Informações Importantes de Segurança

Guarde este manual num local seguro para referência futura.

- 1.É muito importante ler todo este manual antes de montar e utilizar este equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for devidamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores deste equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções anexas.
- 2.Antes de iniciar qualquer programa de formação, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa causar um risco para a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de utilizar correctamente este equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.
- 3.Estar atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode causar danos à sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de desmaio, tonturas ou náuseas. Se sofrer alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de formação.
- 4.Manter as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Este equipamento destina-se apenas para uso adulto.
- 5.Utilizar este equipamento numa superfície plana, nivelada e estável com um revestimento de chão protector ou tapete. Por razões de segurança, este equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.
- 6.Antes de utilizar este equipamento, inspeccionar todas as porcas e parafusos para verificar a aderência segura.
- 7.O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido se o equipamento for inspeccionado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.
- 8.Utilizar sempre o equipamento conforme as instruções do manual. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos ao inspeccionar ou montar o equipamento, ou se ouvir qualquer ruído invulgar vindo do equipamento ao utilizá-lo, pare de o utilizar. Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
- 9.Usar roupa apropriada ao usar o equipamento. Evitar usar roupa solta que possa ficar presa no equipamento ou que possa restringir ou impedir o exercício.
- 10.O equipamento é adequado apenas para uso doméstico, doméstico. Peso máximo do utilizador: 120kg.
- 11.Este equipamento não é adequado para uso terapêutico.
- 12.Tenha muito cuidado ao levantar ou mover o equipamento de modo a não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou pedir assistência a terceiros.

DESENHO DE MONTAGEM E VISUALIZAÇÃO

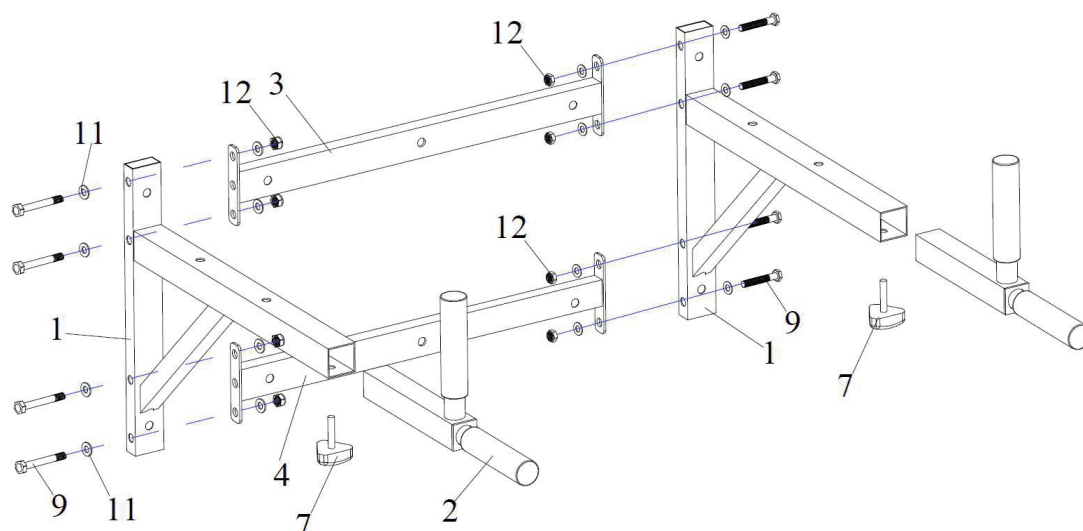


PART LIST

PART NO.	DESCRIÇÃO	QNT
1.	Estrutura principal	2
2.	Barras de punho	2
3.	Tubo de Almofada	1
4.	Tubo de conexão	1
5.	Almofada traseira	1
6.	Almofada de braço	2
7.	Manípulo	2
8.	Punho	4
9.	Parafuso hexagonal M8x55	12
10.	Parafuso M8x20	2
11.	Arruela M8	20
12.	Porca de nylon M8	8
13.	Parafuso de expansão M8	8

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1

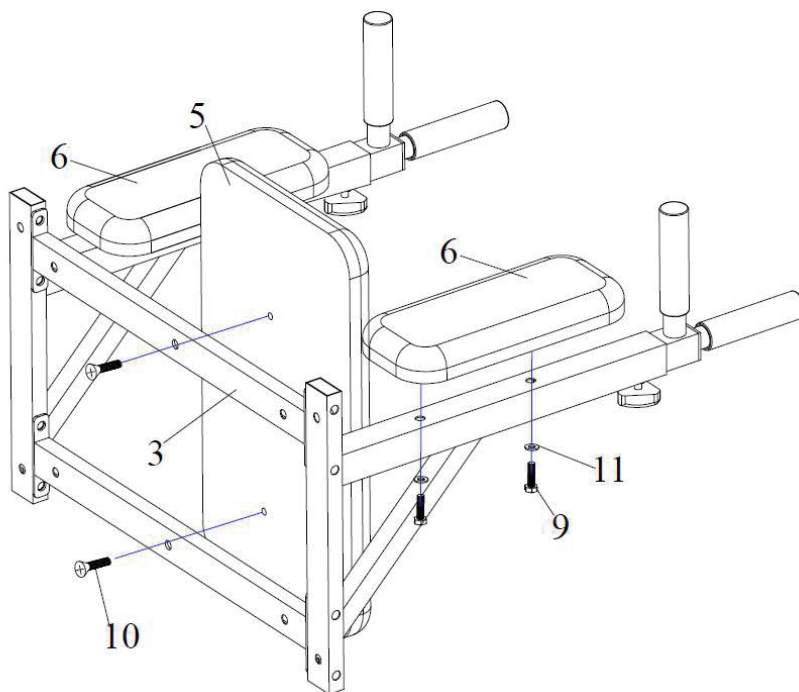


Montagem da estrutura principal

1) Aparafusar a estrutura principal (1) ao tubo de almofada traseira (3) e ao tubo de conexão (4), fixados com parafuso hexagonal M8x55 (9-8pcs), arruela M8 (11-16pcs) e porca de nylon M8 (12-8pcs).

2) Inserir a barra de punho (2) na estrutura principal (1), travada com manípulo (7).

Passo 2



Montagem da Almofada

1) Fixar a almofada traseira (5) ao tubo da almofada traseira (3), fixada com parafuso M8x20 (10-2pcs).

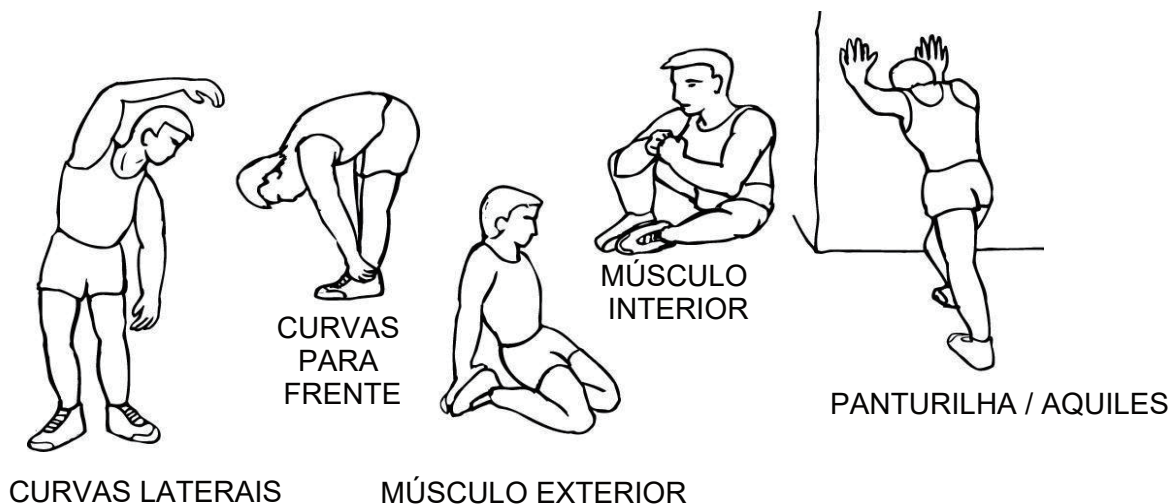
2) Fixar a Almofada do Braço (6) à estrutura principal (1), fixada com parafuso hexagonal M8x55 (9-4pcs) e arruela M8 (11-4pcs).

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

A utilização deste equipamento irá proporcionar-lhe vários benefícios, melhorar a sua condição física, tonificar os seus músculos e, juntamente com uma dieta controlada por calorias, ajudá-lo a perder peso.

1. Fase de Aquecimento

Esta fase ajuda o sangue a fluir pelo seu corpo e ajuda os seus músculos a funcionar correctamente. Pode também reduzir o risco de câibras musculares e lesões. Recomenda-se a realização de alguns exercícios de alongamento, como se mostra na figura abaixo. Cada alongamento deve ser realizado durante cerca de 30 segundos, não esticar ou puxar os músculos ao esticar; se doer, **PARE**



2. Fase de Arrefecimento

Esta fase é para deixar o seu sistema cardiovascular e músculos relaxarem. Esta é uma repetição da fase de aquecimento, ou seja, abrandar o seu ritmo. Continuar durante cerca de 5 minutos. Deve agora repetir novamente os exercícios de alongamento, lembre-se sempre de não esticar ou puxar os músculos no alongamento.

À medida que se vai ficando mais apto, pode ser necessário treinar cada vez com mais força. Recomenda-se treinar pelo menos 3 vezes por semana e, se possível, espaçar os treinos uniformemente ao longo da semana.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA