

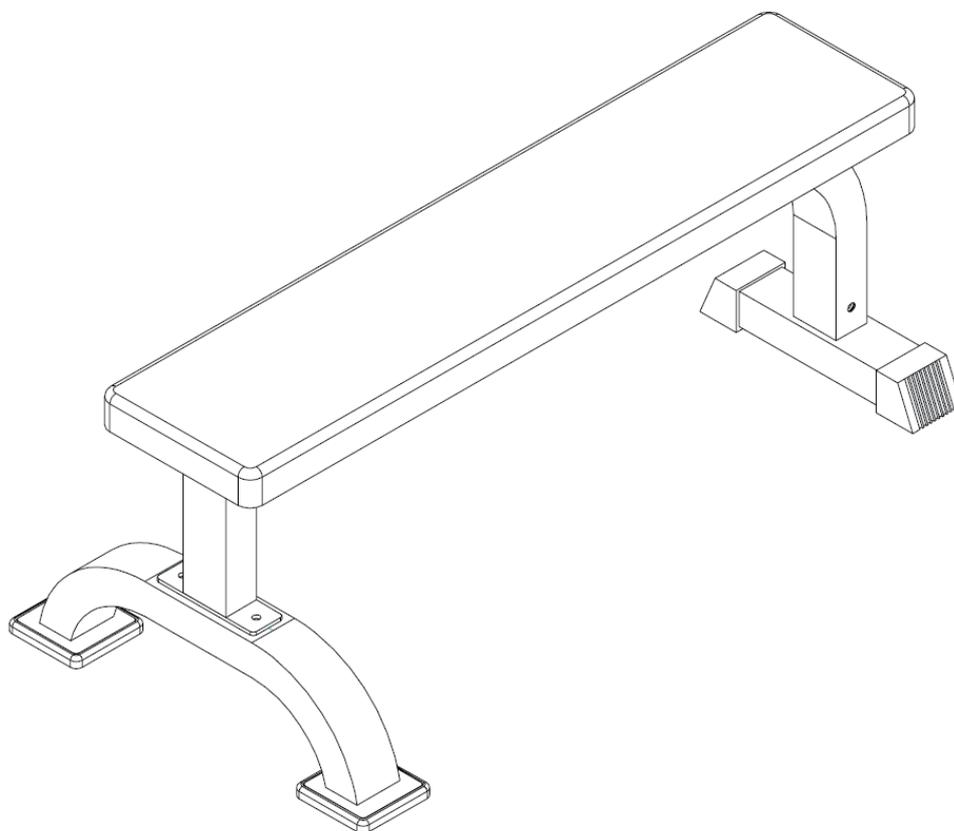


IN230800277V01\_UK\_FR\_DE

**B1-9904**

EN

# FLAT BENCH



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

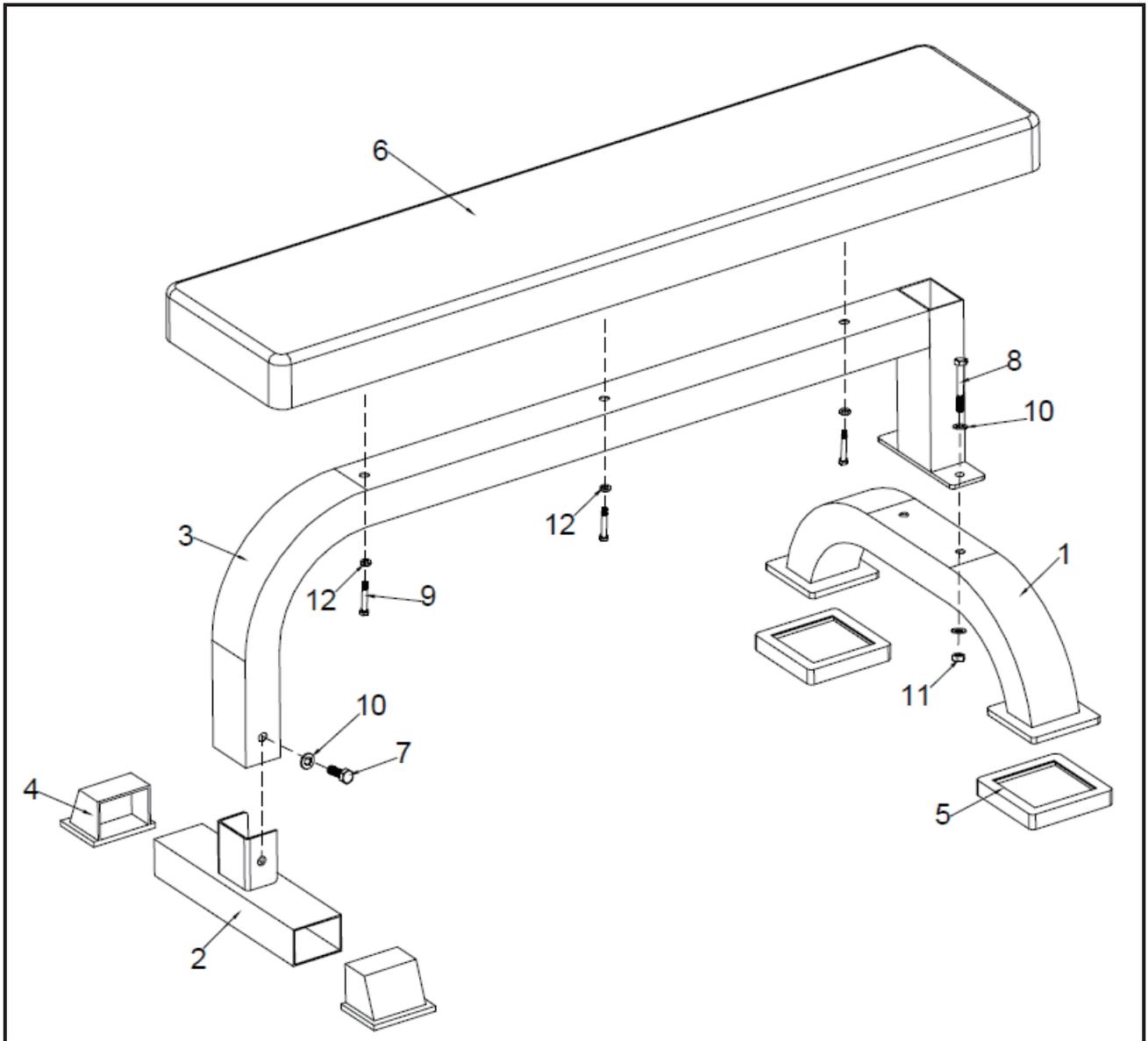
**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## 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. Maximum weight: 200kg.
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.

# EXPLODING DRAW



## PART LIST

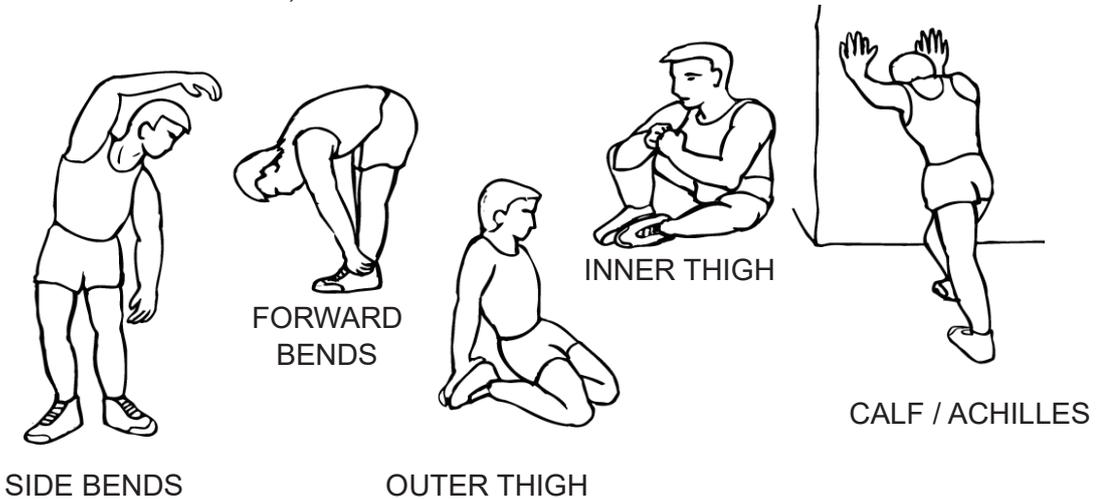
PART LIST					
NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Front Base Tube	1	7.	M10*20 Hex Bolt	2
2.	Back Base Tube	1	8.	M10*70 Hex Bolt	2
3.	Main Frame	1	9.	M8*70 Hex Bolt	3
4.	□70*50 Foot Cover	2	10.	M10 Washer	6
5.	Foot Rubber	2	11.	M10 Nylon Nut	2
6.	Cushion	1	12.	M8 Washer	3

# 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**.

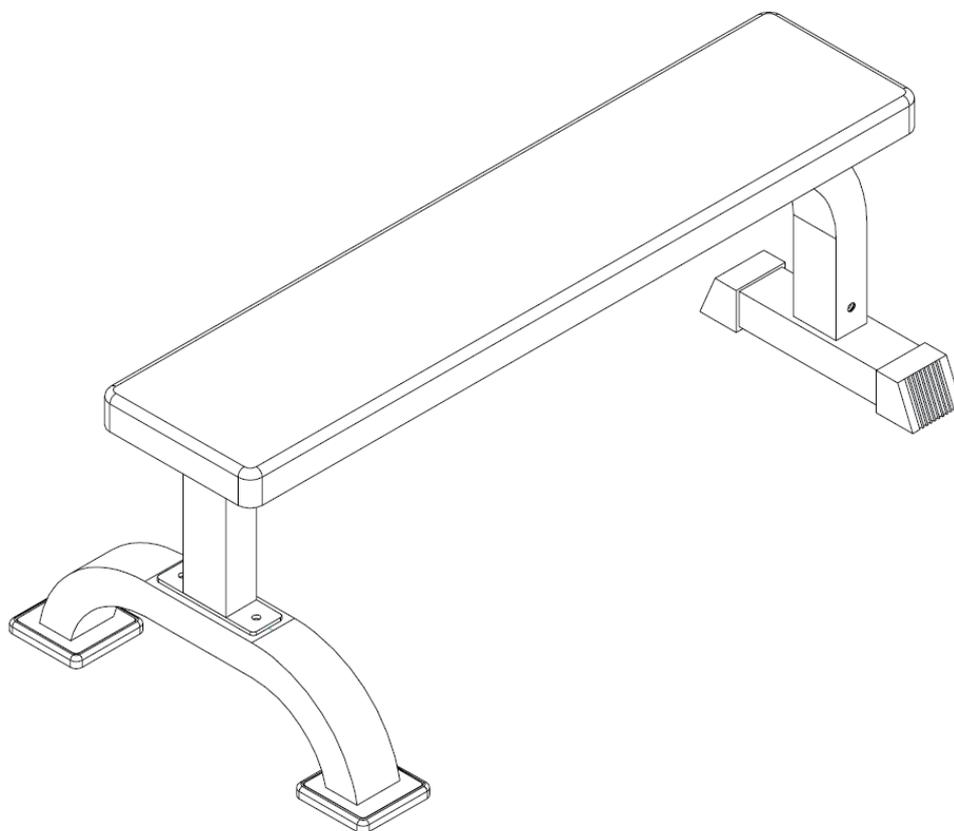


## 2. The Cool Down Phase

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.

## **Banc plat de musculation**



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

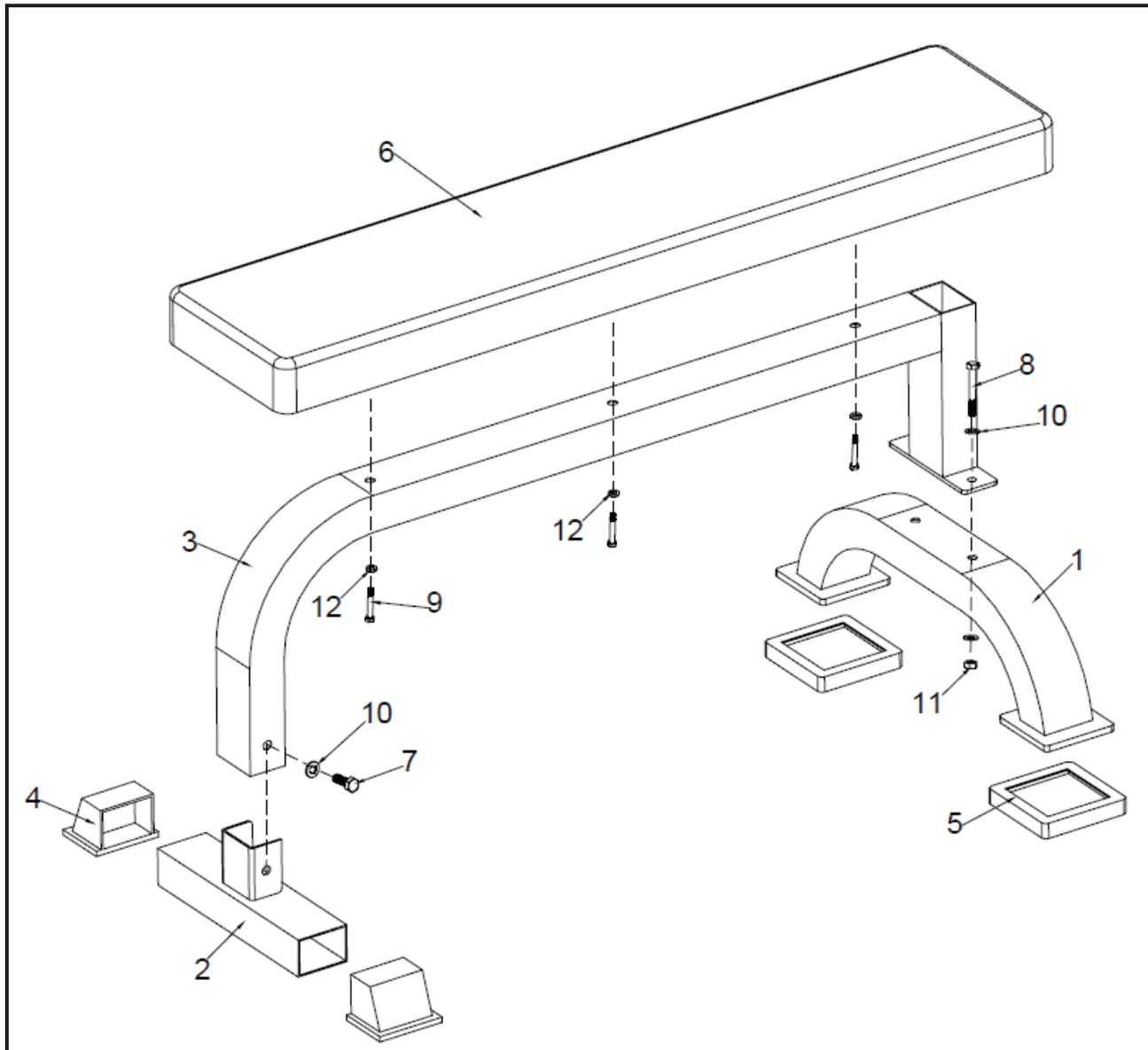
# **INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

# 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 : 200 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



## LISTE DES PIÈCES

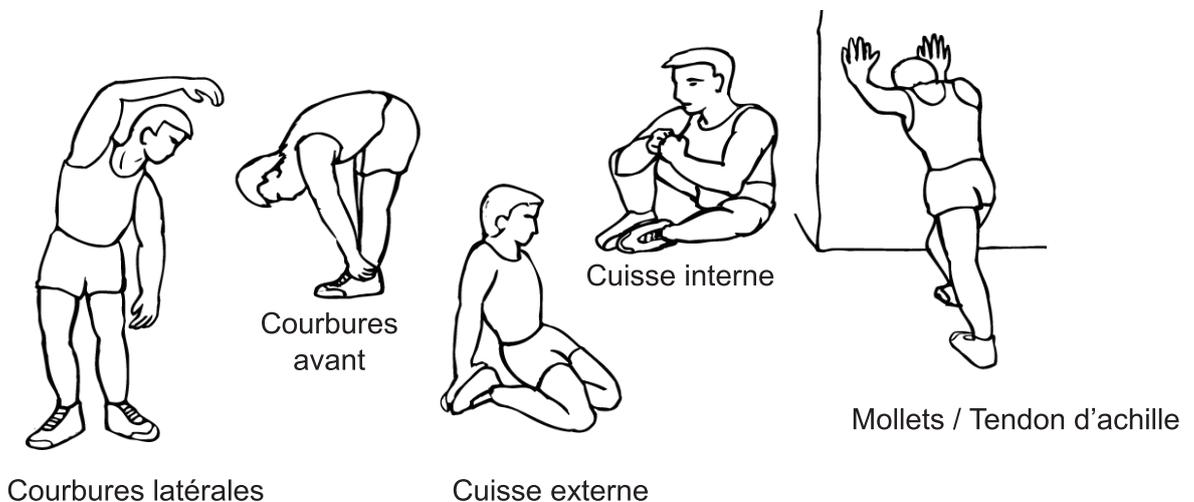
LISTE DES PIÈCES					
NO.	DESCRIPTION	qté	NO.	DESCRIPTION	qté
1.	Tube de base avant	1	7.	M10*20 boulon hex.	2
2.	Tube de base arrière	1	8.	M10*70 boulon hex.	2
3.	Châssis principal	1	9.	M8*70 boulon hex.	3
4.	□70*50 capuchon de pied	2	10.	M10 Rondelle	6
5.	Extrémité de pied caoutchouc	2	11.	M10 Ecrou nylon	2
6.	Coussin	1	12.	M8 Rondelle	3

# 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 crampes 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.

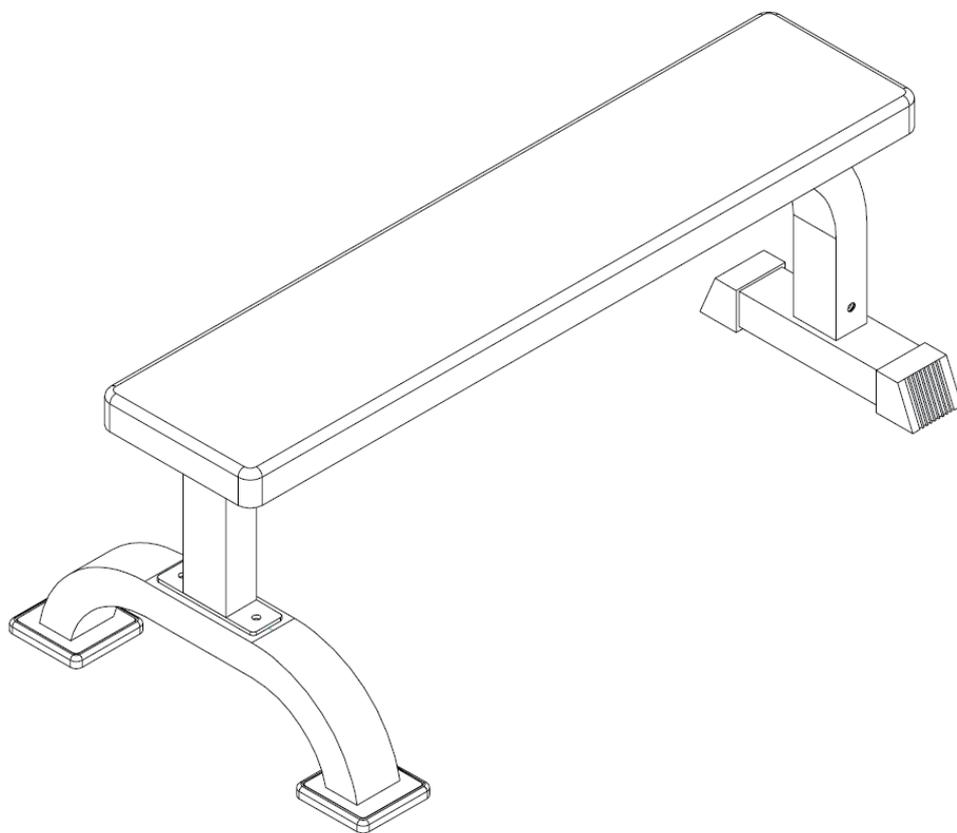


IN230800277V01\_UK\_FR\_DE

**B1-9904**

**DE**

# TRAININGSBANK



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

**MONTAGEANLEITUNG**

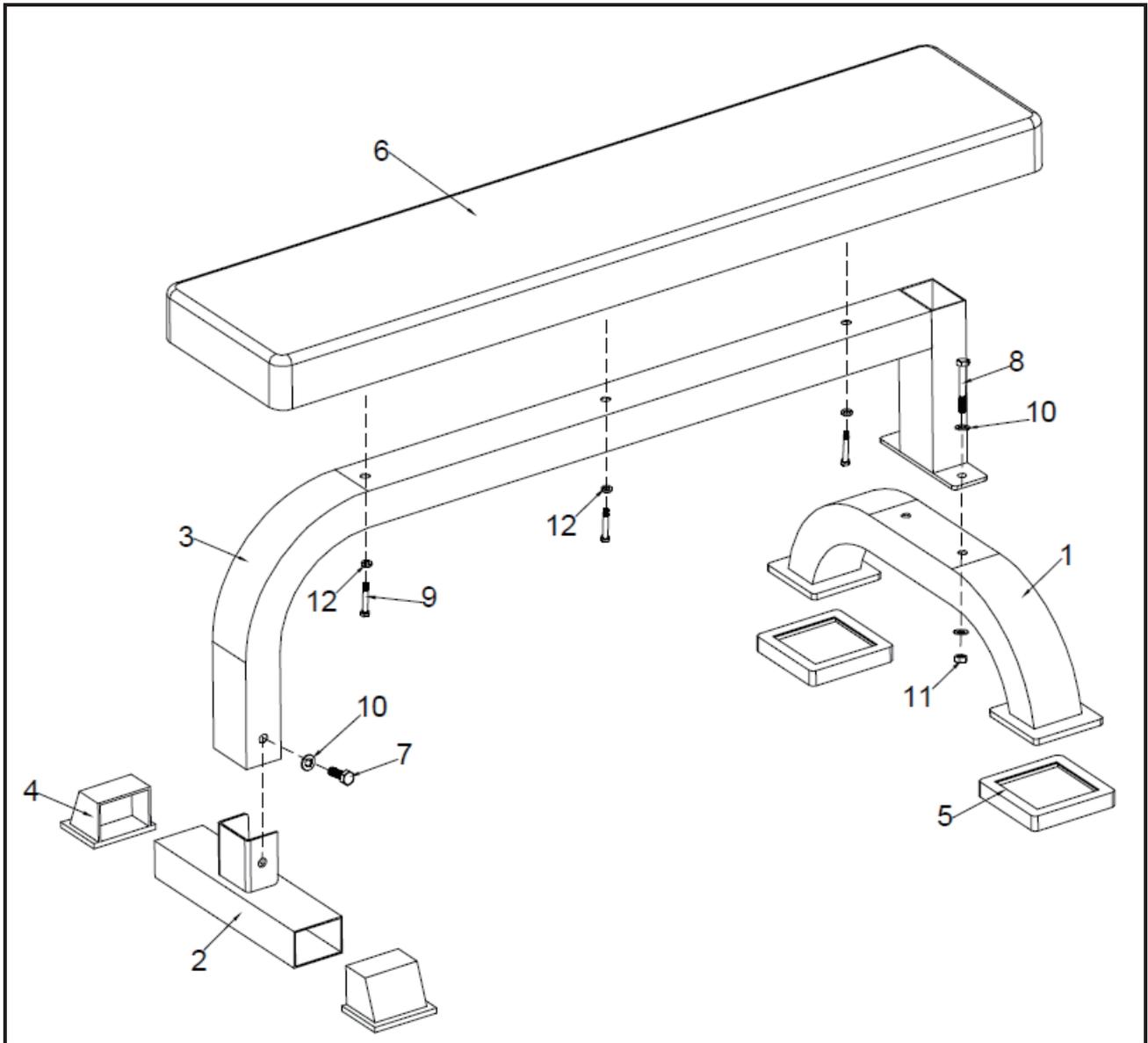
# Montage Anleitung

## **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 : 200 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 Hebetchnik und / oder Unterstützung.

# EXPLOSIONSYEICHNUNG



## STÜCKLISTE

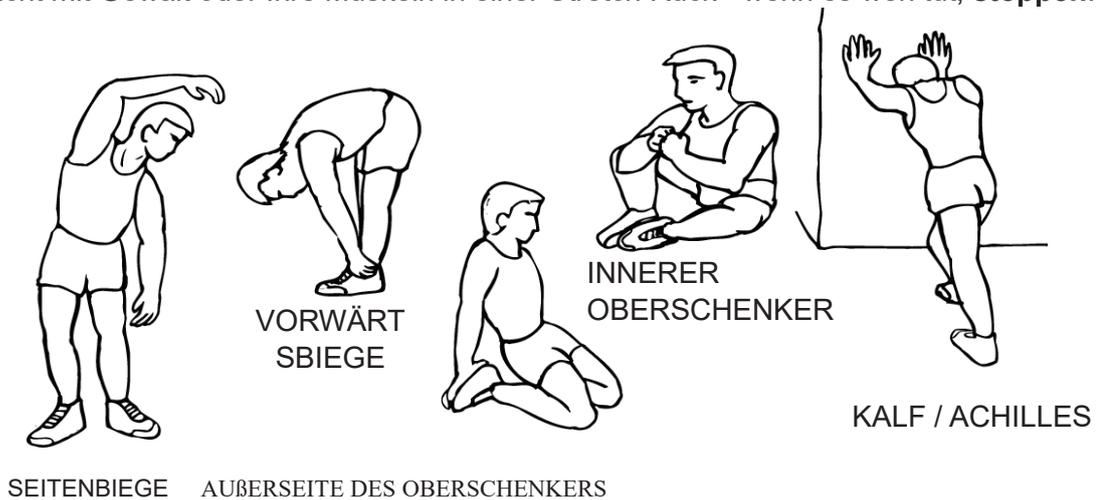
STÜCKLISTE					
Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE	Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
1.	vordere Basisrohr	1	7.	M10*20 Sechskantschraube	2
2.	Hintere Basisrohr	1	8.	M10*70 Sechskantschraube	2
3.	Hauptrahmen	1	9.	M8*70 Sechskantschraube	3
4.	□70*50 Bodenabdeckung	2	10.	M10 Unterlegscheibe	6
5.	Fuße Gummi	2	11.	M10 Nylon Mutter	2
6.	Kissen	1	12.	M8 Unterlegscheibe	3

# ÜBUNGSANLEITUNG

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. Die Phase zum Aufwärmen

Diese Phase hilft das Blut durch den Körper zu fließen und die Muskeln richtig zu funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduzieren. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen zu tun, wie unten gezeigt. Jede Strecke sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden, nicht mit Gewalt oder Ihre Muskeln in einer Stretch Ruck - wenn es weh tut, **stoppen**.



## 2. Die Phase zum Abkühlen

Diese Phase lässt Ihr Herz-Kreislauf -System und die Muskeln hinunter winden. Dies ist eine Wiederholung der Übung zum Aufwärmen z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, weiterhin ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden, wieder erinnern nicht zu zwingen oder die Muskeln in den Stretch-Ruck.

Wie Sie fitter werden, könnten Sie länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, verteilen Sie Ihr Training gleichmäßig über die Woche.

**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