

Speedball Frame

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

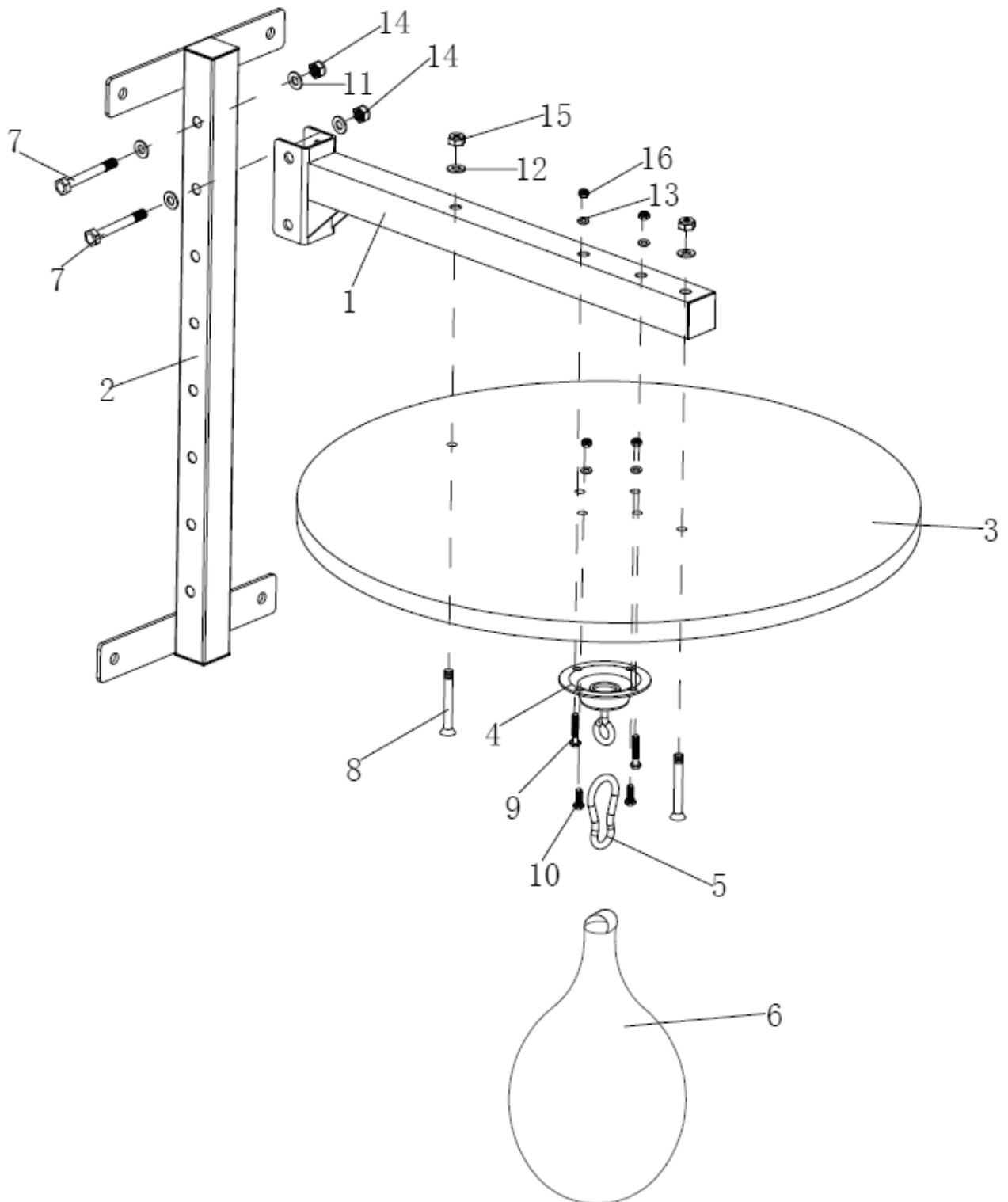
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

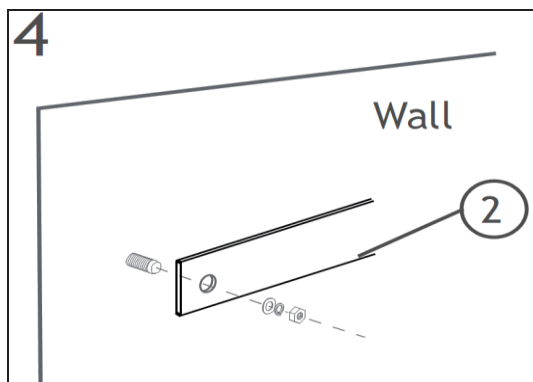
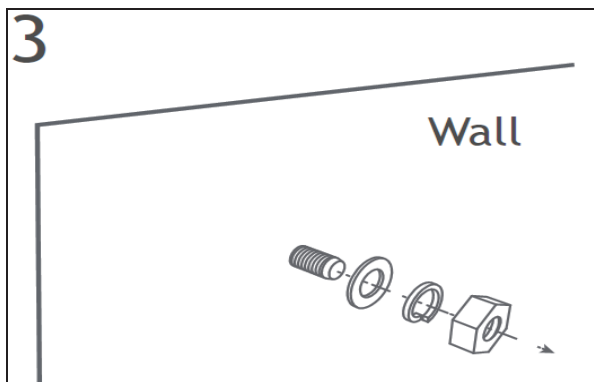
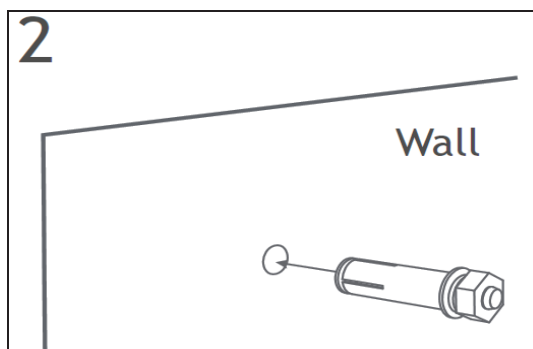
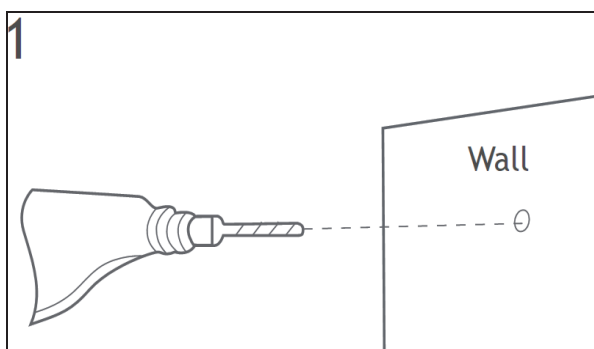
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
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 has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
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	1
2.	Adjustable Frame	1
3.	Wood Plate	1
4.	Speedball Hook	1
5.	Snap Hook	1
6.	Speedball	1
7.	M10x60 Hex Bolt	2
8.	M8x65 Bolt	2
9.	M6x65 Hex Bolt	2
10.	M6x25 Bolt	2
11.	M10 Washer	4
12.	M8 Washer	2
13.	M6 Washer	4
14.	M10 Nylon Nut	2
15.	M8 Nylon Nut	2
16.	M6 Nylon Nut	4

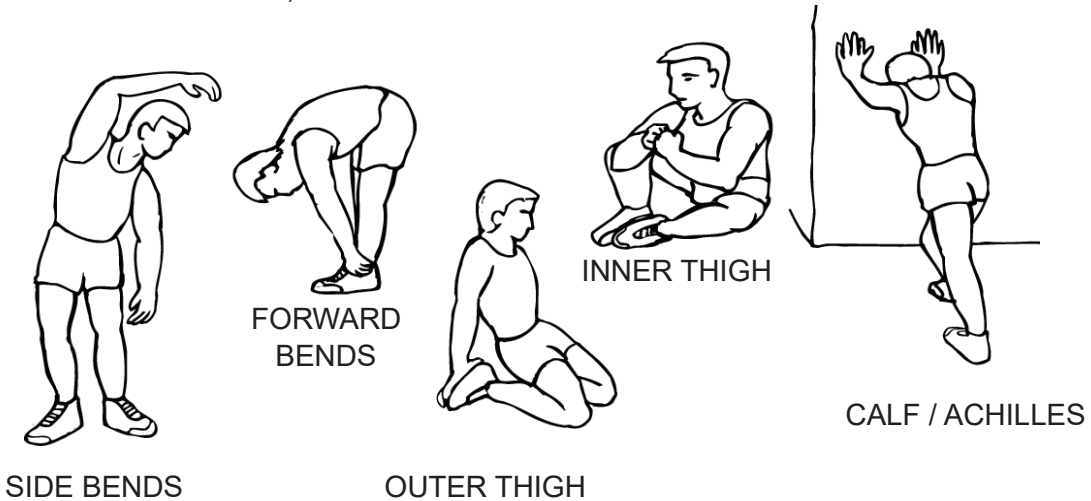


EXERCISE INSTRUCTIONS

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.

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

Our contact details are below:

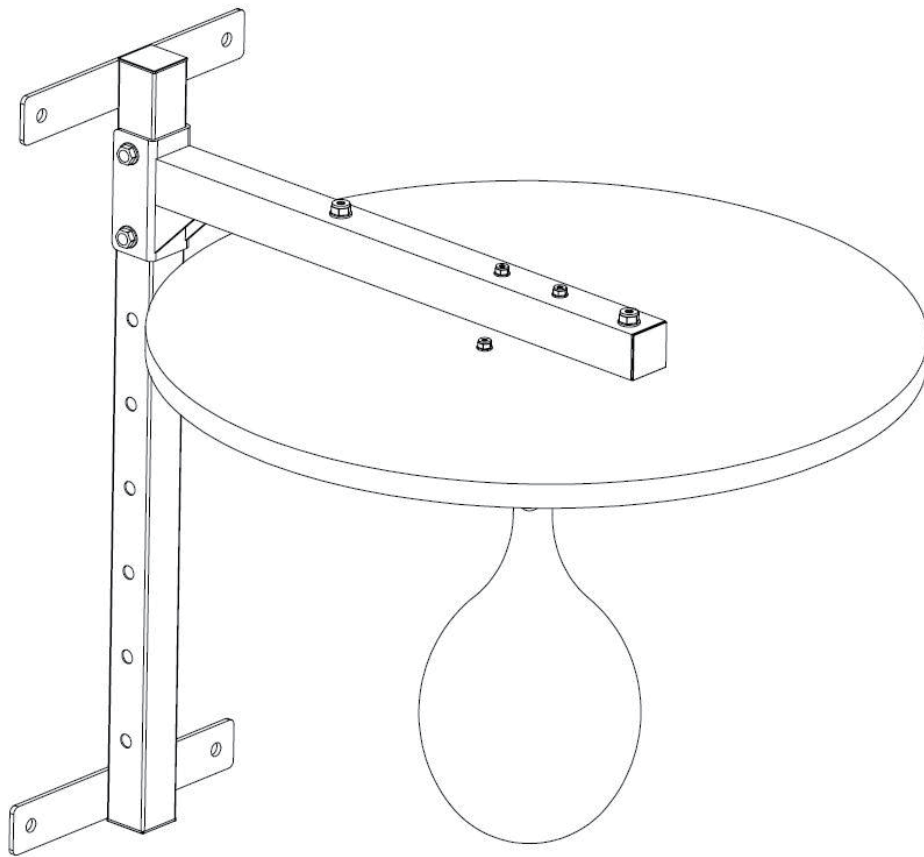


0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA



Cadre de Speedball

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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Renseignements importants en matière

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour vous y référer ultérieurement.

1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser de l'équipement. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé pouvant créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.

3. Soyez conscient des signaux de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants: douleur, sensation d'oppression dans votre poitrine, l'arythmie cardiaque, l'extrême brièveté du souffle, nausées ou étourdissements. Si vous venez à ressentir un de ces symptômes, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.

4. Garder les enfants et les animaux éloignés. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.

5. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre plancher ou le tapis. Pour la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.

6. Avant d'utiliser le matériel, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., il est facile d'être projeté loin. SUPPRIMER cette phrase.

7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si il est régulièrement examiné pour les dommages ou l'usure.

8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou de vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème ait été régularisé.

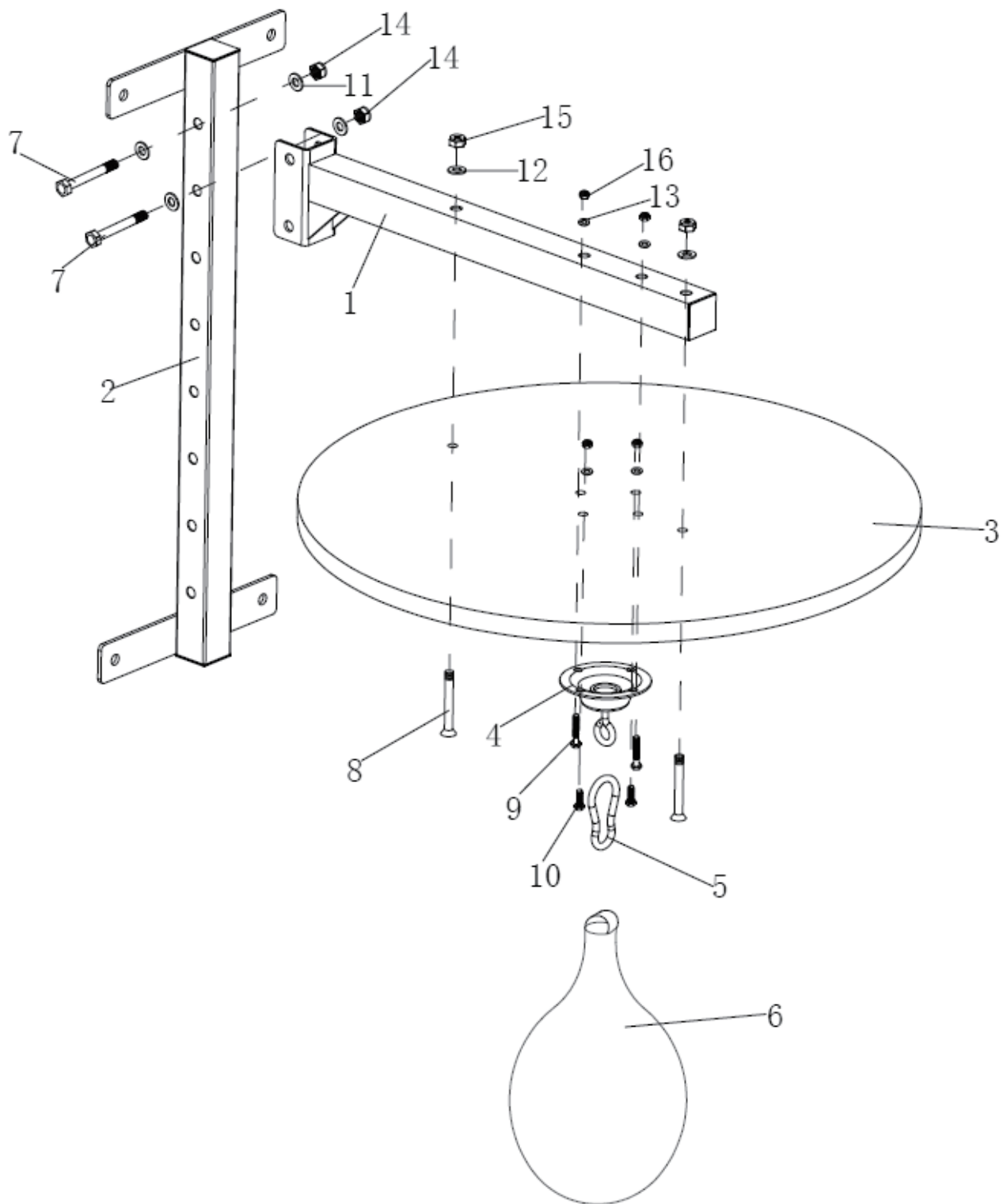
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher tout mouvement.

10. L'appareil est réservé à un usage domestique uniquement. Rupture est indépendante de la vitesse. SUPPRIMER cette dernière phrase.

11. L'équipement n'est pas adapté pour un usage thérapeutique.

12. Veillez à ne pas vous blesser lorsque vous soulevez ou déplacez votre matériel. Toujours utiliser les techniques de levage appropriées ou utiliser l'aide.

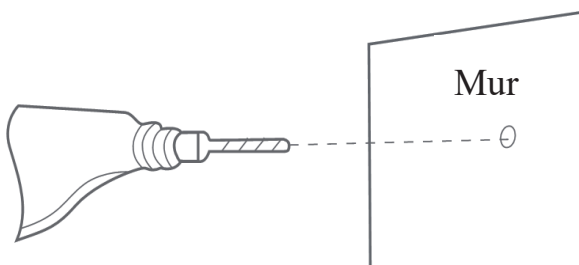
Dessin éclaté



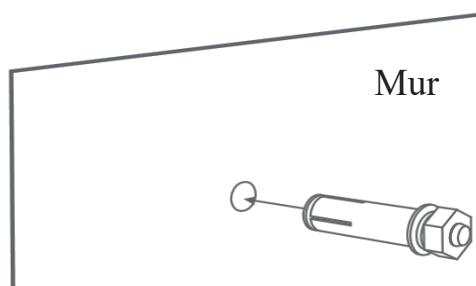
LIST DES PIECES

NUMERO DES PIECES	DESCRIPTION	QUANTITE
1.	Cadre Principal	1
2.	Cadre Réglable	1
3.	Plaque en Bois	1
4.	Crochet de Speedball	1
5.	Mousqueton	1
6.	Speedball	1
7.	Boulon Hex M10x60	2
8.	Boulon M8x65	2
9.	Boulon Hex M6x65	2
10.	Boulon M6x25	2
11.	M10 Rondelle	4
12.	M8 Rondelle	2
13.	M6 Rondelle	4
14.	Écrou en nylon M10	2
15.	Écrou en nylon M8	2
16.	Écrou en nylon M6	4

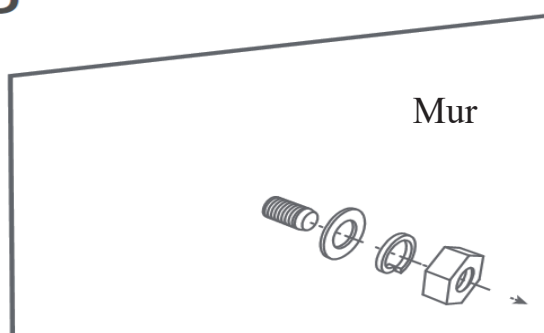
1



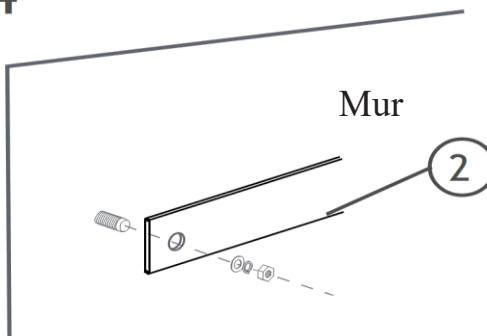
2



3



4

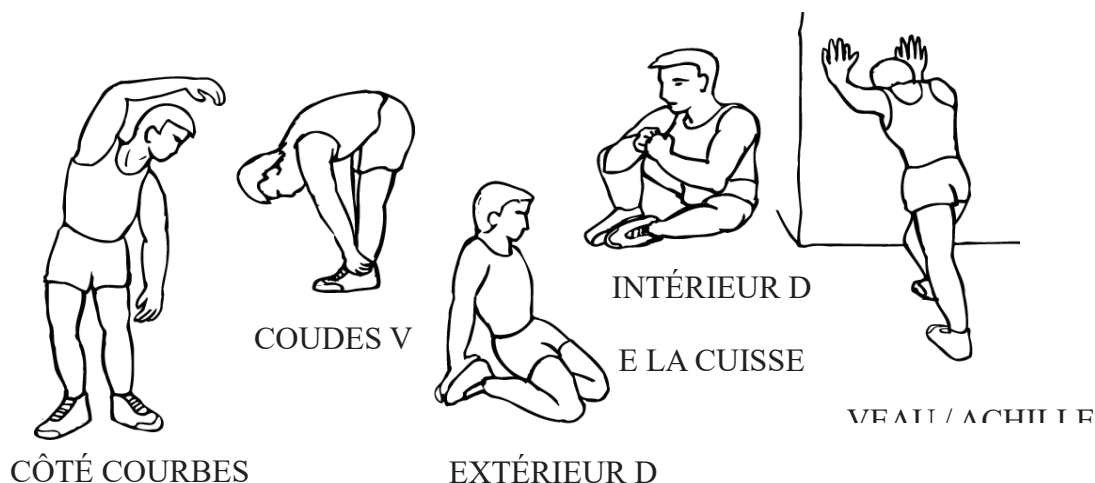


INSTRUCTIONS D' EXERCICE

Votre cadre de speedball vous apportera plusieurs avantages, elle permettra d'améliorer votre condition physique, développer les muscles et favoriser la perte de poids (associé à une alimentation équilibrée).

1.La Phase d'échauffement

Cette étape permettra de réduire le risque de blessure et de crampe. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous avant d'utiliser votre matériel. Effectuer chaque exercice pendant environ 30 secondes. Ne pas forcer et arrêter l'exercice si vous ressentez une quelconque douleur.



2.La Phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et les muscles se détendre. Veuillez répéter les exercices de l'échauffement, pendant 5 minutes environ. Procédez ensuite aux exercices d'étirement, en veillant toujours à ne pas forcer sur vos muscles. Il est conseillé de faire trois séances d'entraînement par semaine, en espaçant vos séances de façon régulière.

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:

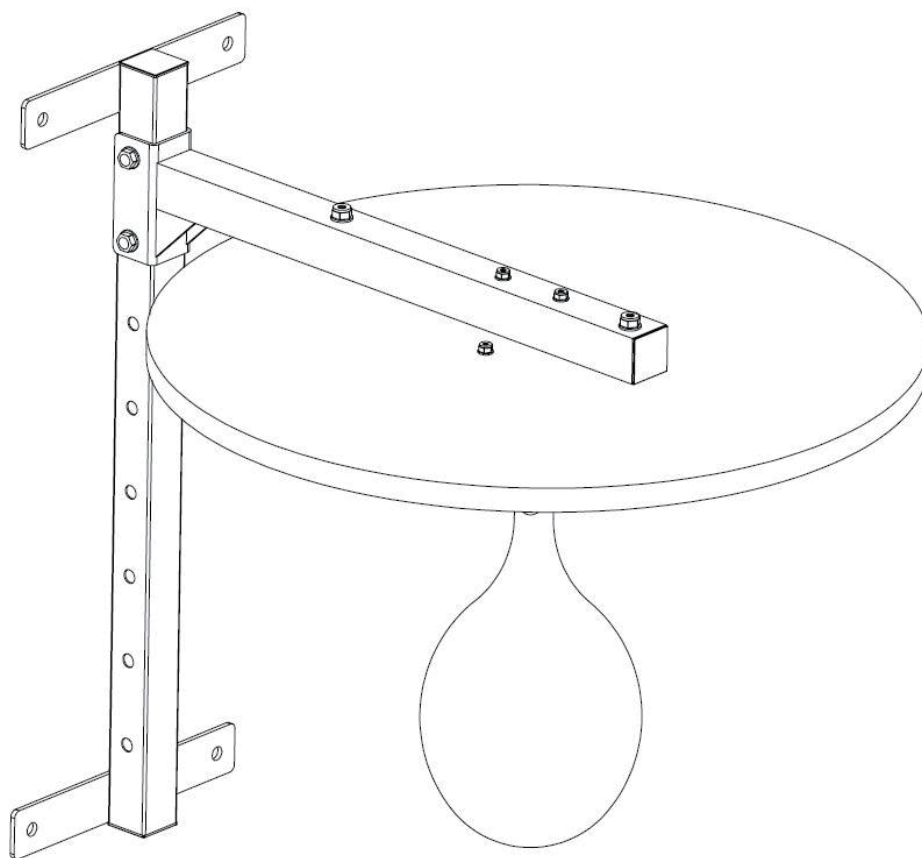
MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine



Speedball-Rahmen

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

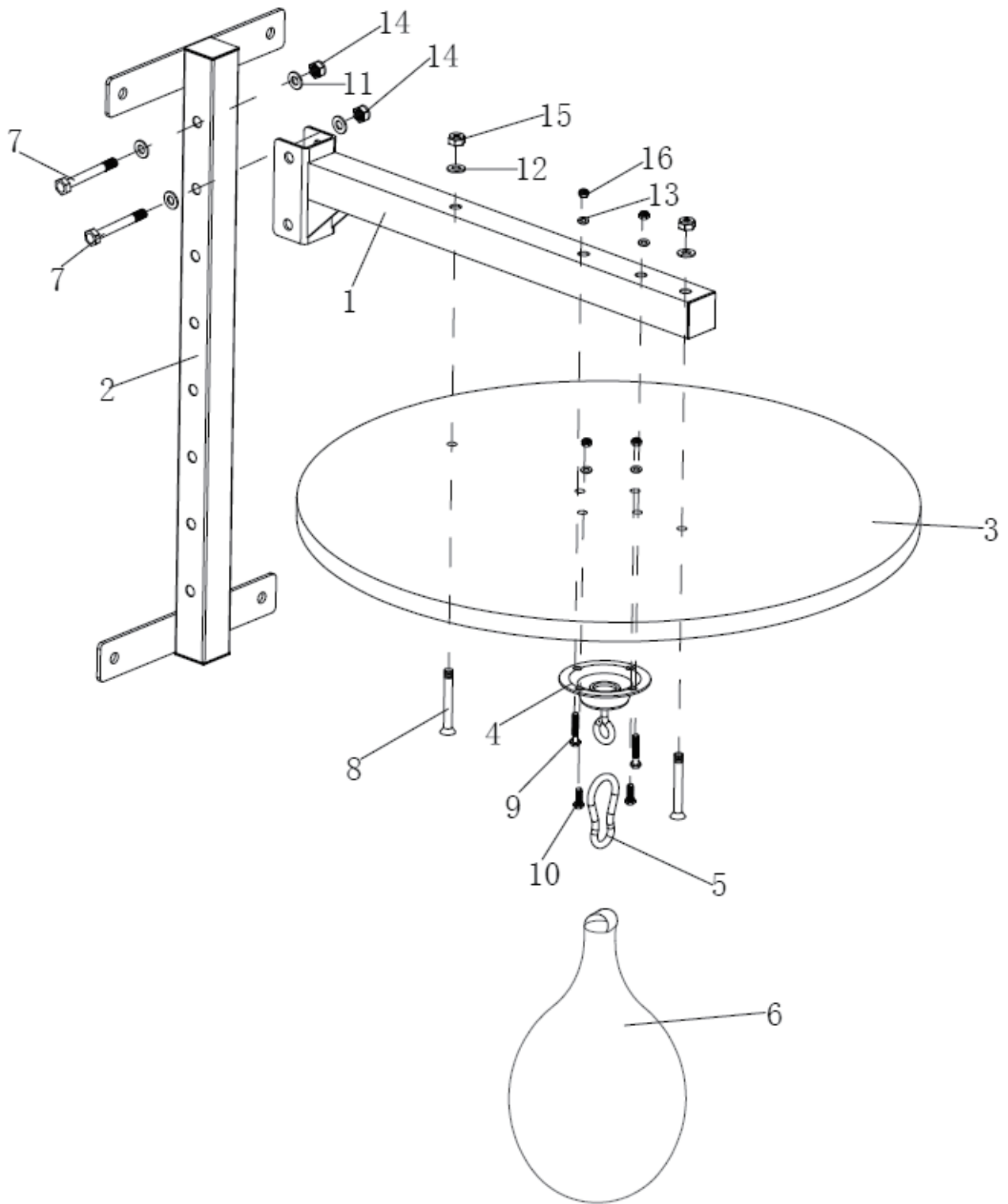
MONTAGEANLEITUNG

Wichtige Sicherheitsinformation

Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort als Referenz.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und der Verwendung des Geräts zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät zusammengebaut, gewartet und richtig verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Geräte aller Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Bedingungen, die ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit schaffen könnte, oder verhindern, dass Sie mit dem Gerät richtig benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflusst.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome auftreten: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommen gelehrt, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Bedingungen zu tun haben, sollten Sie Ihren Arzt beraten, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
5. Verwenden Sie das Gerät auf eine feste, ebene Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter freien Speicherplatz alle um ihn herum verfügen.
6. Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und / oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie immer die Ausrüstung wie angegeben. Wenn Sie die defekten Komponenten während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät, während der Benutzung kommen hören, stoppen Sie sofort. Verwenden das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist
9. Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn das Gerät in Betrieb ist. Vermeiden Sie weite Kleidung tragen, die in der Ausrüstung verfangen kann oder dass möglicherweise Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät wurde nach EN957 unter Klasse H. C. geprüft und zertifiziert Geeignet nur für Heimverbrauch. Maximalgewicht : 250 kg.
11. Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet
12. Es muss darauf geachtet werden, beim Heben oder Bewegen des Geräts, den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und / oder Unterstützung.

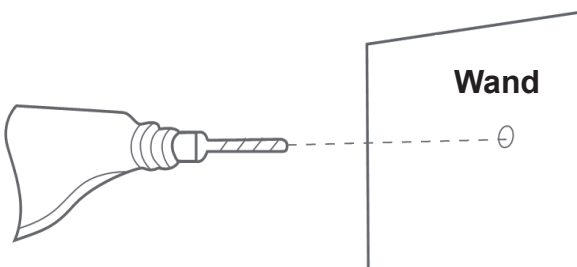
Ansicht, zerlegt



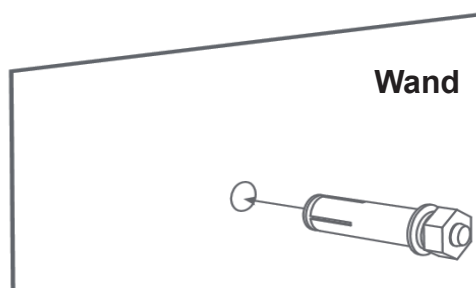
Teilliste

Teilnummer	Beschreibung	Menge
1.	Hauptrahmen	1
2.	Verstellbarer Rahmen	1
3.	Holzplatte	1
4.	Speedball-Haken	1
5.	Karabinerhaken	1
6.	Speedball	1
7.	M10x60 Sechskantschraube	2
8.	M8x65 Bolzen	2
9.	M6x65 Sechskantschraube	2
10.	M6x25 Bolzen	2
11.	M10 Unterlegscheibe	4
12.	M8 Unterlegscheibe	2
13.	M6 Unterlegscheibe	4
14.	M10 Nylonmutter	2
15.	M8 Nylonmutter	2
16.	M6 Nylonmutter	4

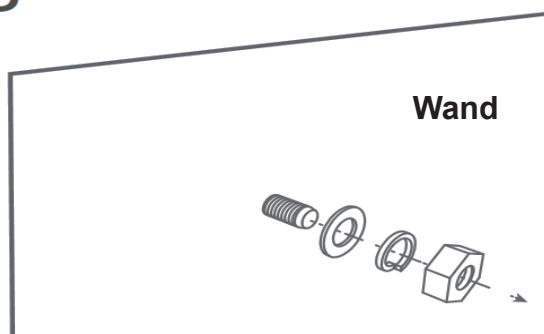
1



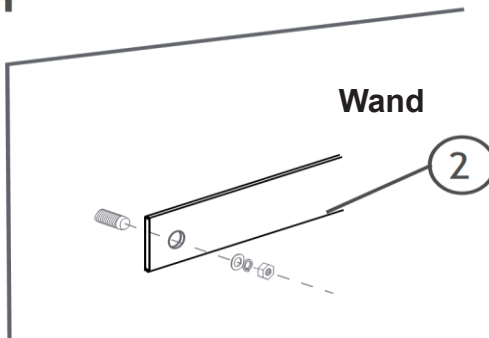
2



3



4

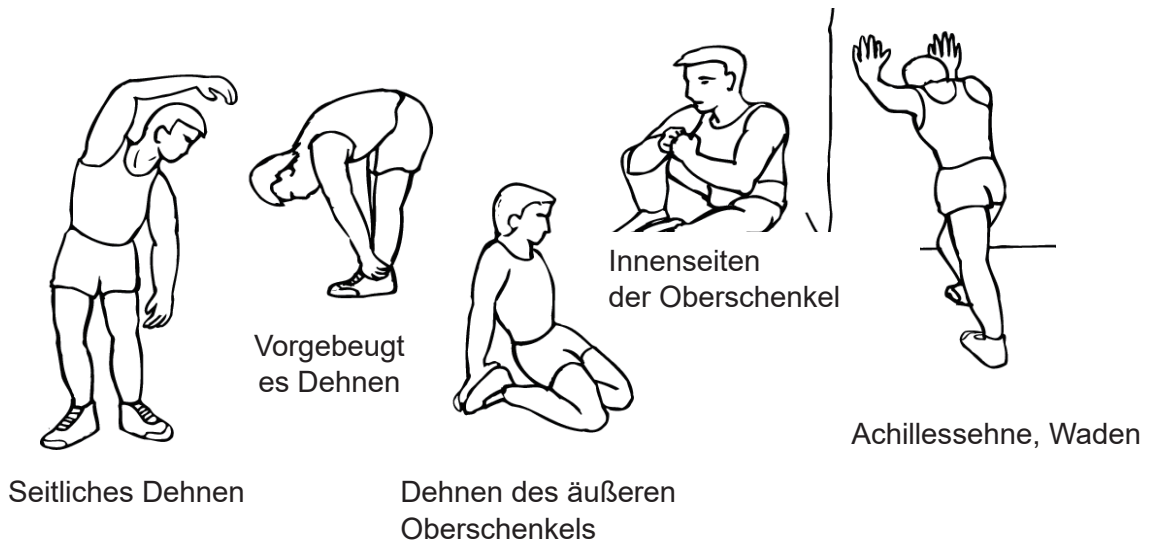


Trainingsanweisungen

Verwenden Sie Ihre Maschine wird Ihnen eine Reihe von Vorteilen bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Muskeltonus und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät Ihr Gewicht verlieren.

1. Aufwärmen

Diese Phase hilft die Durchblutung zu fördern und die Muskeln aufzuwärmen. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduziert. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen zu tun, wie unten gezeigt. Jede Streckung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Bei Schmerzen sofort unterbrechen.



2. Abkühlphase

Diese Phase ist gut für Ihr Herz-Kreislauf -System und lässt die Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, für weiterhin ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden.

Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, in gleichmäßigen Abständen über die Woche verteilt.

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:

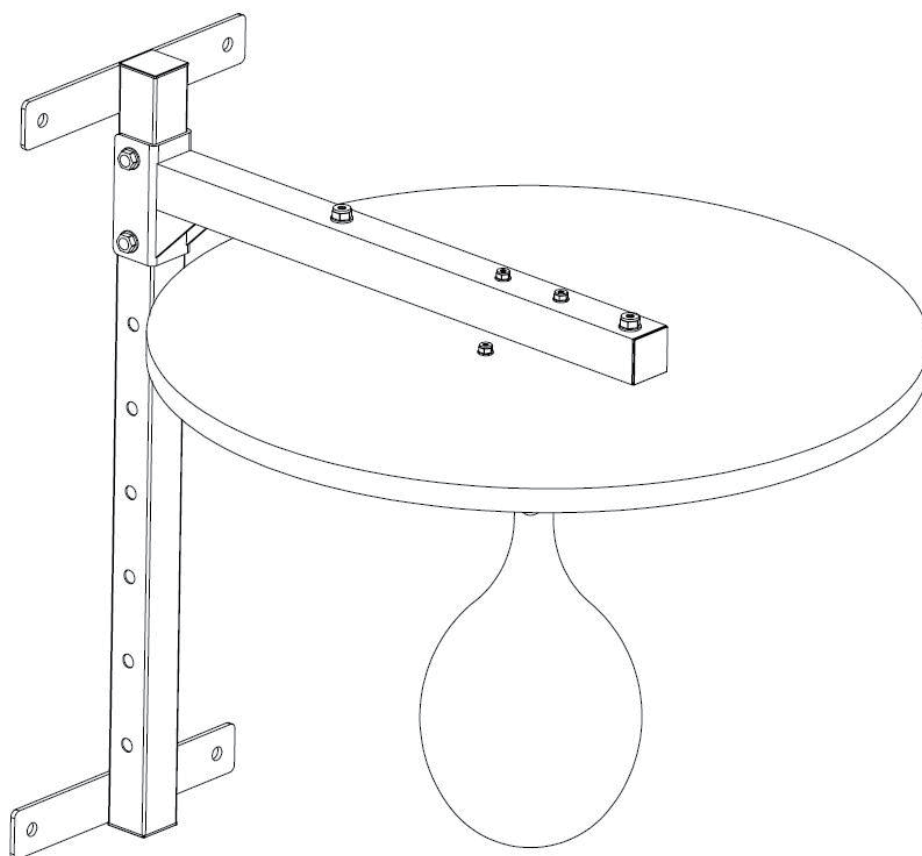
MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT



Supporto Pera da Boxe

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

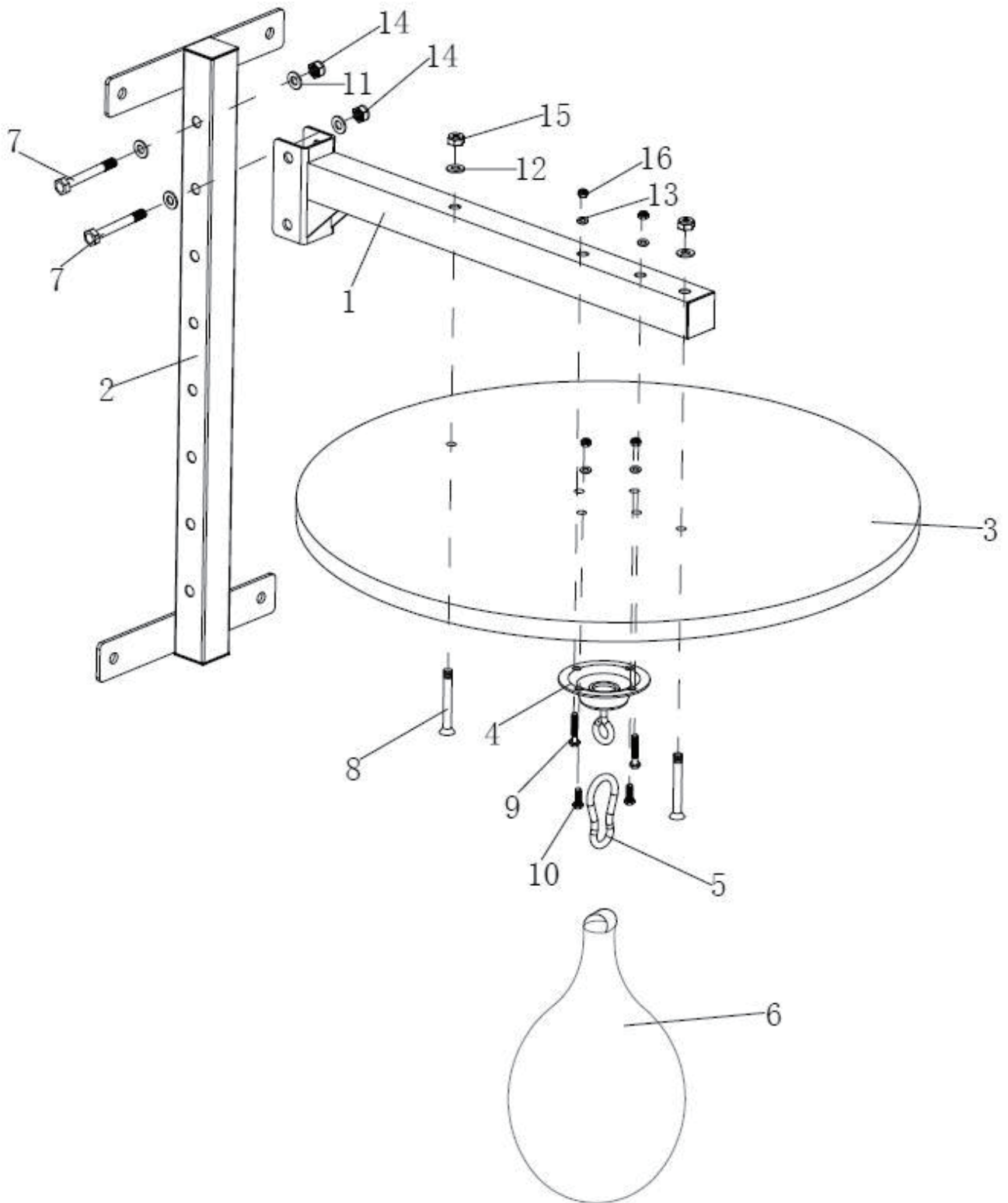
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Importanti informazioni sulla sicurezza

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per farne riferimento in futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti delle apparecchiature siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere lontano i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso da parte di un adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano stretti saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminata per verificare la presenza di danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura o se si avverte un rumore insolito proveniente dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo EN957 in classe H.C. Adatta solo per uso domestico.
11. L'apparecchiatura non è adatta per l'uso terapeutico.
12. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per non riportare lesioni alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e / o chiedere assistenza.

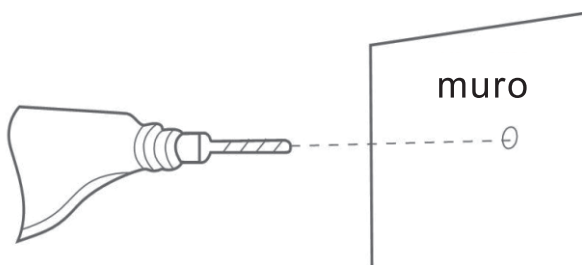
VISTA ESPLODA – DIAGRAMMA DI MONTAGGIO



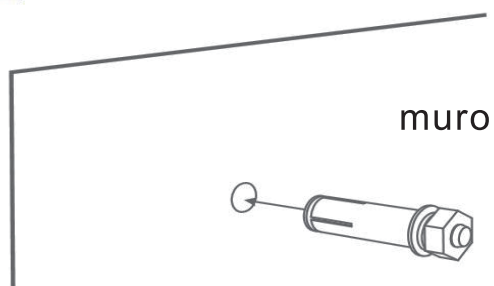
LISTA PARTI

PARTE NO.	DESCRIZIONE	QTA'
1.	Telaio principale	1
2.	Telaio regolabile	1
3.	Piano in legno	1
4.	Gangio pera da boxe	1
5.	Moschettone	1
6.	Pera da boxe	1
7.	M10x60 bullone esagonale	2
8.	M8x65 Bullone	2
9.	M6x65 bullone esagonale	2
10.	M6x25 Bullone	2
11.	M10 Rondella	4
12.	M8 Rondella	2
13.	M6 Rondella	4
14.	M10 Dado in nylon	2
15.	M8 Dado in nylon	2
16.	M6 Dado in nylon	4

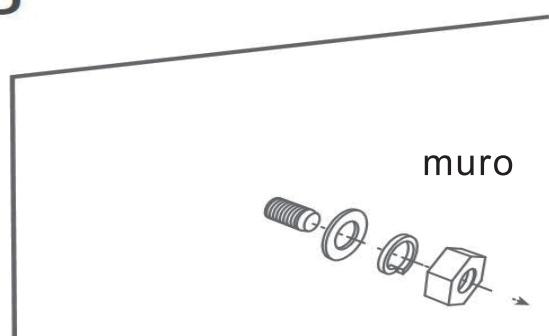
1



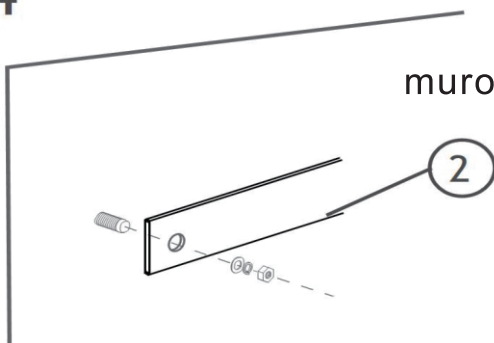
2



3



4



ISTRUZIONI PER ESERCITARSI

L'uso della macchina offre numerosi vantaggi, migliora la forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, aiuta a perdere peso.

1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far fluire il sangue intorno al corpo e aiuta i muscoli a funzionare correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, **INTERROMPERE**.



2. La fase di riposo

In questa fase si lascia che il sistema cardiovascolare e i muscoli si raffreddino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riducendo il tempo, continuando per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o scuotere i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che vi allenate, potreste dover allenarvi più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, di spaziare gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

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