



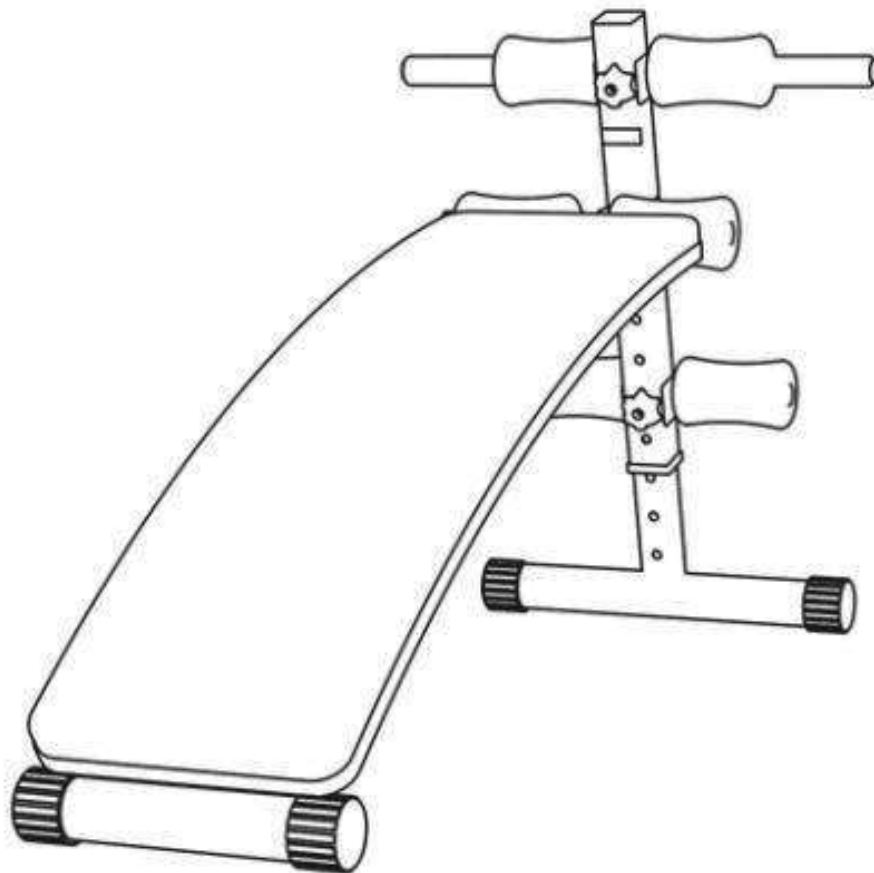
IN231000274V01_UK_FR_ES_IT

A91-082

Sit up bench

OWNER'S MANUAL

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Important Safety Information

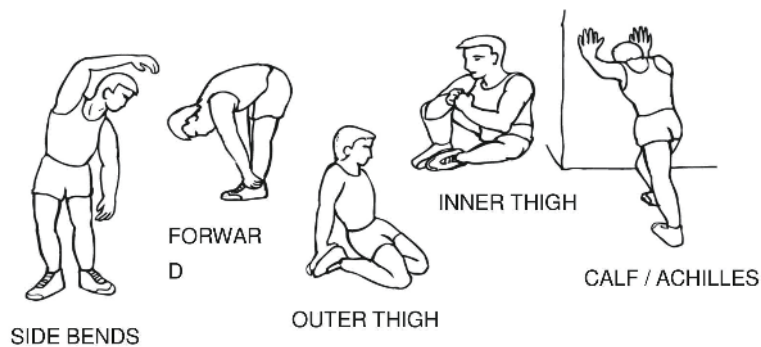
Please keep this manual in a safe place for reference.

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: 110kg.
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.

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

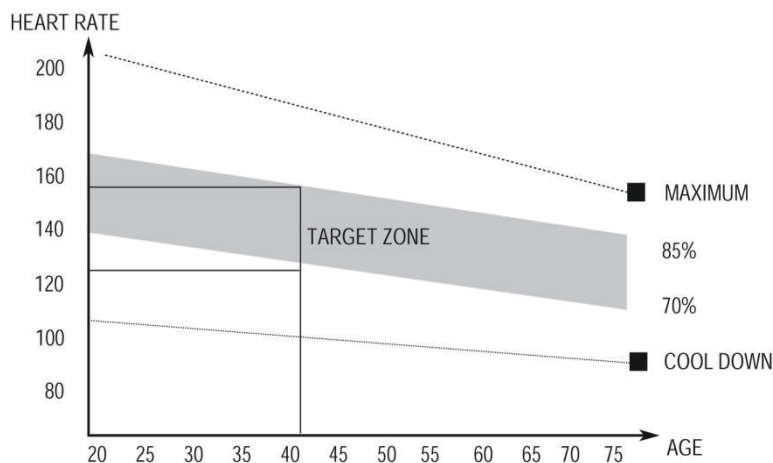
1.The Warm Up Phase

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 Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



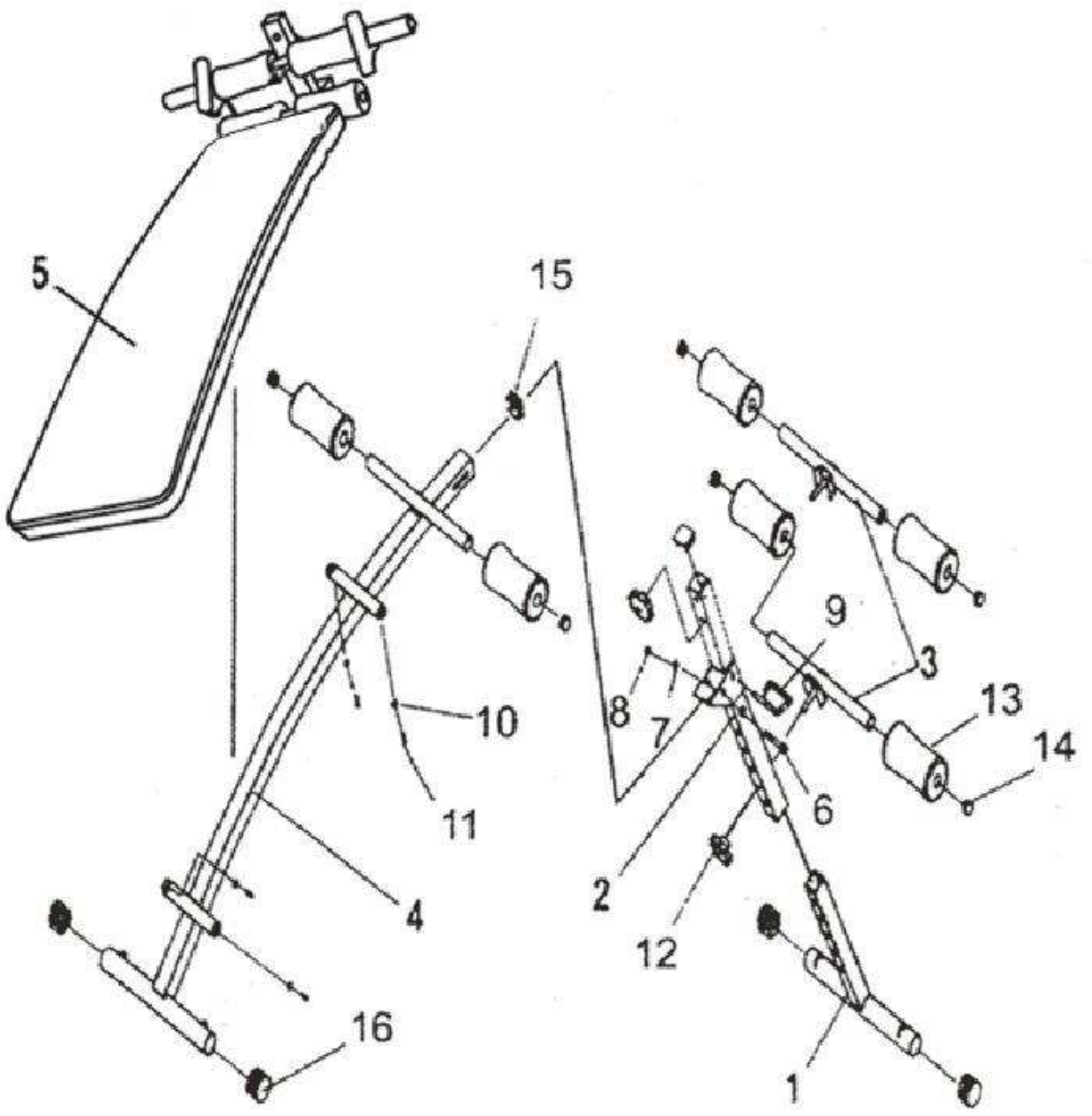
This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

3. The Cool Down Phase

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.

Weight loss

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

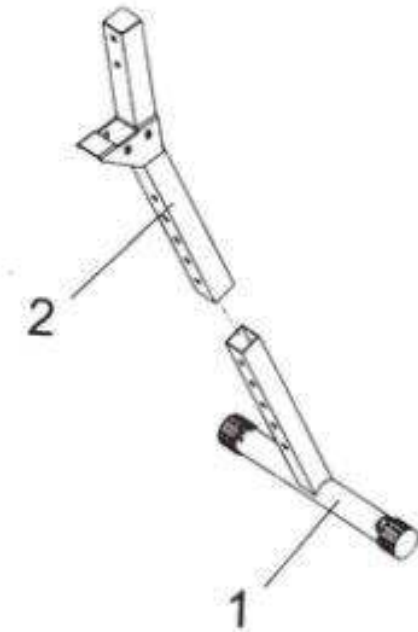


PART

PART No.	DESCRIPTION	QTY
1	Fount leg	1
2	Upper Support Frame	1
3	Cushion Holder	2
4	Main Frame	1
5	Back Cushion	1
6	Hexagonal Bolt(M8-60mm)	1
7	Washer(M8)	2
8	Nut(M8)	1
9	Safety-Hook	1
10	Washer(M6)	4
11	Screw(M6*50MM)	4
12	Knob nut	2
13	Circular Foam Grip(Φ 73* Φ 23* Φ 40mm)	6
14	End plug(Φ 25.4)	6
15	Square cap(38*38mm)	2
16	Round End cap(Φ 38)	1

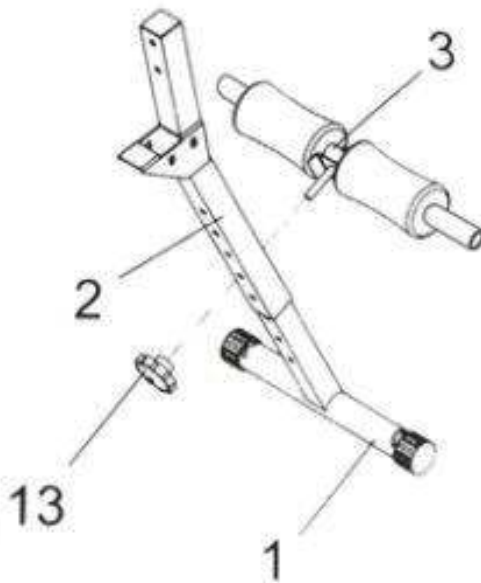
Step 1

Insert the front leg (1) to the upper support frame(2)



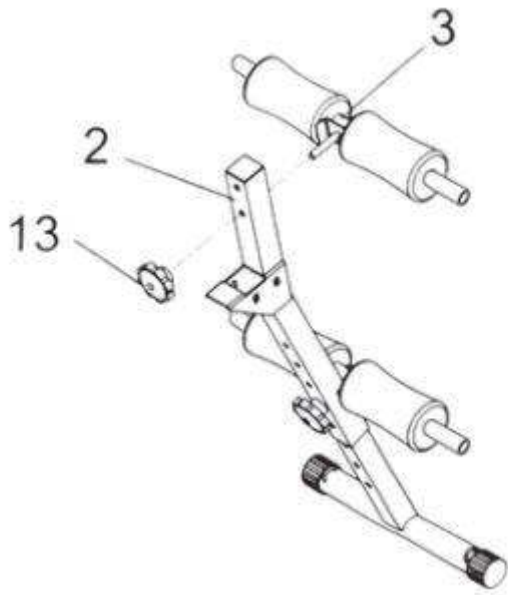
Step 2

Attach the front leg (1) and cushion, Holder (3) by one knob Nut (12) the correct height for the Back cushion can be adjust after bench is fully assemble

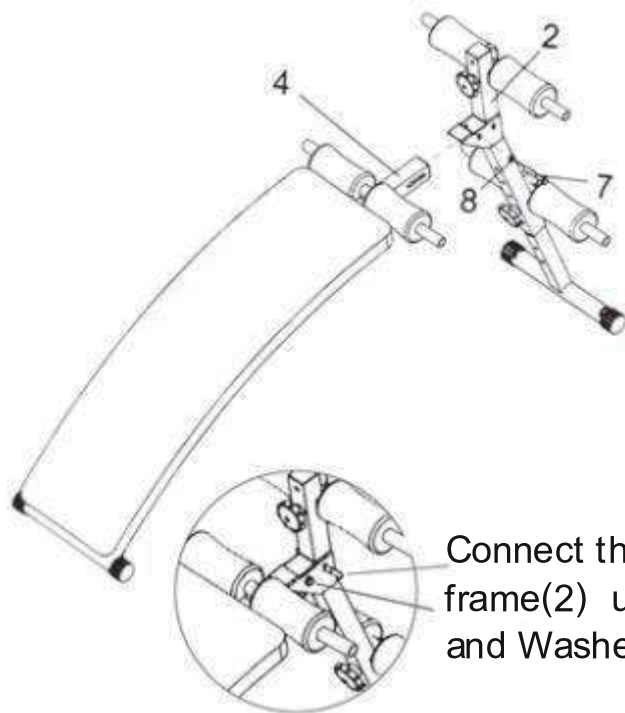


Step 3

Attache the cushion holder (3) to the upper support frame (2) using the knob Nut(12)



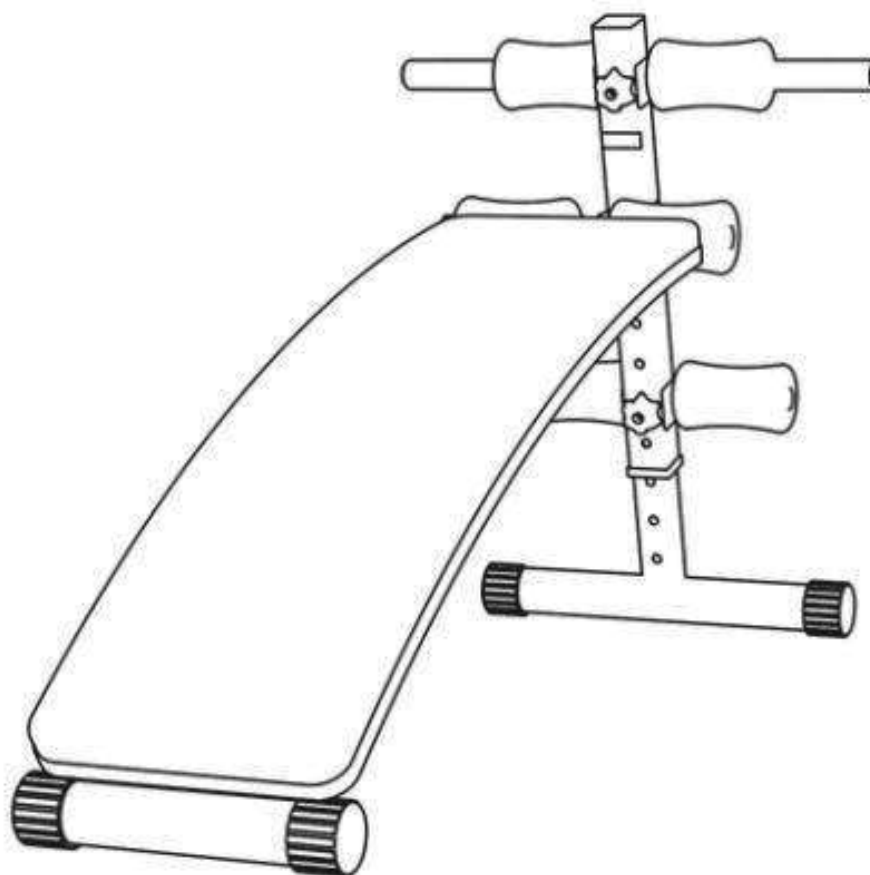
Step 4



Connect the Main frame(2)to the upper Support frame(2) using one Hexagonal bolt(6).Nut(8) and Washer (7),the insert Safety Hock(9)

Banc de musculation

MANUEL D'INSTRUCTIONS



**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 : 110 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.

L'utilisation du banc de musculation vous permettra d'améliorer votre condition physique.

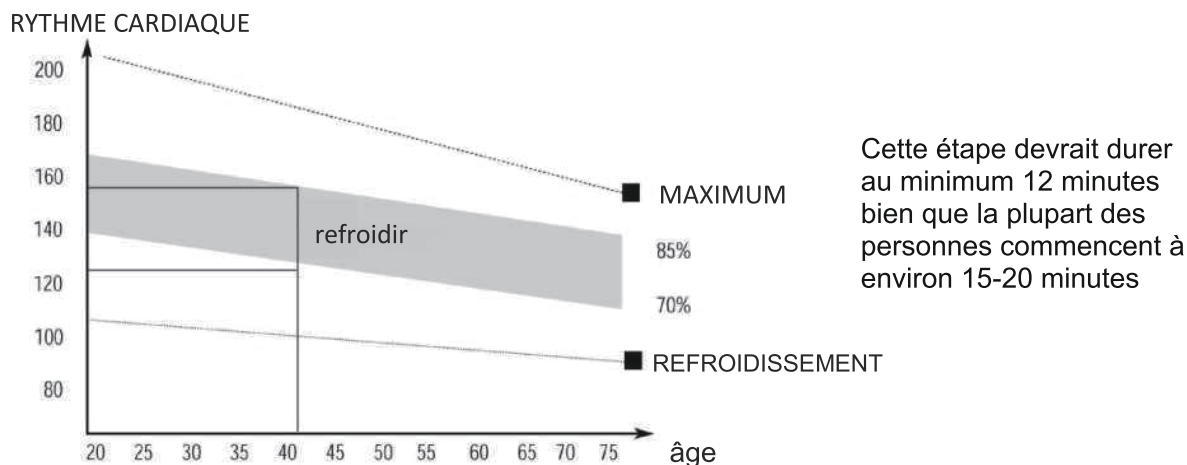
1. Phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Il permettra également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé pendant environ 30 secondes.



2. Phase d'exercice

C'est la phase d'exercice sur le banc de musculation. Il est important de faire de l'exercice à votre rythme et de manière régulière afin d'habituer vos muscles. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

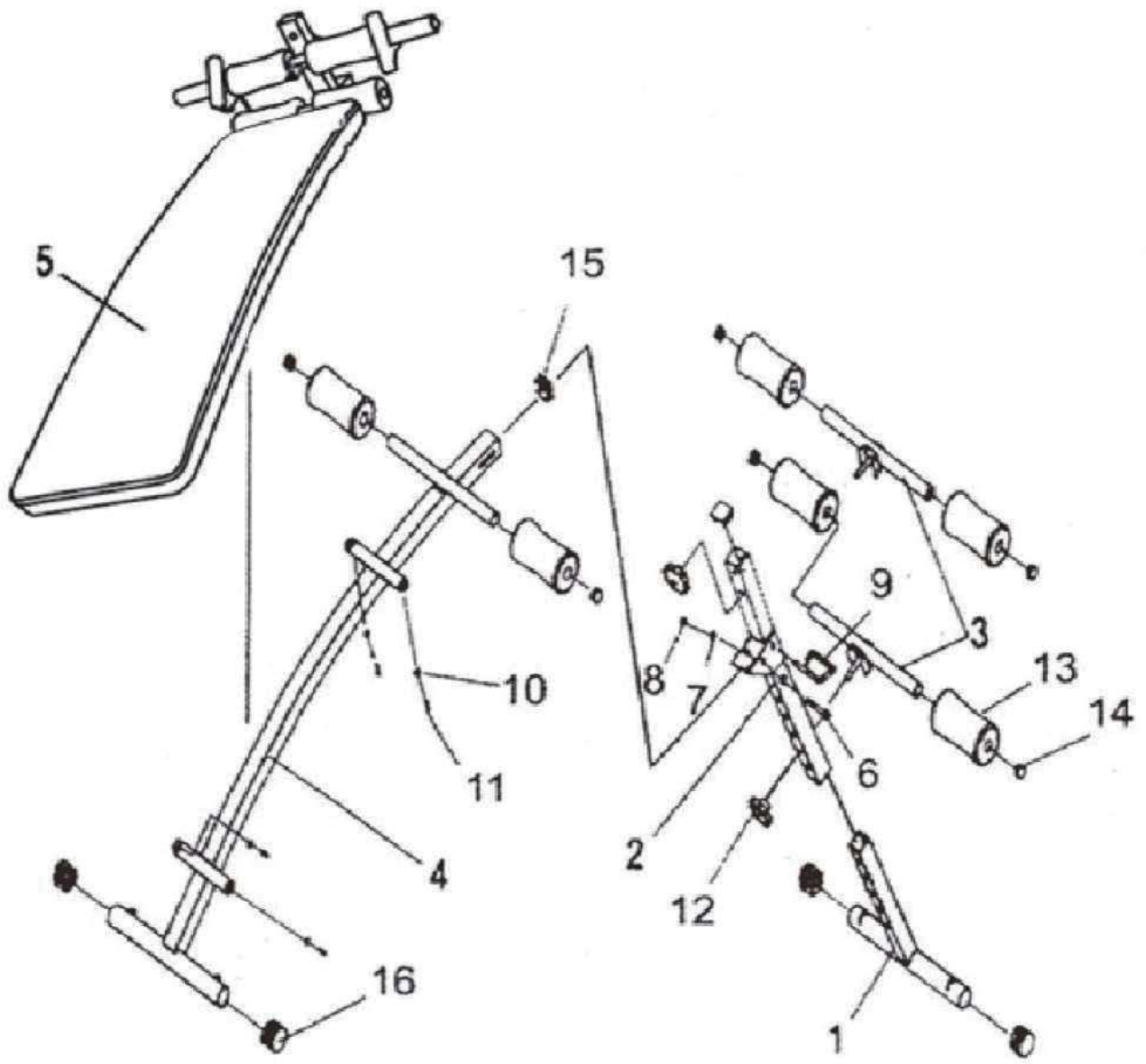


3. Phase de refroidissement

Comme vous devenez plus en forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus dur. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer les séances d'entraînement de façon régulière tout au long de la semaine.

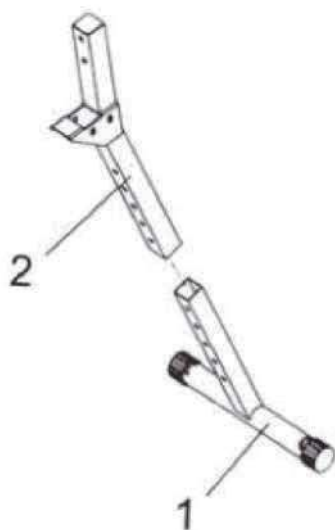
Perte de poids

Le facteur important ici est la quantité d'effort que vous donnez. Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. Effectivement c'est la même chose que si vous vous entraînez pour améliorer votre condition physique, la différence est le but.



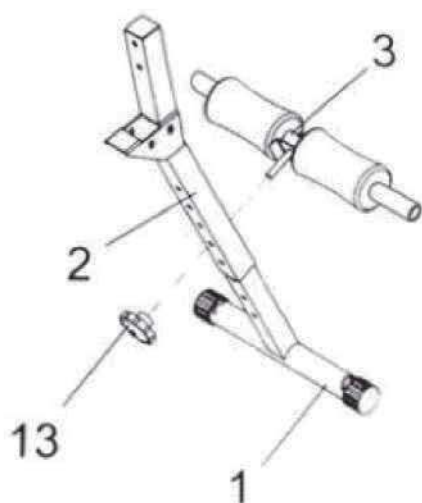
PARTIE N°	DESCRIPTION	QTY
1	Pied avant	1
2	Cadre de Support Supérieur	1
3	Porte-coussin	2
4	Cadre Principal	1
5	Coussin de dossier	1
6	Boulon Hexagonal (M8-60mm)	1
7	Rondelle(M8)	2
8	écrou (M8)	1
9	Crochet de sécurité	1
10	Rondelle (M6)	4
11	Vis (M6*50MM)	4
12	écrou de bouton	2
13	Poignée circulaire en mousse ($\Phi 73^*$ $\Phi 23^*$ $\Phi 40\text{mm}$)	6
14	Bouchon d'extrémité ($\Phi 25.4$)	6
15	Capuchon carré (38*38mm)	2
16	Capuchon rond ($\Phi 38$)	1

Étape 1



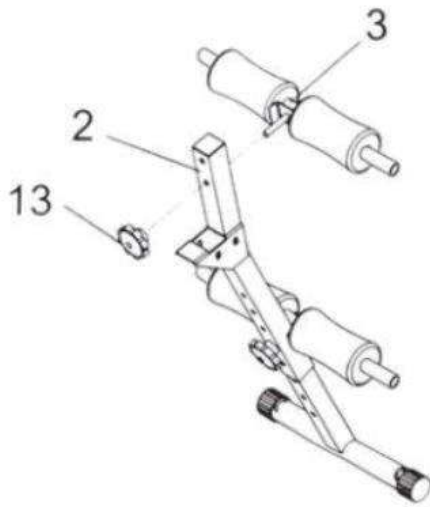
Insérez le pied avant (1)
dans le cadre de support
supérieur (2)

Étape 2



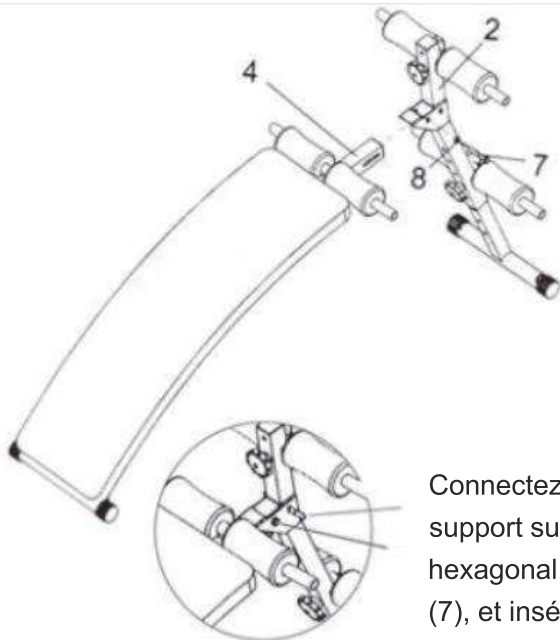
Attachez le pied avant (1) et le
porte-coussin (3) par un écrou de
bouton (12), la hauteur correcte
pour le coussin arrière peut être
ajuster après que le banc est
entièrement assemblé.

Étape 3



Attachez le porte-coussin (3) au cadre de support supérieur (2) à l'aide de l'écrou de bouton (12)

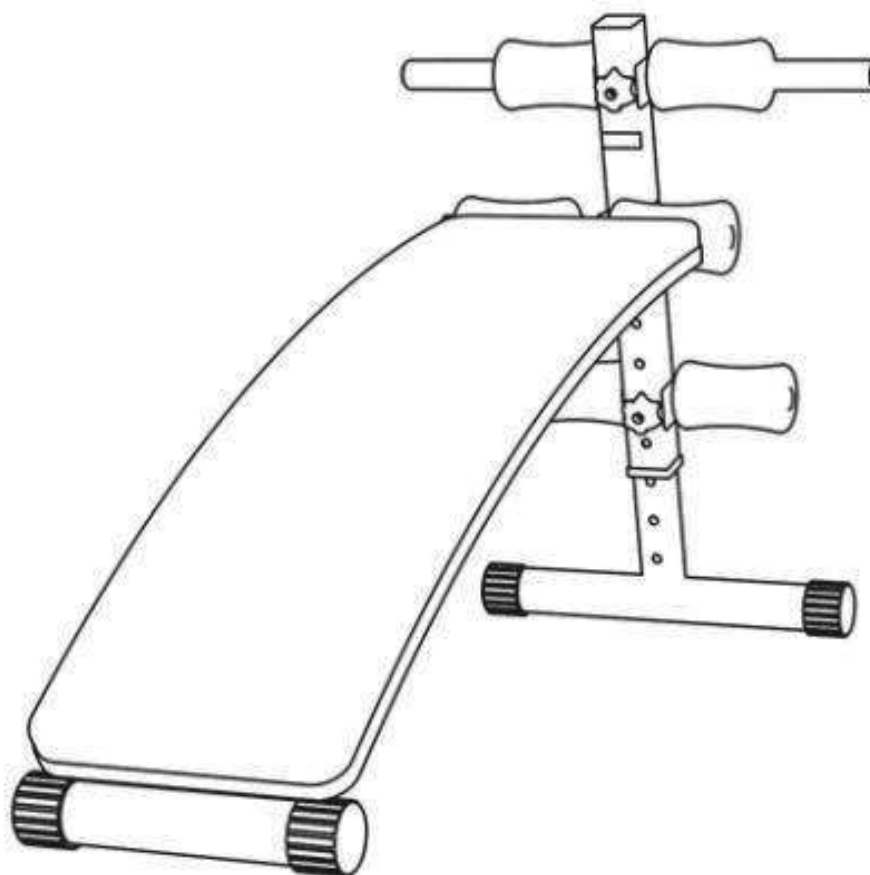
Étape 4



Connectez le cadre principal (2) au cadre de support supérieur (2) à l'aide d'un boulon hexagonal (6), d'un écrou (8) et d'une rondelle (7), et insérer le crochet de sécurité (9)

Banco De Ejercicio Plegable

MANUAL DEL PROPIETARIO



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deje de usarlo. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Lleve ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir el movimiento.
10. El equipo es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 110 kg.
11. El equipo no es apto para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Aplica siempre las técnicas de elevación adecuadas y/o hace el ejercicio bajo asistencia.

El uso de su banco de ejercicio plegable le brinda varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

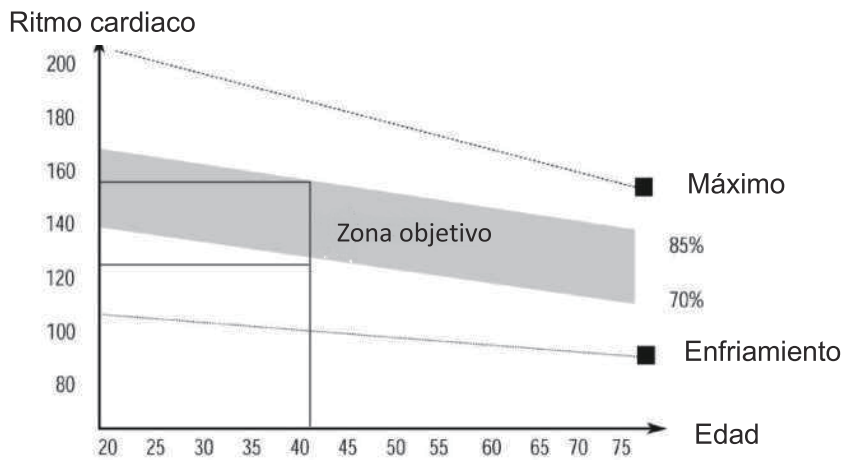
1. Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen de manera correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda que hace algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos aproximadamente, no fuerce ni tire de los músculos bruscamente; si le duele, **DETÉNGASE HACER EJERCICIOS.**



2. Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que pone el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de sus piernas se volverán más fuertes. Haga ejercicio a su gusto, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo momento. La tasa de ejercicio debería ser suficiente para elevar el latido de su corazón a la zona objetivo que se muestra en siguiente gráfico.



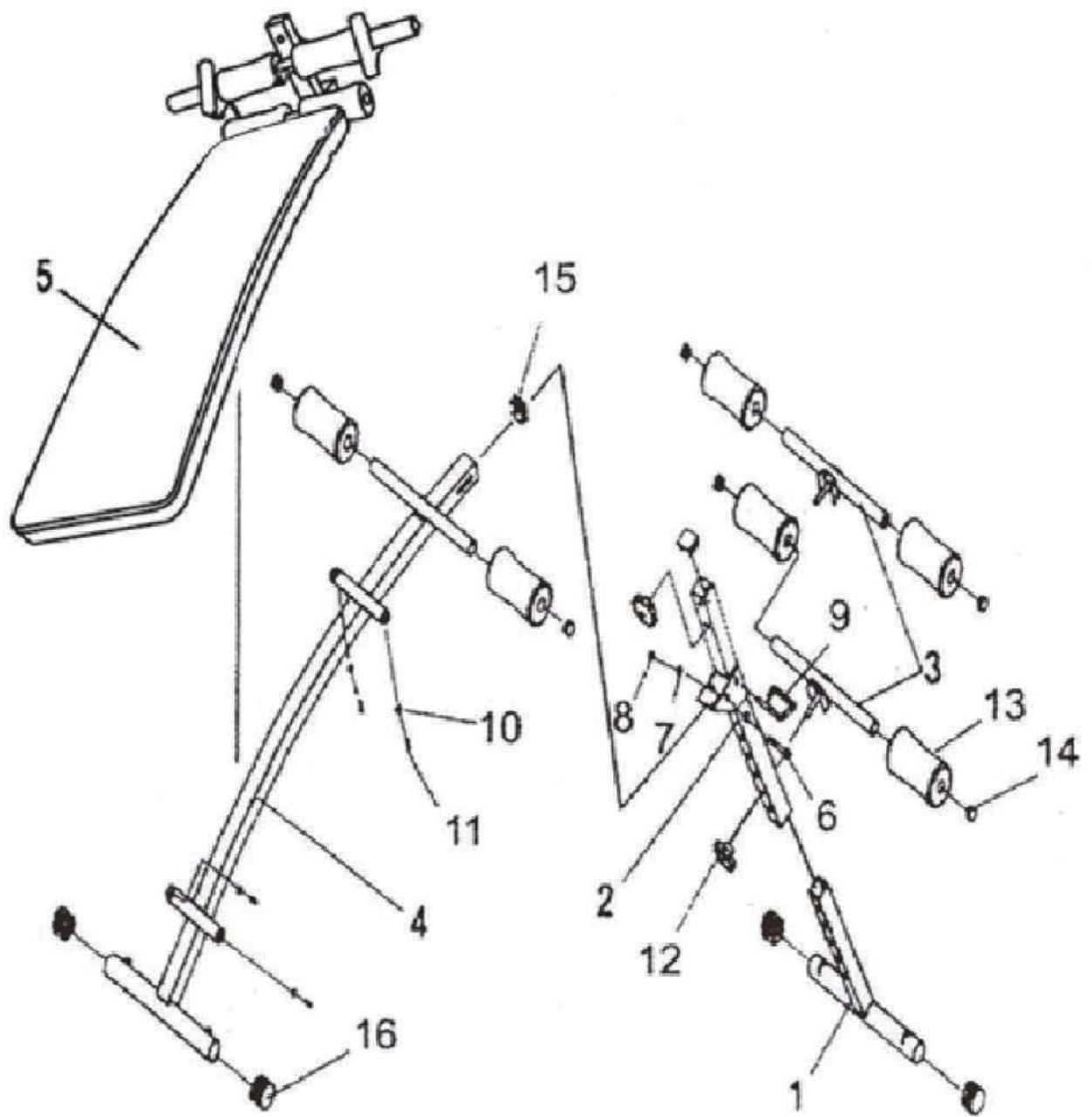
Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan a hacer ejercicios entre 15 y 20 minutos.

3. Fase de enfriamiento

A medida que usted mantenga su forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Se recomienda que entrene al menos tres veces cada semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos uniformemente durante la semana.

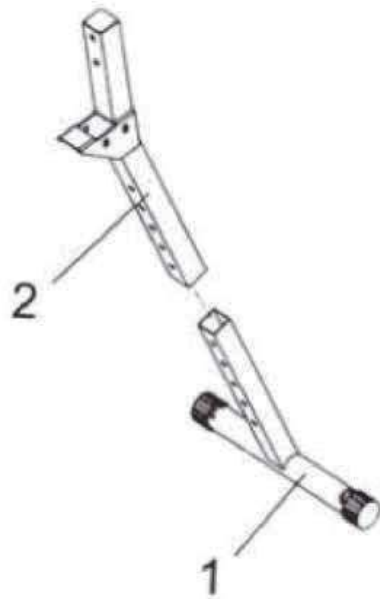
Perder peso

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted pone. Cuanto más duro y más largo trabaje, más calorías se quemará. Esto es lo mismo que si usted estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia solo es el objetivo.



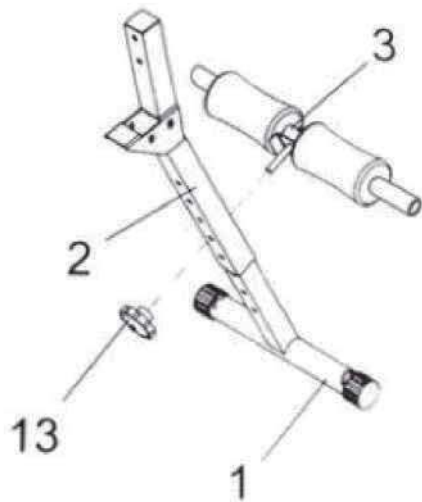
PARTE No.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Pata delantera	1
2	Marco de soporte superior	1
3	Soporte de cojín	2
4	Marco principal	1
5	Cojín de respaldo	1
6	Perno Hexagonal (M8-60mm)	1
7	Arandela (M8)	2
8	Tuerca (M8)	1
9	Gancho de seguridad	1
10	Arandela (M6)	4
11	Tornillo (M6*50MM)	4
12	Tuerca de perilla	2
13	Empuñadura de espuma circular($\Phi 73^*$ $\Phi 23^*$ $\Phi 40\text{mm}$)	6
14	Tapón de extremo ($\Phi 25.4$)	6
15	Tapa cuadrada(38*38mm)	2
16	Tapa redonda de extremo ($\Phi 38$)	1

Paso 1



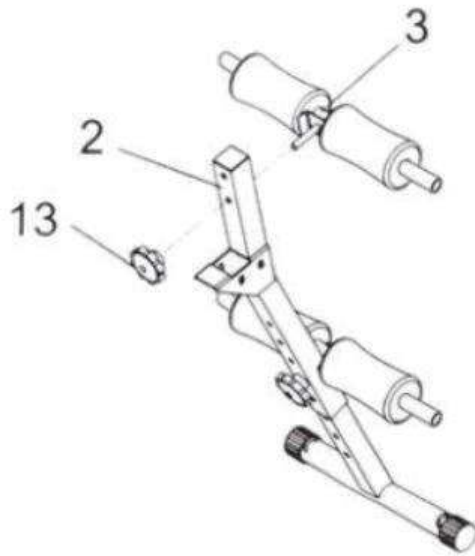
Inserte la pata delantera (1) en el marco de soporte superior (2).

Paso 2



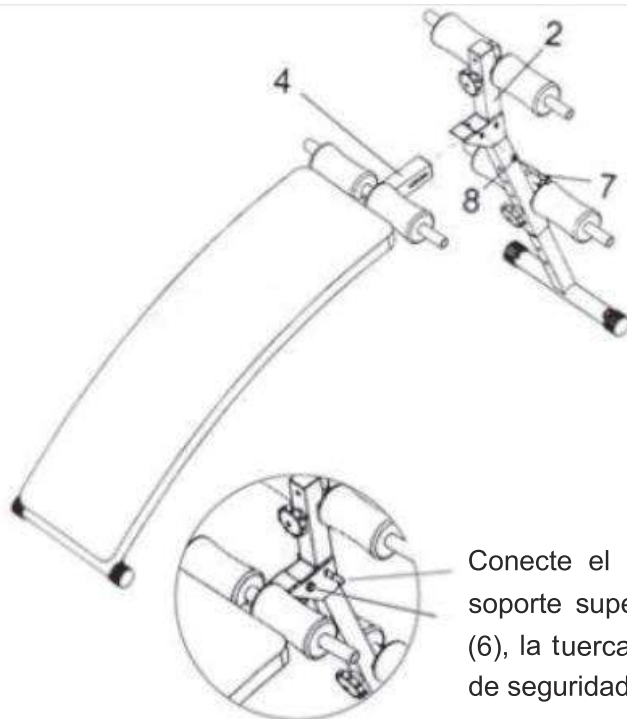
Fije la pata delantera y el cojín, el soporte (3) con una tuerca de perilla(12). La altura del cojín del respaldo se puede ajustar después de que el banco esté ensamblado completamente.

Paso 3



Fije el soporte del cojín (3) al marco de soporte superior (2) con la tuerca de la perilla (12).

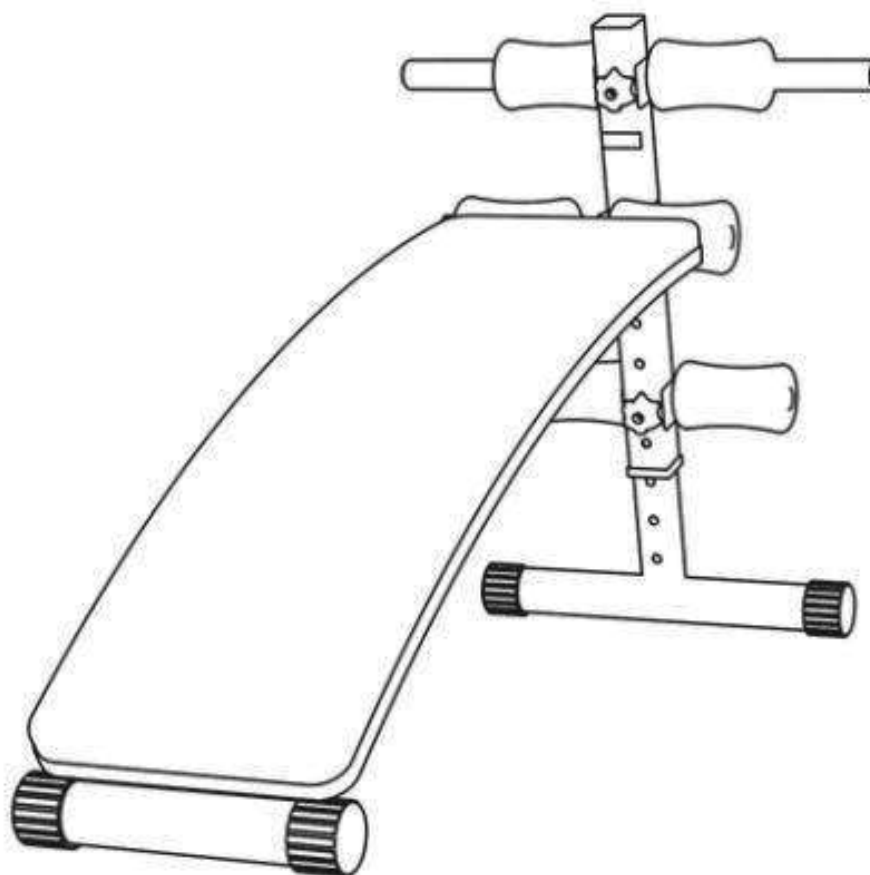
Paso 4



Conecte el marco principal (2) al marco de soporte superior (2) con un perno hexagonal (6), la tuerca (8), la arandela (7), y el gancho de seguridad (9).

Panca addominali

MANUALE DELL'UTENTE



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 110 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.

Usare la panca per addominali comporterà diversi benefici tra cui il miglioramento della vostra forma fisica, tonificherà i vostri muscoli e, in combinazione con una dieta adeguata, vi aiuterà a perdere peso.

1. La fase di riscaldamento

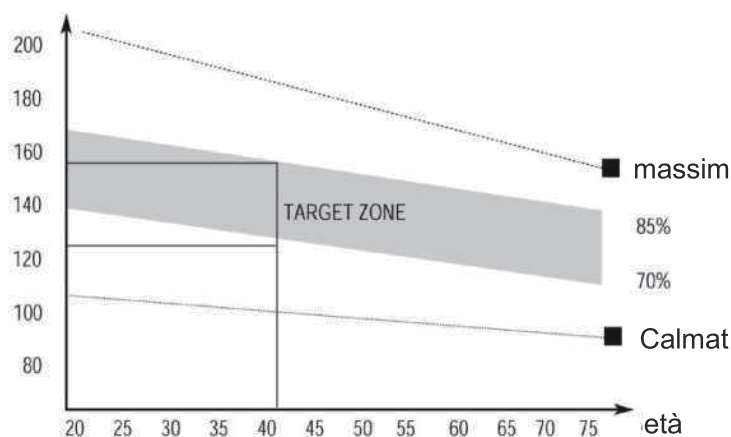
Questa fase serve a far fluire il sangue nel corpo e a far funzionare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire gli esercizi di stretching mostrati di seguito. Ogni posizione deve essere tenuta per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in fase di allungamento - se fa male, FERMATEVI.



2. Fase di esercizio

Questa è la fase in cui avviene lo sforzo. Dopo un allenamento regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Allenarsi con il proprio ritmo, in quanto è molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente per far arrivare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico seguente.

Frequenza del battito cardiaco



Questa fase deve durare almeno 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone parte già con 15-20 minuti.

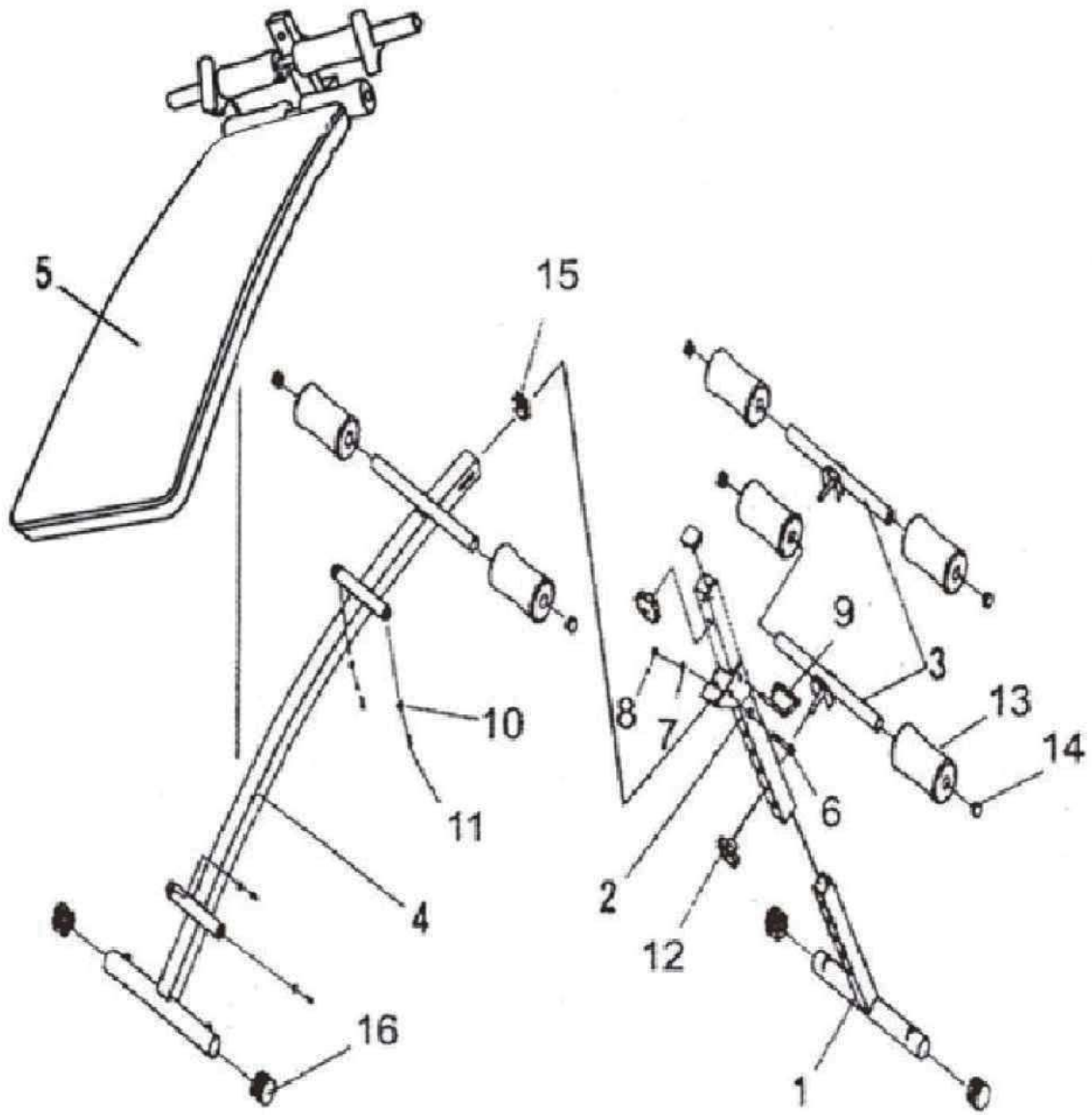
3. La fase di riposo

Col tempo potreste doverti allenare più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, di distanziare le sessioni in modo uniforme durante l'arco della settimana.

Perdita di peso

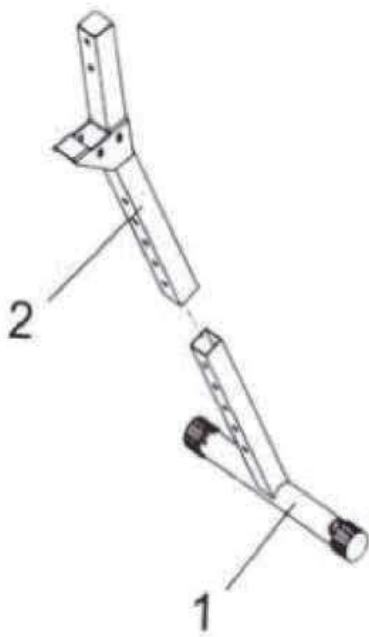
Il fattore importante per questo obiettivo è la quantità di sforzo esercitato. Più lavorerete duramente e a lungo, più calorie brucerete. E' come allenarsi per migliorare la propria forma fisica, la differenza è l'obiettivo.

PARTI



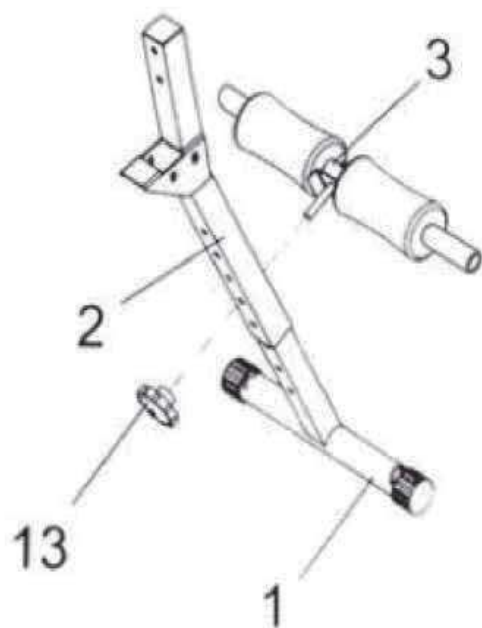
PARTE No.	DESCRIZIONE	QTA'
1	Gamba frontale	1
2	Telaio supporto superiore	1
3	Supporto cuscinetto	2
4	Telaio principale	1
5	Cuscinetto schienale	1
6	Bullone esagonale (M8-60mm)	1
7	Rondella (M8)	2
8	Dado (M8)	1
9	Gancio di sicurezza	1
10	Rondella (M6)	4
11	Vite (M6*50MM)	4
12	Dado a manopola	2
13	Preso spugna circolare ($\Phi 73^*$ $\Phi 23^*$ $\Phi 40\text{mm}$)	6
14	Incastro all'estremita' ($\Phi 25.4$)	6
15	Copri spigoli quadrati (38*38mm)	2
16	Copri spigoli rotondi ($\Phi 38$)	1

Passo 1



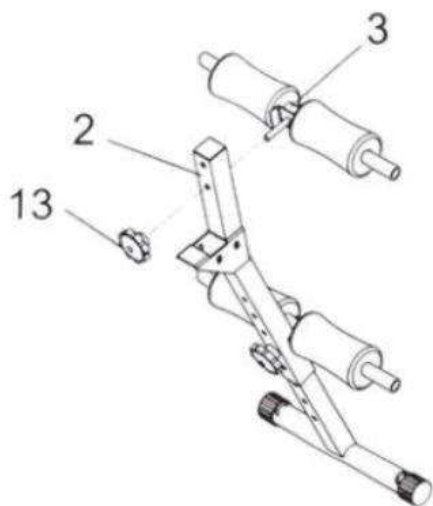
inserire la gamba anteriore (1) sul telaio di supporto superiore (2)

Passo 2

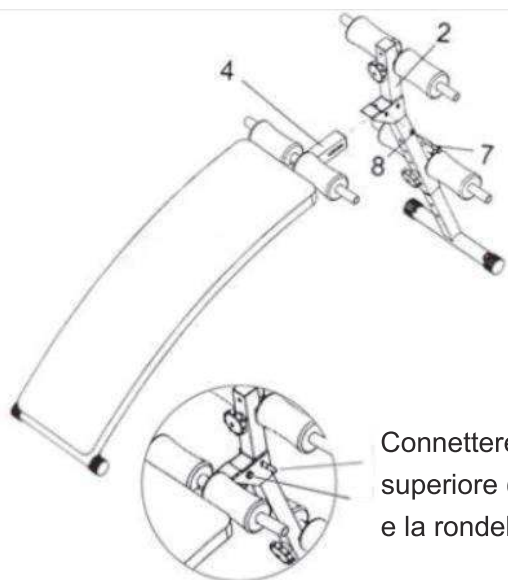


Fissare la gamba frontale (1) e il supporto cuscinetto (3) con il dado (12) fino a raggiungere l'altezza corretta dello schienale, regolabile dopo che l'attrezzatura e' assemblata completamente.

Passo 3



Fissare il supporto cuscinetto (3) to the al telaio del supporto superiore (2) usando l'apposito dado (12)



Connettere il telaio principale (4) al telaio del supporto superiore (2) usando il bullone esagonale (6) il dado (8) e la rondella (7), e infine inserire il gancio di sicurezza (9)

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