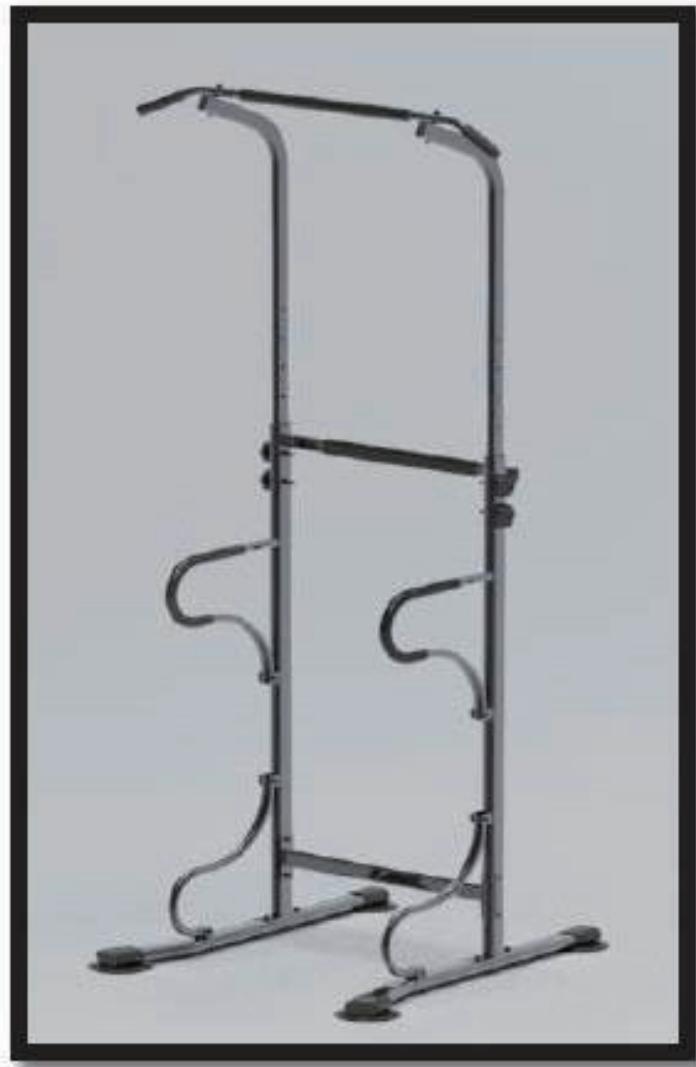




IN230600154V01\_UK\_FR

**A91-105**



**FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**  
**EN: ASSEMBLY INSTRUCTION**

**FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR  
CONSULTATION ULTÉRIEURE.**  
**EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

EN

Installation diagram

Complete installation: as show in the figure



Thank you for purchasing this product. in order to use this product correctly, please read this instruction carefully.

## Safety

### CAUTION

- Do not use when you are sick
- Children should be accompanied by adults to prevent accidents
- When using, please wear comfortable clothes, please avoid wearing slippers, skirts, etc
- Excessive exercise may affect the health of the body, begin with the most appropriate amount of exercise
- This product maximum user weight is 120KG, the overload will cause failure
- Before use, please check that all parts are properly installed and that the screw caps are screwed in place
- IT is best to consult a fitness instructor before using the equipment
- In the process of use, it is strictly prohibited to use high-risk movements and unreasonable methods of use

## Pay attention

- This product is a general household appliance, please avoid commercial use
- Please avoid using in places with fire
- When exercising, please go to spacious places where nobody is around and away from dangerous goods
- If this product is not used, it may hurt the floor surface. Be sure to use it after covering a layer

If not in use, please do not put in the following places:

- A a place that overheated and super cooled
  - B direct sunlight outside the house
  - C gas furnace, near the fire
  - D cool and humid places
  - E places where children can touch
  - F the place where lampblack and water vapor
- This product should be used in a flat way

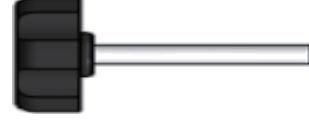
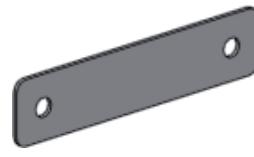
## Installation diagram

Step 1: open the package and confirm the product assembly base

FRAME BASE		2 PIECES
MAIN FRAME		2 PIECES
EXTENSI ON TUBE		2 PIECES
CONNECTI ON TUBE		1 PIECE
reinforcin g		2 PIECES
parallel bars		2 PIECES
backrest lever		1 PIECE
horizontal bar		1 PIECE
FOOT COVER		4 PIECES

## Installation diagram

toolkit accessories

semicircle head square neck screw  M8*40 (4 PCS)	half-round head screw  M8*80 (2 PCS)	hexagonal screw  M8*15 (2 PCS)
		
hexagonal screw  ( 10 PCS)	Plastic handle screw  M8*45 (4 PCS)	plastic handle nut  (4 PCS)
		
M8 nut  ( 16 PCS)	hexagonal screw post  M6 *20 (2PCS)	hexagonal screw  M6*15 (2 PCS)
		
arc gasket (8 PCS)	Circular gasket (6PCS)	Reinforced iron sheet (2 PCS)
		
External six angle wrench (1 PCS)  inner hexagon (2 PCS) spanner		

## Installation diagram

Step 2: install four foot

- 1) four foot cover respectively into the foot tube(note that the foot cover parallel to the ground)



Step 3: install the main

- 1) tighten the connecting piece of the main pipe with the M8 nut of the pin tube through the lower side with the semicircle head square neck screw



## Installation diagram

Step 4: install the main frame

- 1) with four hexagon M8\*40 screws on the strengthening plate, and from the outside through, tighten with M8 nuts



Step 5: install the reinforcing

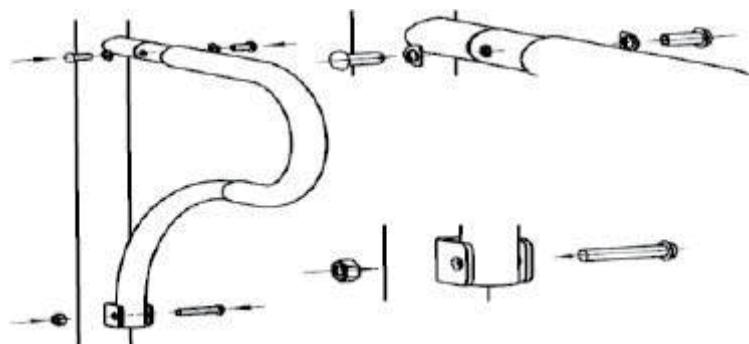
- 1) use four hexagonal M8\*40 screws to insert from the outside, and tighten with M8 nuts



## Installation diagram

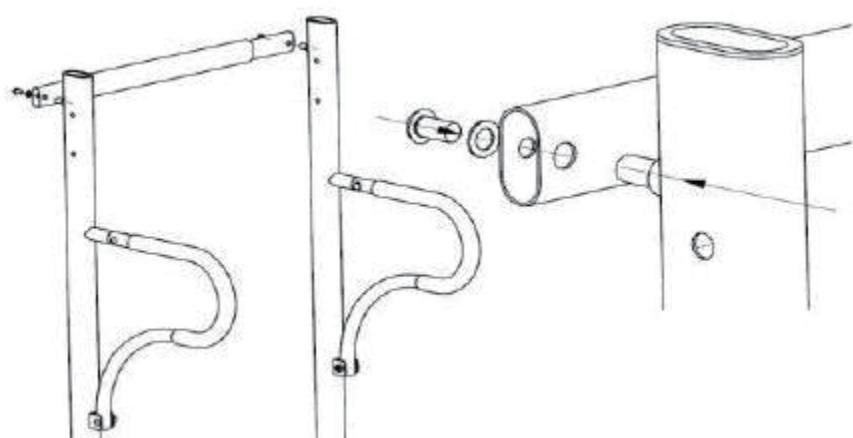
### Step 6: install parallel bars

- 1) hole alignment, the top with M6\*20 screw through, place arc gasket, with M6\*15 hexagon screw fastenting
- 2) Bottom end fastened with M8\*40 hexagon screw through M8 nut



### Step 7: install backrest lever

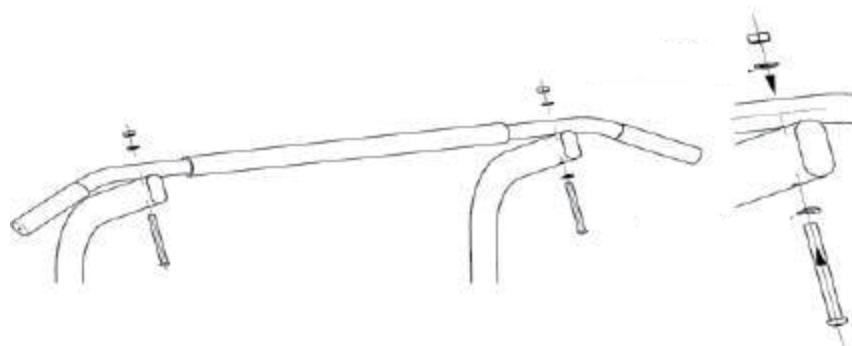
- 1) the size of the inner and outer hole of the backrest pipe is not consistent, the large hole is installed inwardly, with M8\*15 semicircle head screws into the fastening.



## Installation diagram

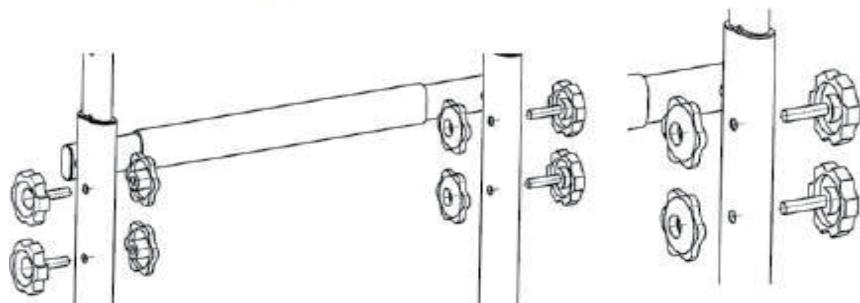
Step 8: install the horizontal bar

- 1) put the horizontal bar on the upper arm, hole alignment with a semicircle head M8\*90 screw from bottom through, tighten with M8 nuts



step 9: install the vice pipe, adjust the height suitable for their own

- 1) directly from the top of the main frame through the vice pipe, adjust to the appropriate height, the hole alignment
- 2) tighten M8\*45 plastic handle screw through the plastic handle nut of M8 in the main frame and auxiliary pipe



FR

Schéma d'installation

Installation complète: comme le montre dans la figure



Merci d'avoir acheté ce produit. Afin d'utiliser correctement ce produit, veuillez lire attentivement ces instructions.

## **Consigne de sécurité**

### **Attention**

- N'utilisez pas ce produit lorsque vous êtes malade.
- Les enfants doivent être accompagnés d'adultes pour prévenir les accidents
- Lors de l'utilisation, veuillez porter des vêtements confortables, évitez de porter des pantoufles, jupes, etc.
- L'exercice excessif peut affecter la santé du corps, commencez par la quantité d'exercice la plus appropriée.
- Ce poids maximum de l'utilisateur du produit est de 120KG, la surcharge causera une défaillance.
- Avant utilisation, veuillez vérifier que toutes les pièces sont correctement installées et que les bouchons à vis sont vissés en place.
- Il est préférable de consulter un instructeur de conditionnement physique avant d'utiliser l'équipement.
- Dans le processus d'utilisation, il est strictement interdit d'utiliser des mouvements à haut risque et des méthodes d'utilisation déraisonnables.

Précautions :

- Ce produit est un appareil ménager général, veuillez éviter l'utilisation commerciale
- Veuillez éviter d'utiliser ce produit proche d'une source de chaleur.
- Lors de l'exercice, veuillez aller à des endroits spacieux où personne n'est à proximité et loin des marchandises dangereuses
- Si ce produit n'est pas utilisé, il peut nuire à la surface du plancher.

Assurez-vous d'utiliser le produit après avoir recouvert le sol par un tapis.

S'il n'est pas utilisé, veuillez ne pas mettre dans les endroits suivants :

- A. Un endroit surchauffé ou très froid.
- B. Lumière directe du soleil à l'extérieur de la maison
- C. Four à gaz, près du feu
- D. Endroits frais et humides
- E. Endroit accessible par les enfants.

F. Présence de fumée noir ou de vapeur d'eau.

- Ce produit doit être utilisé sur une surface plane.

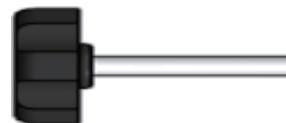
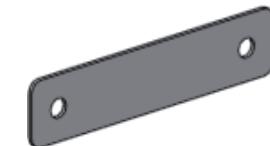
## Schéma d'installation

Étape 1 : ouvrez l'emballage et confirmez les pièces d'assemblage du produit

Base		2 PIÈCES
Cadre principal		2 PIÈCES
Tube d'extension		2 PIÈCES
Tube de raccordement		1 PIÈCE
Tube de renfort		2 PIÈCES
Barre parallèle		2 PIÈCES
Levier de dossier		1 PIÈCE
Barre horizontale		1 PIÈCE
Couvre-pieds		4 PIÈCES

## Schéma d'Installation

Accessoires de boîte à outils

Vis à tête carrée à demi-circulaire <b>M8*40 (4 PCS)</b>	Vis à tête demi-ronde <b>M8*80 (2 PCS)</b>	Vis hexagonale <b>M8*15 (2 PCS)</b>
		
Vis hexagonale (10 PCS)	Vis de poignée en plastique <b>M8*45 (4 PCS)</b>	Vis de poignée en plastique (4 PCS)
		
<b>M8</b> Écrou (16 Pcs)	poteau de vis hexagonale <b>M6*20 (2 Pcs)</b>	vis hexagonale <b>M6*15 (2 PCS)</b>
		
joint (8 Pcs)	Rondelle circulaire (6 Pcs)	Feuille de fer renforcée (2 Pcs)
		
Clé à six angles externe (1 PCS)		
Clé hexagonale intérieure (2 Pcs)		

## Schéma d'Installation

Étape 2 : fixez quatre pieds

- 1) Mettez les quatre couvre-pieds respectivement dans le tube de pied  
(notez que le couvre-pieds est parallèle au sol)



Étape 3 : fixez le cadre principal

- 1) Serrez la pièce de raccordement du tuyau principal avec l'écrou M8 du tube de broche à travers le côté inférieur avec la vis à tête carré demi-cercle



## Schéma d'installation

Étape 4 : fixez le cadre principal

- 1) Mettez les quatre vis hexagonales M8-40 sur la plaque de renforcement à partir du côté extérieur, serrez avec des noix de M8.



Étape 5 : fixez le renforcement

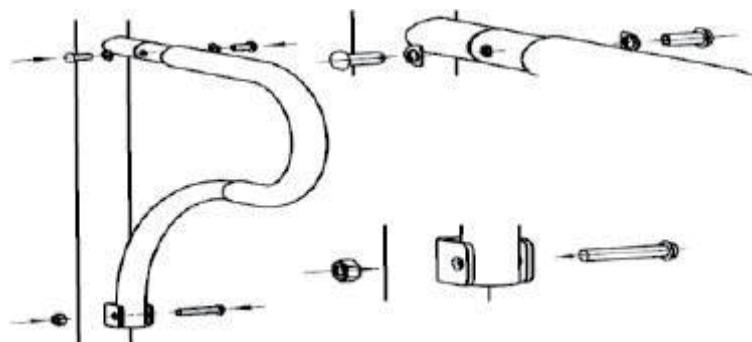
- 1) Utilisez quatre vis hexagonales M8\*40 pour les insérer de l'extérieur, et serrez avec des noix M8



## Schéma d'Installation

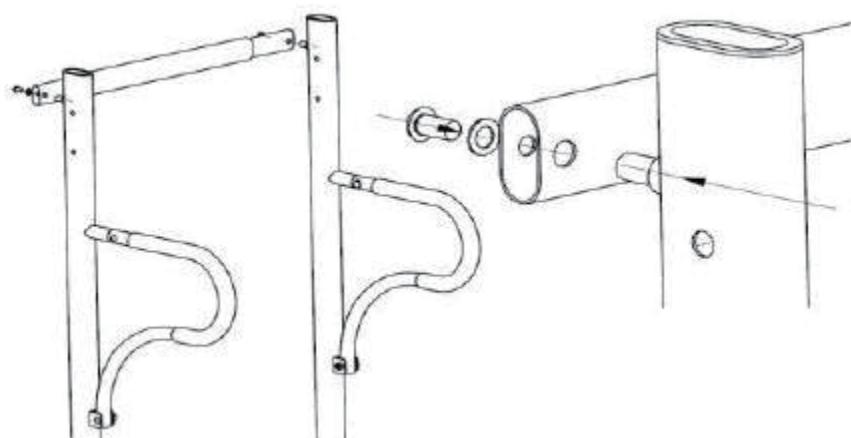
Étape 6 : fixez les barres parallèles

- 1) Alignez les trous, mettez la vis M6 \* 20 à travers le haut, placez le joint d'arc, fixez-le avec la vis hexagonale M6 \* 15
- 2) Fixez l'extrémité inférieure avec une vis hexagonale M8 \* 40 et l'écrou M8



Étape 7 : fixez le levier de dossier

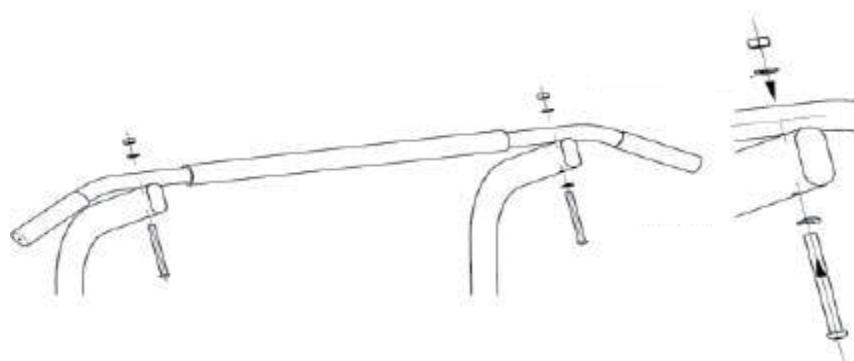
- 1) La taille du trou intérieur et externe du tuyau de dossier n'est pas cohérente, le grand trou est installé vers l'intérieur, fixez-le avec des vis de tête semi-circulaire M8\*15.



## Schéma d'installation

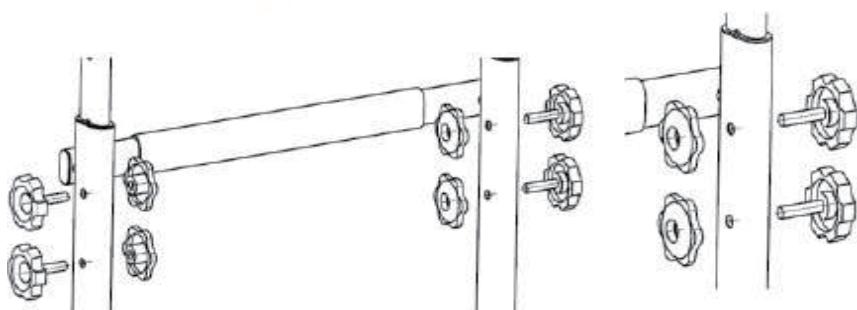
Étape 8 : fixez la barre horizontale

- 1) mettez la barre horizontale sur le bras supérieur, alignez les trous avec une vis à tête demi-cercle M8 \* 90 de bas en haut, serrer avec des écrous M8



Étape 9 : fixez le tuyau d'étau, ajustez la hauteur adaptée à la hauteur appropriée pour aligner les trous.

- 1) Directement du haut du cadre principal à travers le tuyau d'étau, ajustez à la hauteur appropriée pour aligner les trous
- 2) Serrez la vis de poignée en plastique M8 \* 45 à travers l'écrou de poignée en plastique de M8 dans le cadre principal et le tuyau auxiliaire



## **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](mailto:enquiries@mhstar.co.uk)

### **IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN 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](mailto:aosom@mhfrance.fr)

Importé par:

MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine