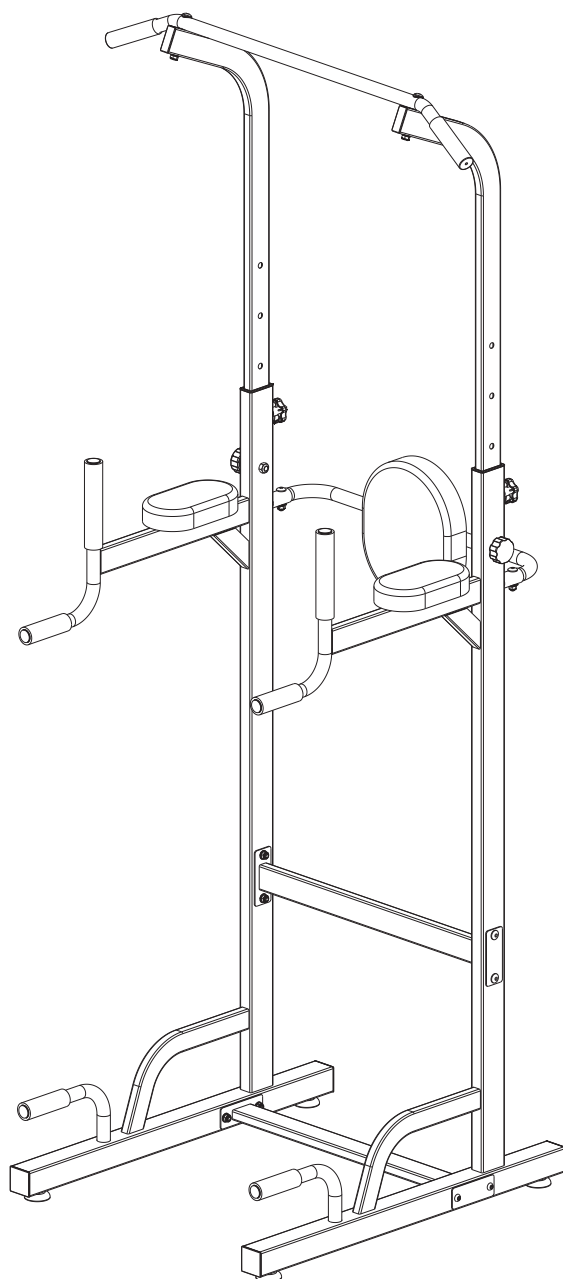




IN231000283V01_UK_FR_ES_IT

A91-081

EN



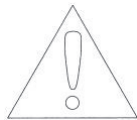
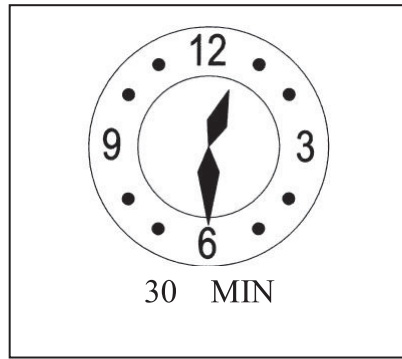
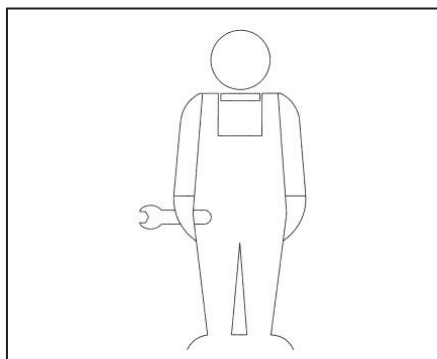
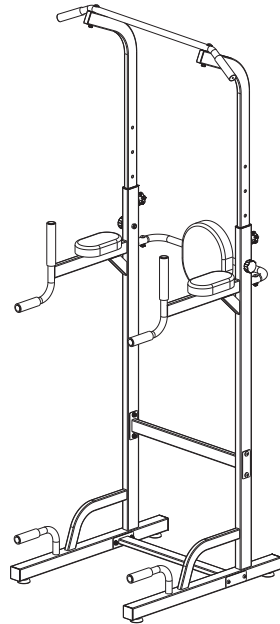
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for easy reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective 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 medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential especially if you are taking medicine 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, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. 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.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety 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 while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting.
11. Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.
12. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
13. Maximum weight of user: **120kgs**.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.



NOTICE

- Read this manual before assembly
- Recognize the spare parts first.
- Check the hardware.
- Ensure that you have the right tool.
- Prepare an area to assemble.
- Follow the instruction accordingly.
- Never force the joints
- Periodically tighten the joints.
- Keep this manual with you

ASSEMBLY DIAGRAM



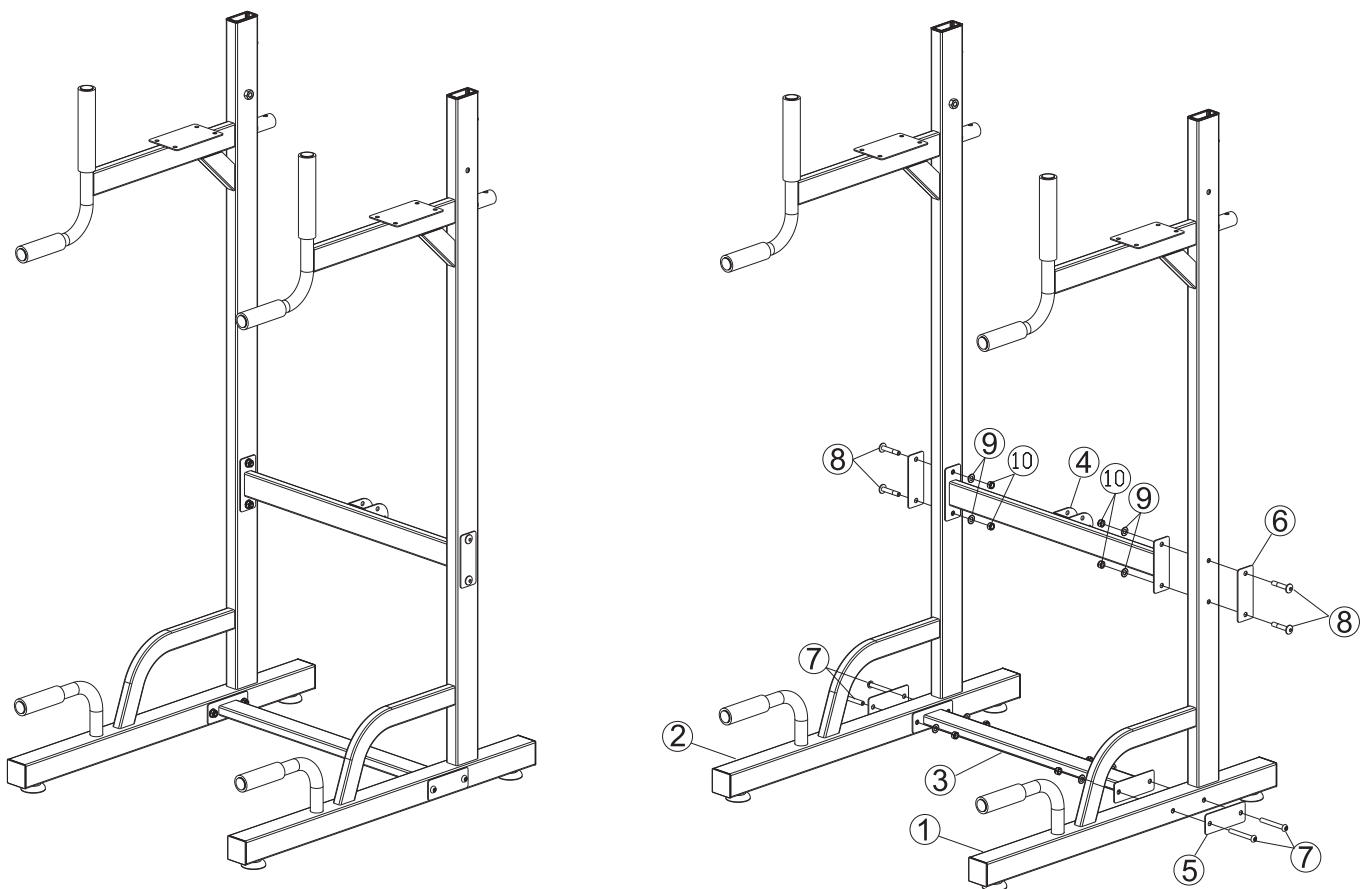
We strongly recommend you that the minimum backward clearance required is 2000mm, the other three sides is 1000mm during your workout.

Assembly instructions

Tool details: 13-15 open wrench, 5MM hex wrench. **Note: It is strongly recommended that two or more people work together to avoid damage during installation.**

Assembly Step 1

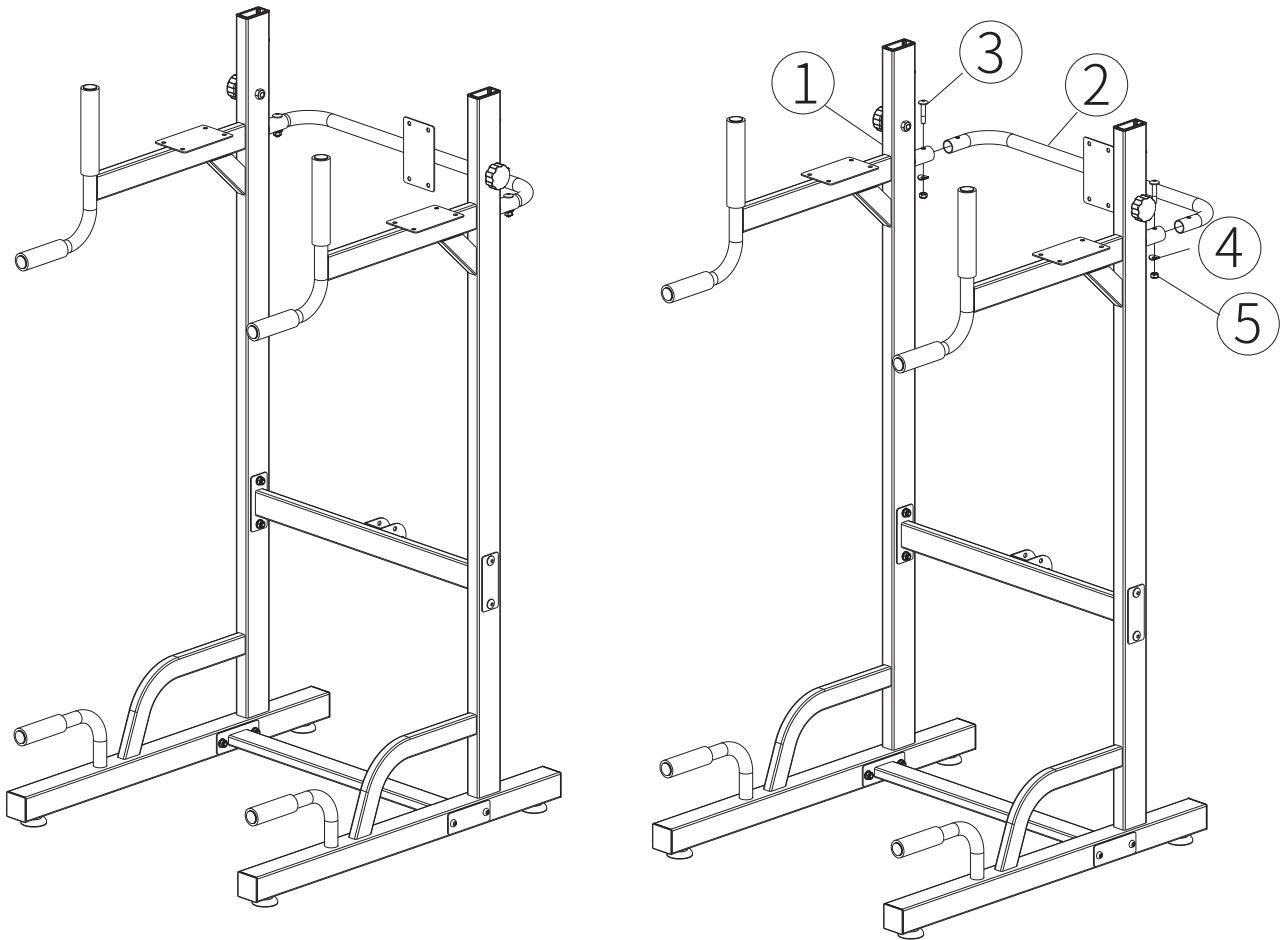
1. put Base Connecting piece (3) into the left foot tube assembly (1) while aligning the hole, from the side with one Connecting piece(5) and two M8 * 65 (8), two flat pad (9), two M8 anti-loose Nuts(10), connect (3),(1), (5) 3 pieces together.
2. (2), (3), (5) 3 pieces are connected in the same way.
3. (8) according to the direction of the design and the left/right riser assembly corresponding hole, with 4 (8) screws, 4 (9) flat mats, 4 (10)lock nuts ,2(6)Connecting piece to connect.
4. After all the screws are connected, tighten the screws by wrench.



NO	DESCRIPTION	QTY
1	right tub spare part	1
2	left tub spare part	1
3	BaseConnecting piece	1
4	Middle crossing bar	1
5	Connecting piece	2
6	Connecting piece	2
7	Allen head screw M8*65	4
8	Allen head screw M8*45	4
9	Washer φ8	8
10	Nylon nut M8	8

Assembly Step 2

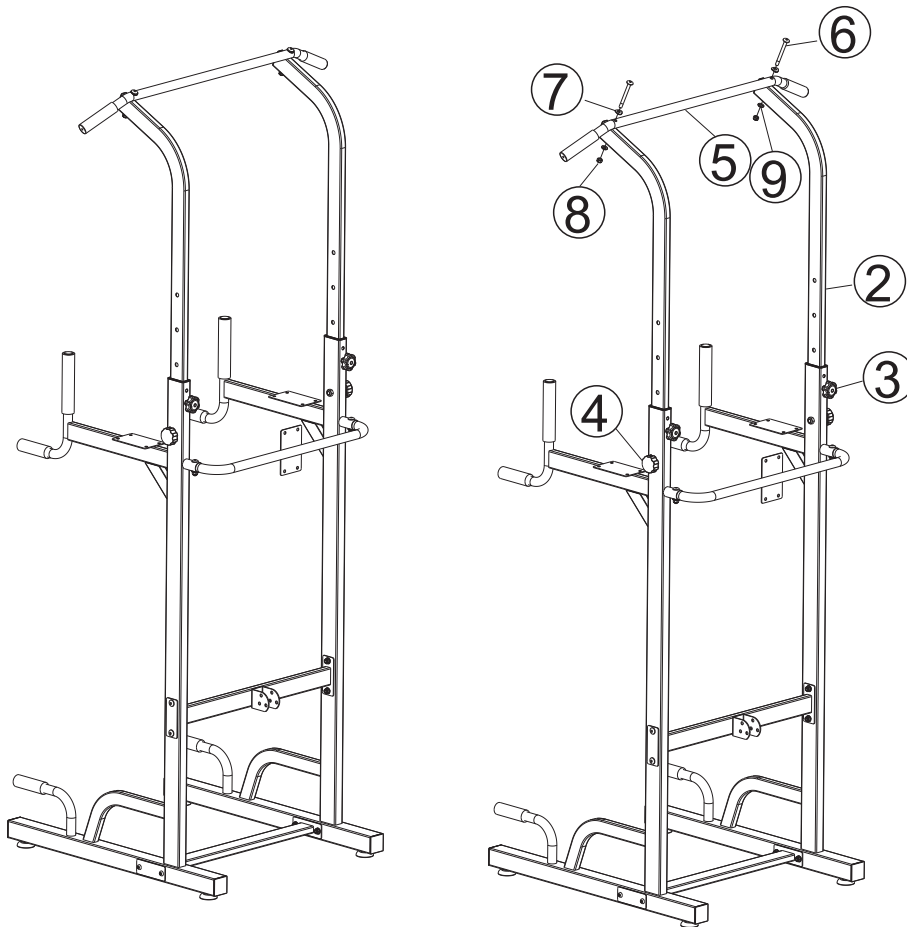
1. Align (2) pieces of 2 (3)holes as shown in alignment, with 2 (4) screws, 2 (5) gasket connection.
2. When all the screws are connected, they are locked with a wrench



NO	DESCRIPTION	QTY
1	Assembly step 1	1
2	Strengthen the tube	1
3	Allen head screw M8*40	2
4	Washer $\varphi 8$	2
5	Nylon nut M8	2

Assembly Step 3

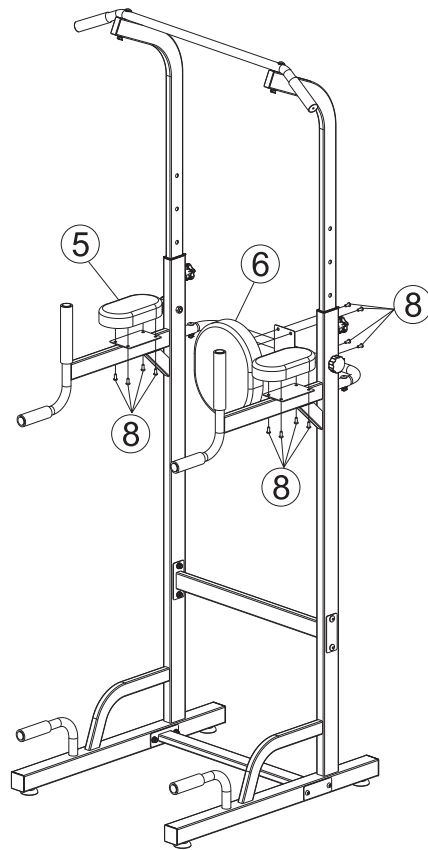
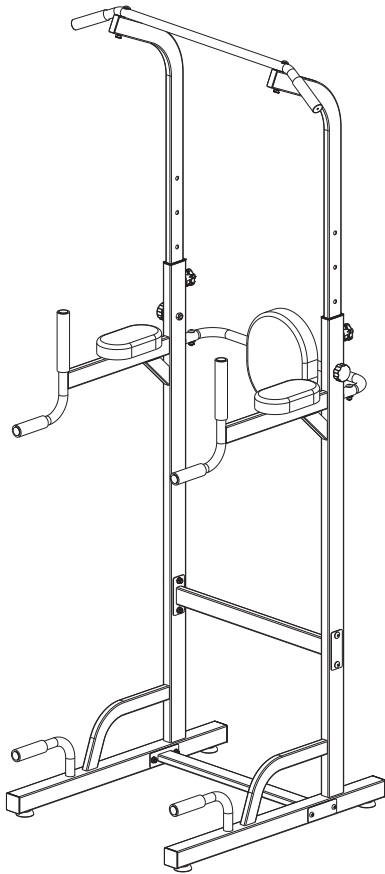
1. put (2) part into the tube as shown, adjust the corresponding hole with (4) knob through the lock, while the (3) knob as shown in the corresponding nut lock
 2. Use the first step to insert the other side (2) into the lock, note that the two (2) need to adjust the hole to ensure that the lift length is as high.
 3. put (5) part as high as part (2) as shown, use 1 pcs (6) screw 1 pcs (7) gasket, 1 pcs (9) gasket, 1 pcs Nylon nut (8) connect as shown.
 4. Use the third step to connect the other side
- All screw connections are tightened with a wrench



NO	DESCRIPTION	QTY
1	Assembly step 2	1
2	Upper pillar	2
3	Adjustment knob M8	2
4	Adjustment knob M10	2
5	Lift the handle	1
6	Allen head screw M8*85	2
7	Washer $\phi 8$	2
8	Nylon nut M8	2
9	Curved washer $\phi 8$	2

Assembly Step 4

- 1.Align the (5) cushions as shown ,in the figure with 4 (8) screws from the bottom.
Use the same method to lock the other side cushions
- 2.Align the (6) cushions as shown ,in the figure with 4 (8) screws from the back.



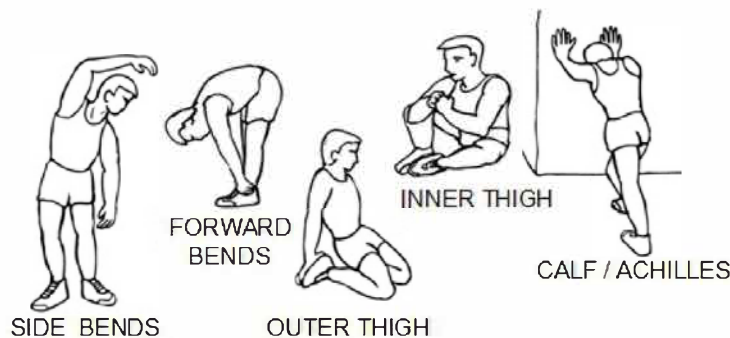
NO	DESCRIPTION	QTY
5	Elbow padding	2
6	Backrest padding	1
8	Bolt M6x15	18

EXERCISE INSTRUCTIONS

Your weight bench is a low impact exercise, which 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.

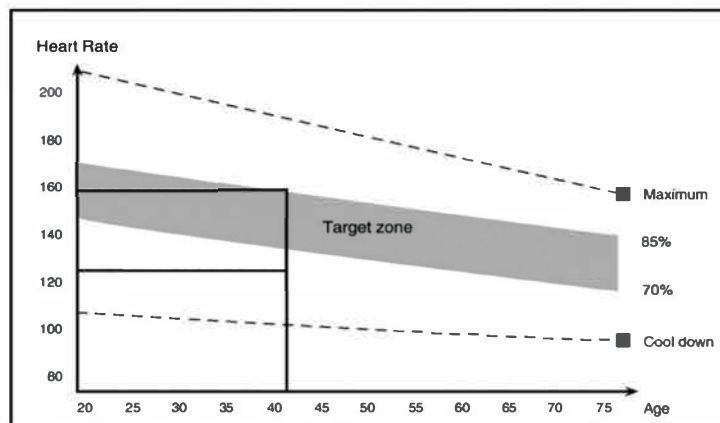
1.The Warm Up Phase

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. Gently jog on your bouncer for approximately 5 minutes, then 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. Work to your own pace but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat 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.

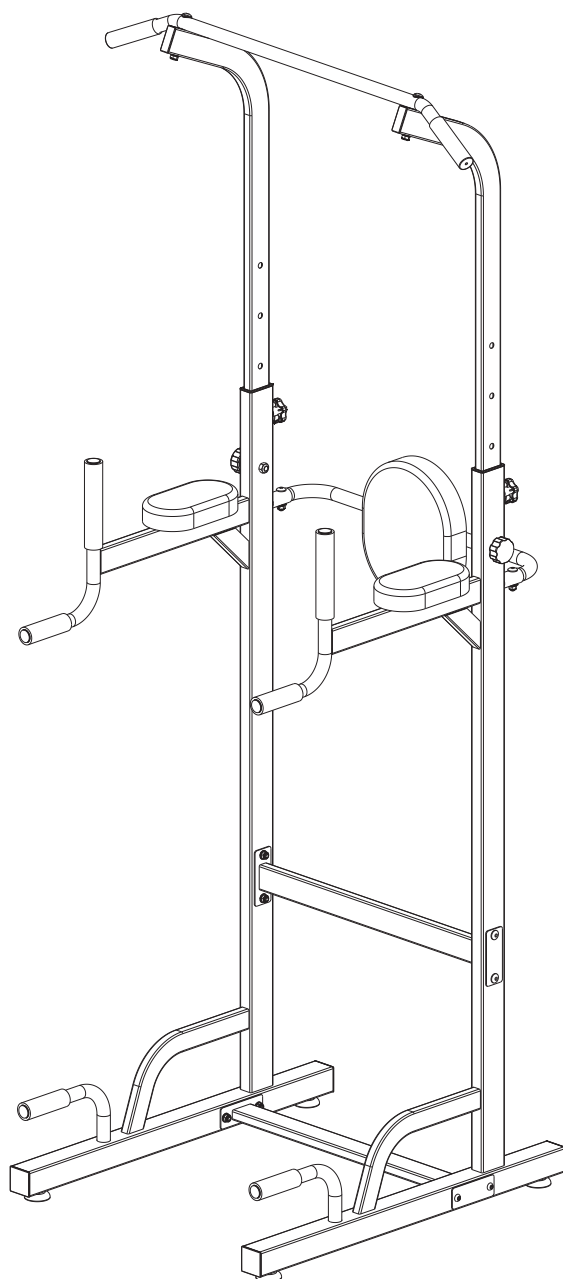
3. Cooling Down Phase

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.

MAINTENANCE AND CLEANING

- 1) Be sure to check all parts like all nuts, bolts, screws and frame in order to be sure that they are tight and secure especially after you start to do the exercise . This is to assure that all the parts are in good condition and not suffered any long-term wear that may cause the machine break down.
- (2) Periodically spray the plastic surface with cleaner to keep the dust, sweat and marks off your unit.
- (3) Periodically check the wheels under the knee bowls to ensure that they are tight and secure and have not suffered any long term wear and tear.



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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Informations importantes sur la sécurité

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

1. Il est important de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels surtout 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. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, serrement dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissements, étourdissements ou nausées. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.

4. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.

5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un couvercle protecteur pour votre plancher ou votre tapis.

6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter des dommages et/ou de l'usure.

8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'Équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez-le immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.

9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.

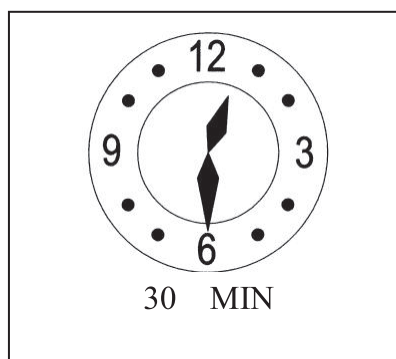
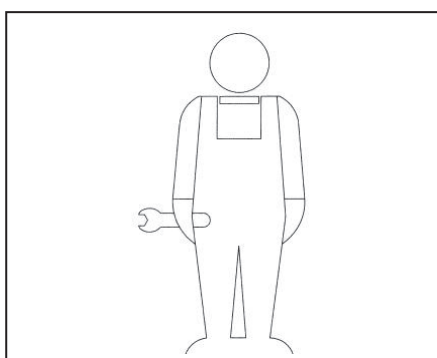
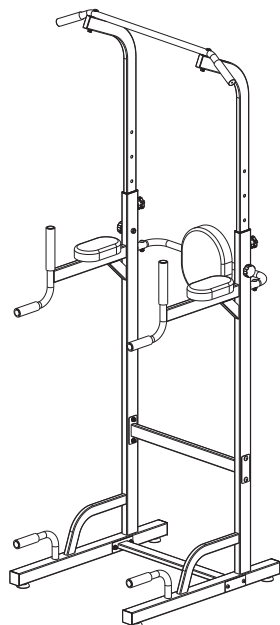
10. Tous les dispositifs de réglage qui pourraient interférer avec le mouvement de l'utilisateur ne doivent pas être laissés en saillie.

11. Les parents et les autres responsables des enfants doivent être conscients de leur responsabilité car l'instinct naturel de jeu et l'affection de l'expérimentation des enfants peuvent conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas destiné.

12. Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement, il convient de tenir compte de leur développement mental et physique et surtout de leur tempérament. Il faut les contrôler et leur apprendre à utiliser correctement l'équipement. L'équipement n'est en aucun cas un jouet pour enfants.

13. Poids maximum de l'utilisateur : **120kgs**.

14. Il faut faire attention, lors du levage ou du déplacement de l'équipement, de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.



AVIS

- Lisez ce manuel avant l'assemblage
- Identifiez d'abord les pièces de rechange.
- Vérifiez le matériel.
- Assurez-vous que vous disposez du bon outil.
- Préparez une zone à assembler.
- Suivez les instructions en conséquence.
- Ne forcez jamais les joints
- Resserrez périodiquement les joints.
- Gardez ce manuel avec vous

SCHEMA D'ASSEMBLAGE



Nous vous recommandons vivement de respecter un dégagement minimum de 2000 mm vers l'arrière, les trois autres côtés étant de 1000 mm pendant votre entraînement.

Instructions d'assemblage

Détails des outils : clé ouverte 13-15, clé hexagonale à 5 MM. **Note : Il est fortement recommandé que deux personnes ou plus travaillent ensemble pour éviter tout dommage pendant l'installation.**

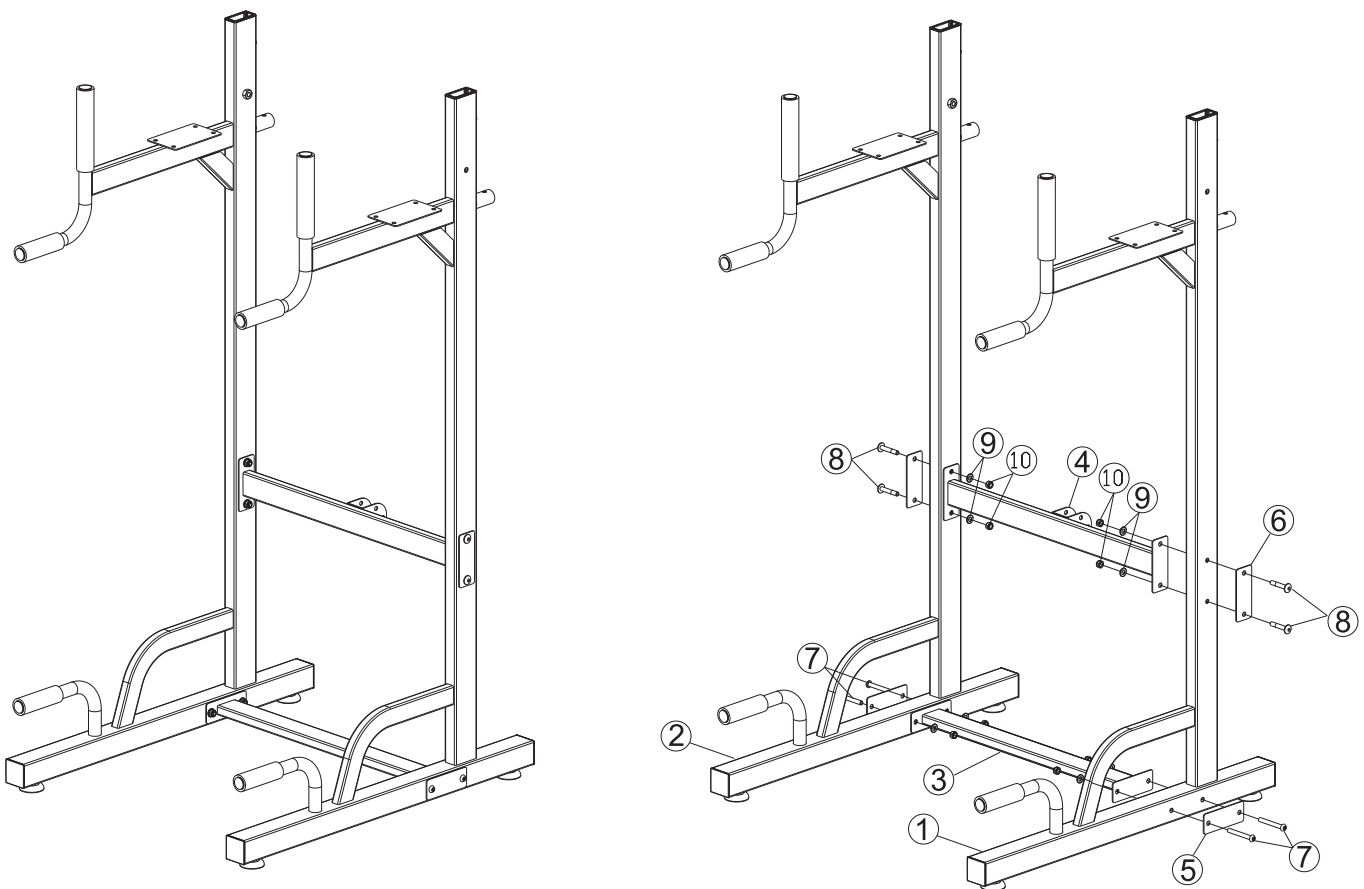
Étape d'assemblage 1

1. Mettez la pièce de connexion de la base (3) dans le tube du pied gauche (1) tout en alignant le trou, de côté avec une pièce de connexion (5) et deux M8 * 65 (8), deux patins plats (9), deux écrous anti-décrochage M8 (10), connectez 3 pièces ensemble (3), (1), (5).

2. 3 pièces (2), (3), (5) sont reliées de la même manière.

3. (8) selon le sens de la conception et le trou correspondant de l'ensemble de la colonne montante gauche/droite, avec 4 vis (8), 4 tapis plats (9), 4 écrous de verrouillage (10), 2 pièces de raccordement (6) à connecter.

4. Une fois que toutes les vis sont connectées, serrez les vis à l'aide d'une clé.

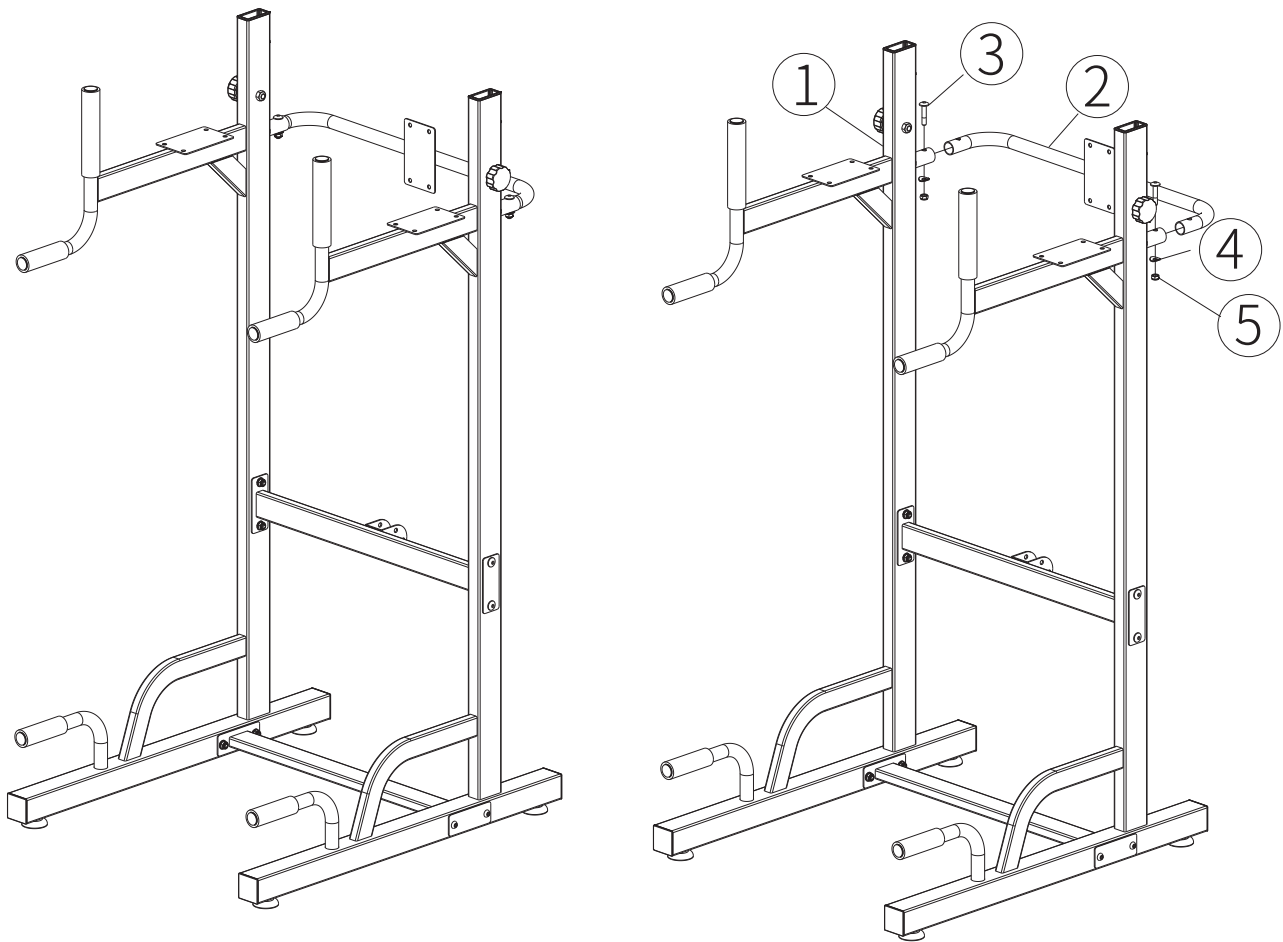


NO.	DESCRIPTION	QTE
1	Pièce de rechange pour tube droite	1
2	Pièce de rechange pour tube gauche	1
3	Pièce de raccordement de base	1
4	Barre de traversée du milieu	1
5	Pièce de connexion	2
6	Pièce de connexion	2
7	Vis à tête Allen M8*65	4
8	Vis à tête Allen M8*45	4
9	Rondelle $\phi 8$	8
10	Écrou en nylon M8	8

Étape d'assemblage 2

Alignez les pièces (2) de 2 trous (3) comme indiqué dans l'alignement, connectez avec 2 vis (4) et 2 joints (5).

1. Lorsque toutes les vis sont connectées, elles sont verrouillées avec une clé.



NO.	DESCRIPTION	QTE
1	Étape d'assemblage 1	1
2	Tube de renfort	1
3	Vis à tête Allen M8*40	2
4	Rondelle $\varnothing 8$	2
5	Écrou en nylon M8	2

Étape d'assemblage 3

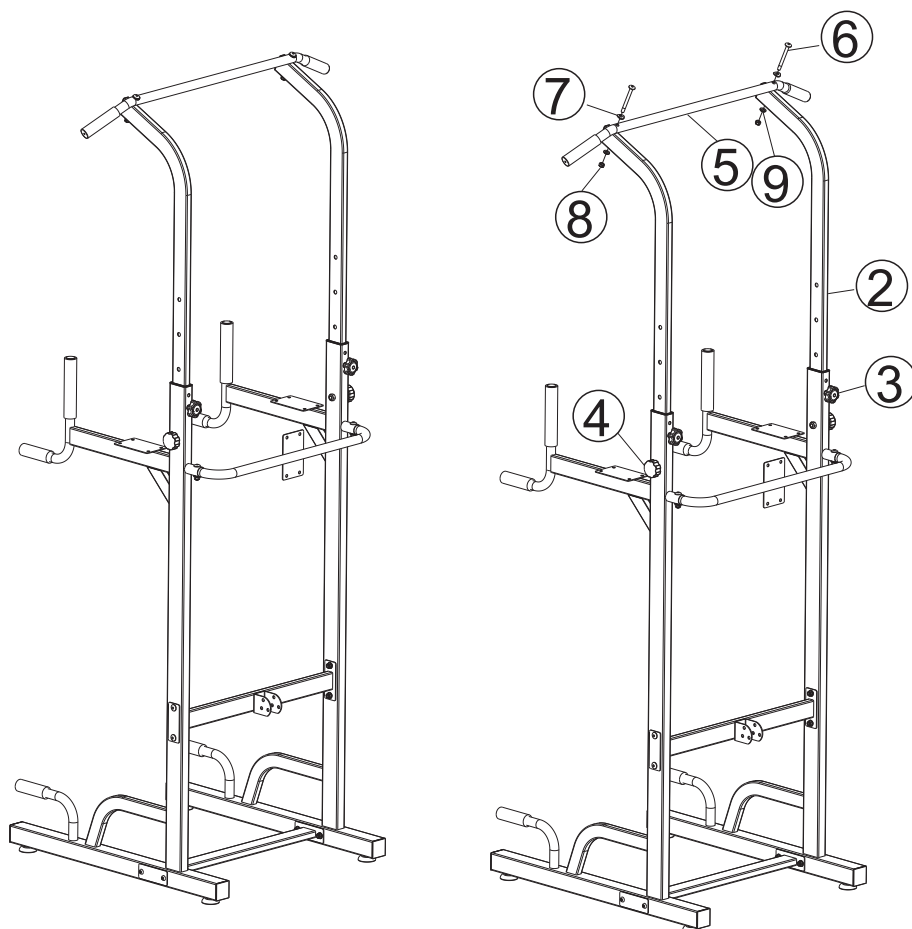
1. Mettez la pièce (2) dans le tube comme indiqué, ajustez le trou correspondant avec le bouton (4) à travers le verrou, tandis que le bouton (3) comme indiqué dans le verrou d'écrou correspondant.

2. Utilisez la première étape pour insérer l'autre côté (2) dans le verrou, notez que les deux (2) doivent ajuster le trou pour s'assurer que la longueur de levage est aussi élevée.

3. Mettez la pièce (5) aussi haut que la pièce (2) comme indiqué, connectez avec 1 vis (6) et 1 joint (7), 1 joint (9), 1 écrou en nylon (8) comme indiqué.

4. Utilisez la troisième étape pour connecter l'autre côté

Tous les raccords à vis sont serrés à l'aide d'une clé.



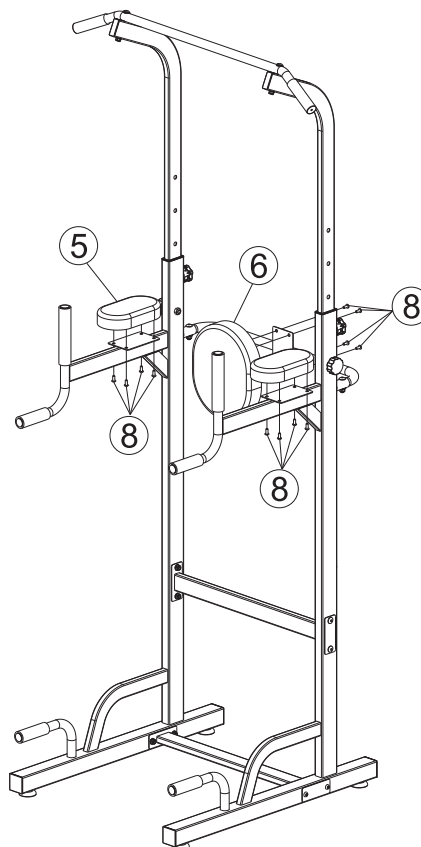
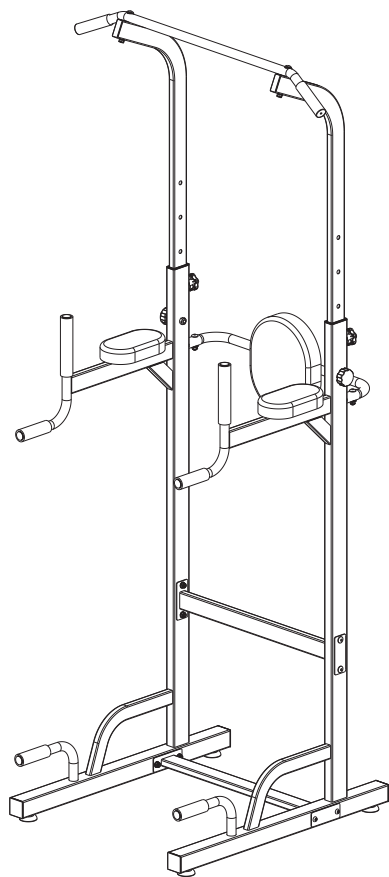
NO.	DESCRIPTION	QTE
1	Étape 2 d'assemblage	1
2	Pilier supérieur	2
3	Bouton de réglage M8	2
4	Bouton de réglage M10	2
5	Poignée de levage	1
6	Vis à tête Allen M8*85	2
7	Rondelle $\varnothing 8$	2
8	Écrou en nylon M8	2
9	Rondelle incurvée $\varnothing 8$	2

Assemblée Étape 4

1. Alignez les coussins (5) comme indiqué, dans la figure avec 4 vis (8) à partir du bas.

Utilisez la même méthode pour verrouiller les autres coussins latéraux.

2. Alignez les coussins (6) comme indiqué, dans la figure avec 4 vis (8) de l'arrière.



NO.	DESCRIPTION	QTE
5	Rembourrage de coude	2
6	Rembourrage de dossier	1
8	Boulon M6×15	18

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Votre banc de musculation est un exercice à faible impact, qui vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre condition physique. La tonification des muscles et, en conjonction avec un régime alimentaire contrôlé en calories vous aidera à perdre du poids.

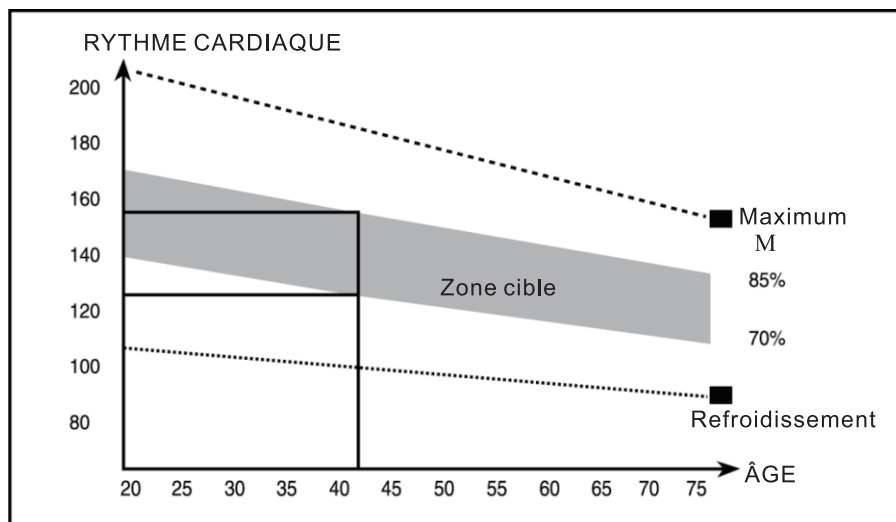
1. Phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Faites un jogging sur votre videur pendant environ 5 minutes, puis faites quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour les étirer - si vous avez mal, ARRÊTEZ.



2. Phase d'exercice

C'est le stade où vous mettez l'effort dedans. Travaillez à votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un tempo régulier tout au long. Le taux de travail doit être suffisant pour augmenter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



3. Phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de façon régulière tout au long de la semaine.

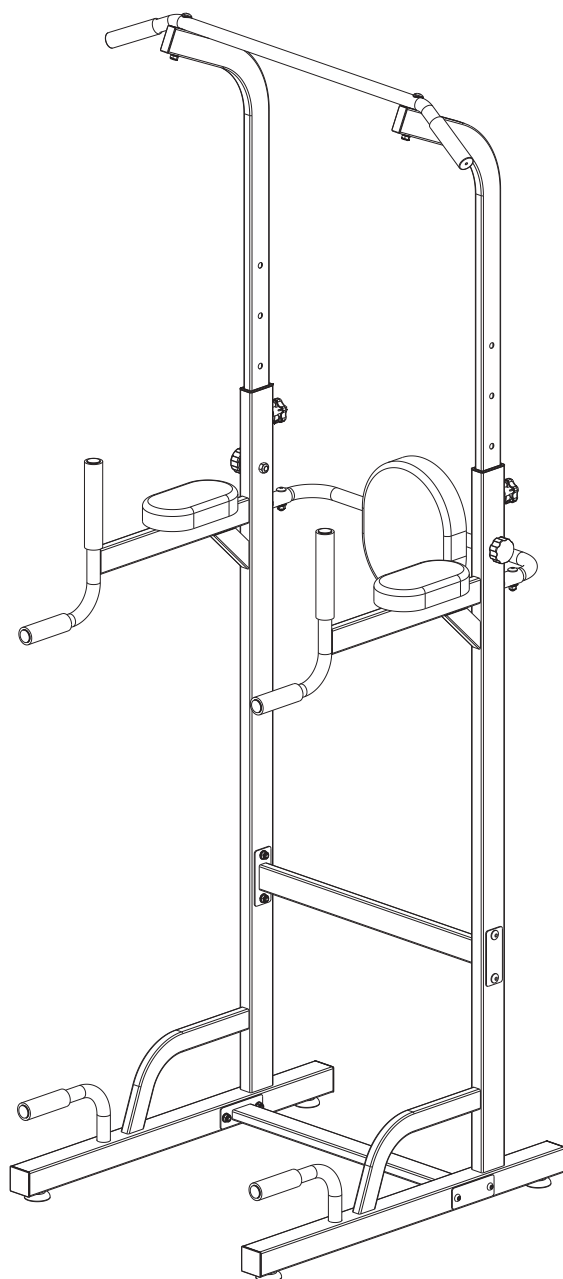
ENTRETIEN ET NETTOYAGE

1) Veillez à vérifier toutes les pièces comme tous les écrous, boulons, vis et cadre afin de vous assurer qu'ils sont serrés et sécurisés surtout après que vous commencez à faire l'exercice. Il s'agit de s'assurer que toutes les pièces sont en bon état et ne souffrent pas d'usure à long terme qui peut causer la panne de la machine.

2) Pulvériser la surface en plastique avec du détergent régulièrement pour éviter la poussière, la sueur et les marques sur l'équipement.

3) Vérifiez périodiquement les roues sous les bols de genou pour s'assurer qu'elles sont serrées et sûres et n'ont pas souffert n'importe quelle usure à long terme.

Vaporisez la surface en plastique avec du détergent régulièrement pour empêcher la poussière et la sueur de laisser des marques sur l'équipement



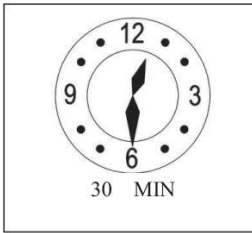
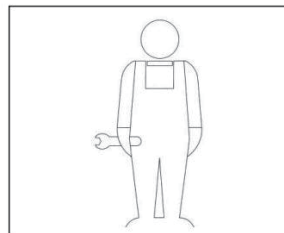
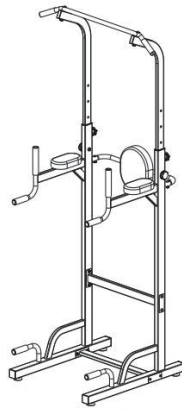
IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Informacion de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para facilitar su consulta.


1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y utilizar el equipo. El uso seguro y efectivo solo puede lograrse si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o asegurarse que usted use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial, especialmente si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si tiene alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, mareos, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de seguir su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente en busca de daños y / o desgaste.
8. Use siempre el equipo como lo que se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha ruidos anormales provenientes del equipo durante el uso, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
9. Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o restringir o evitar el movimiento.
10. No se debe dejar proyectando ninguno de los dispositivos de ajuste que puedan interferir con el movimiento del usuario.
11. Los padres y otras personas a cargo de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad porque el instinto natural de jugar y la afición a experimentar de los niños pueden conducir a situaciones y comportamientos para los cuales el equipo de entrenamiento no está destinado.
12. Si permite a los niños usar el equipo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su temperamento. Los niños deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es juguete para niños en ningún caso.
13. Peso máximo del usuario: **120kgs.**
14. Debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre utilice técnicas de levantamiento adecuadas y / o pida ayuda si sea necesario.



AVISO

- Lea este manual antes de realizar el montaje.
- Primero reconozca las piezas de repuesto.
- Compruebe el hardware.
- Asegúrese de tener la herramienta adecuada.
- Prepare un área adecuado para realizar el montaje.
- Siga las instrucciones en consecuencia.
- Nunca fuerce las articulaciones.
- Apriete periódicamente las articulaciones.
- Mantenga este manual con usted.

DIAGRAMA DE MONTAJE

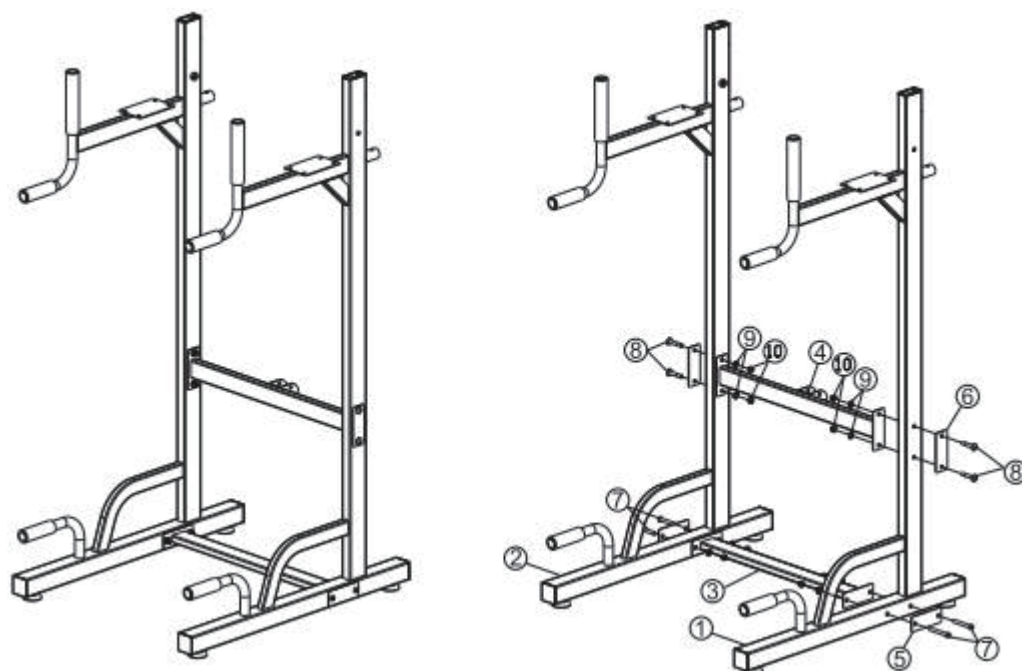
 Le recomendamos encarecidamente que el espacio libre mínimo requerido hacia atrás sea de 2000 mm, el espacio libre mínimo para los otros 3 lados son de 1000 mm durante su entrenamiento.

Instrucciones de montaje

Detalles de la herramienta: llave abierta 13-15, llave hexagonal de 5 mm. **Nota:** **Recomendamos encarecidamente que dos o más personas trabajen juntas para evitar daños durante la instalación.**

Paso de montaje 1

1. Coloque la pieza de conexión de la base (3) en el conjunto del tubo del base izquierdo (1) mientras alinea el orificio, desde el lado con una pieza de conexión (5) y 2 M8 * 65 (8), 2 almohadillas planas (9), 2 M8 tuercas anti - sueltas (10), conecte (3), (1), (5) 3 piezas juntas.
2. (2), (3), (5) 3 piezas están conectadas de la misma manera.
3. (8) de acuerdo con la dirección del diseño y el orificio correspondiente del conjunto de elevador izquierdo / derecho, con 4 (8) tornillos, 4 (9) alfombras planas, 4 (10) tuercas de seguridad, 2 (6) piezas de conexión para conectar.
4. Después de conectar todos los tornillos, apriete los tornillos con una llave.

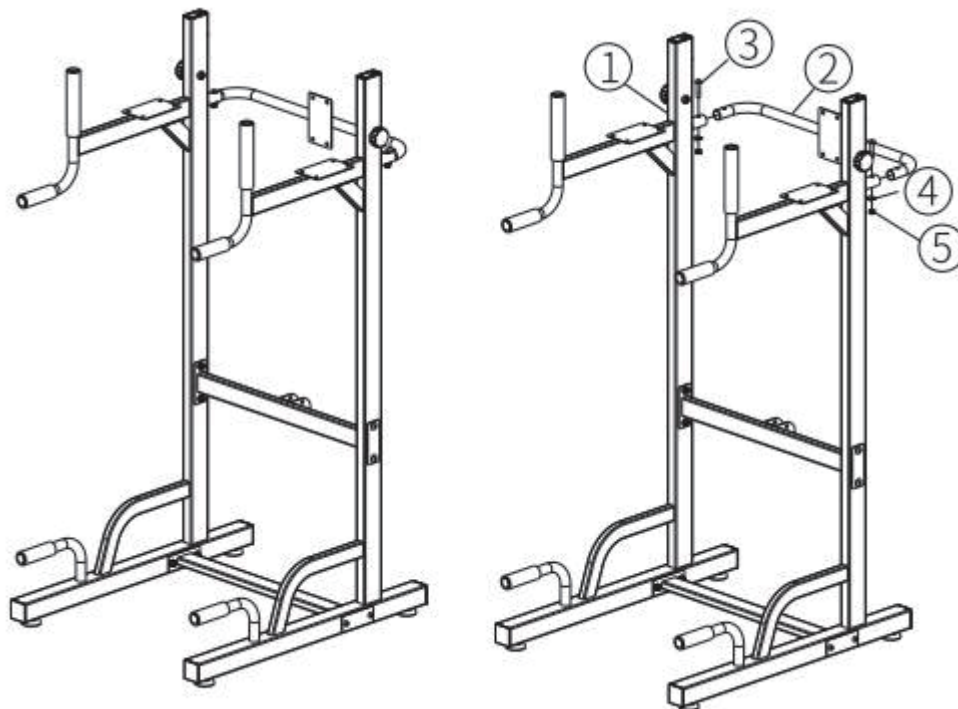


NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Pieza de repuesto de cuba derecha	1
2	Pieza de repuesto de la cuba izquierda	1
3	Pieza de conexión de base	1
4	Barra de cruce del medio	1
5	Pieza de conexión	2
6	Pieza de conexión	2
7	Tornillo de cabeza Allen M8*65	4
8	Tornillo de cabeza Allen M8*45	4
9	Arandelaφ8	8
10	Tuerca de nylon M8	8

Paso de montaje 2

1. Alinee (2) piezas de 2 (3) agujeros como lo que se muestra, con 2 (4) tornillos, 2 (5) conexión de junta.

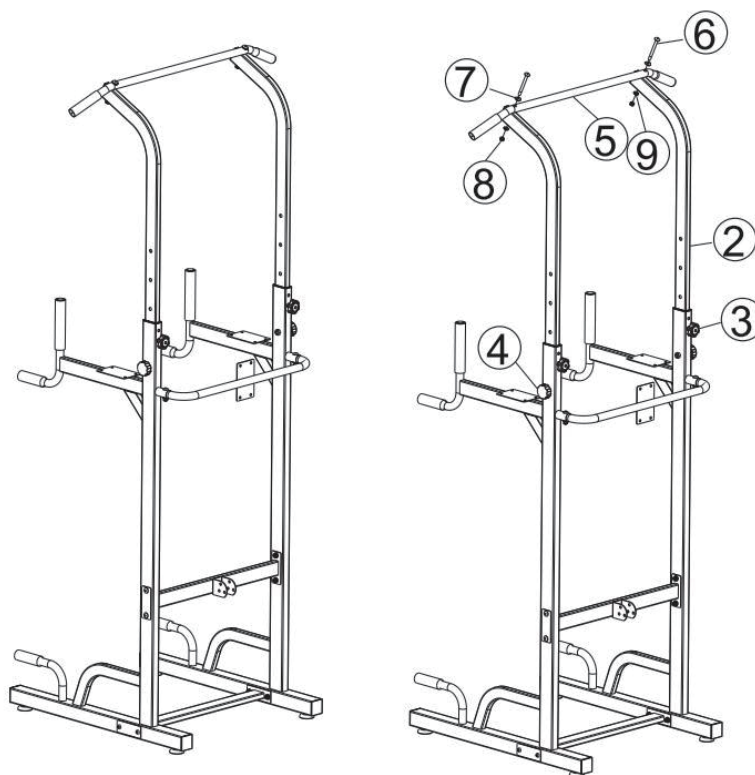
2. Cuando todos los tornillos están conectados, se bloquean con una llave.



NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 1	1
2	Fortalecer el tubo	1
3	Tornillo de cabeza Allen M8*40	2
4	Arandela $\phi 8$	2
5	Tuerca de nylon M8	2

Paso de montaje 3

1. Coloque la pieza (2) en el tubo como lo que se muestra, ajuste el orificio correspondiente con la perilla (4) a través del bloqueo, mientras que la perilla (3) como lo que se muestra en el bloqueo de tuerca correspondiente.
 2. Utilice el primer paso para insertar el otro lado (2) en la cerradura, tenga en cuenta que los dos (2) necesitan ajustar el orificio para asegurarse de que la longitud del elevador sea tan alta.
 3. Coloque (5) la parte tan alta como la parte (2) como lo que se muestra, utilice 1 pieza (6) tornillo, 1 pieza (7) junta, 1 pieza (9) junta, 1 pieza tuerca de nylon (8) conecte como lo que se muestra en la figura.
 4. Utilice el tercer paso para conectar el otro lado.
- Todas las conexiones de tornillo deben ser apretadas con una llave.



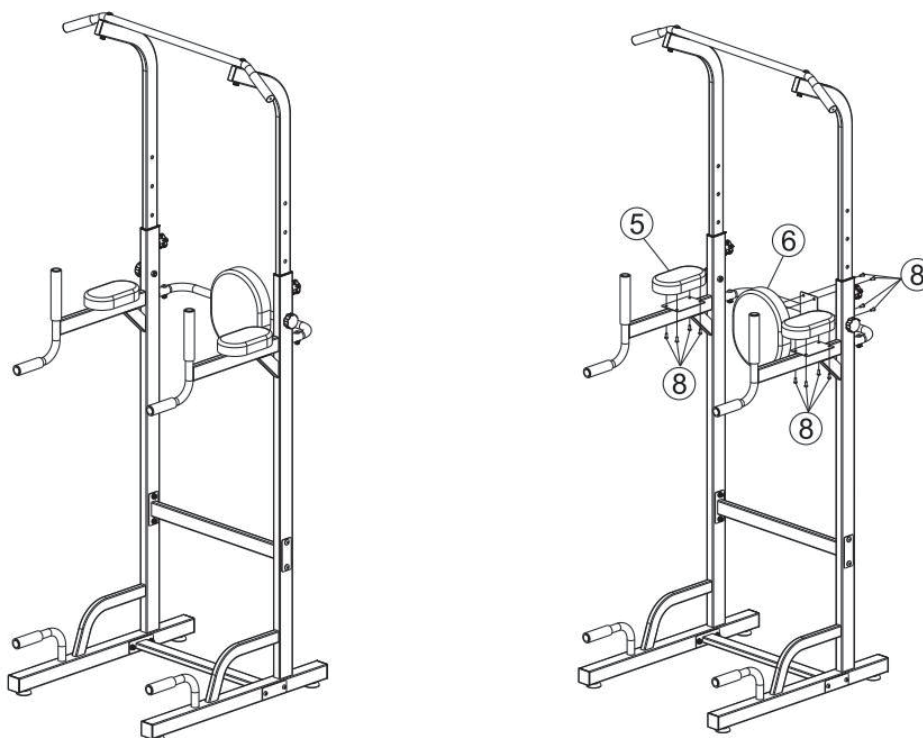
NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 2	1
2	Pilar superior	2
3	Perilla de ajuste M8	2
4	Perilla de ajuste M10	2
5	Levante de la manija	1
6	Tornillo de cabeza Allen M8*85	2
7	Arandela $\phi 8$	2
8	Tuerca de nylon M8	2
9	Arandela curva $\phi 8$	2

Paso de montaje 4

1. Alinee los (5) cojines como lo que se muestra en la figura con 4 (8) tornillos desde la parte inferior.

Utilice el mismo método para bloquear los cojines del otro lado.

2. Alinee los (6) cojines como lo que se muestra en la figura con 4 (8) tornillos desde la parte posterior.



NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 3	1
2	Banco de pesas Marco principal	1
3	Pilar de banco de pesas	1
4	Módulo multifuncional	1
5	Codo acolchado	2
6	Acolchado del respaldo	1
7	Banco de pesas	1
8	Tornillo M6x15	18
9	Tornillo de cabeza Allen M8*55	4
10	Arandela $\phi 8$	4
11	Tuerca de nylon M8	4
12	Tirador	2

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Su banco de pesas es un ejercicio de bajo impacto, que le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, y el tono muscular, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudan a perder peso.

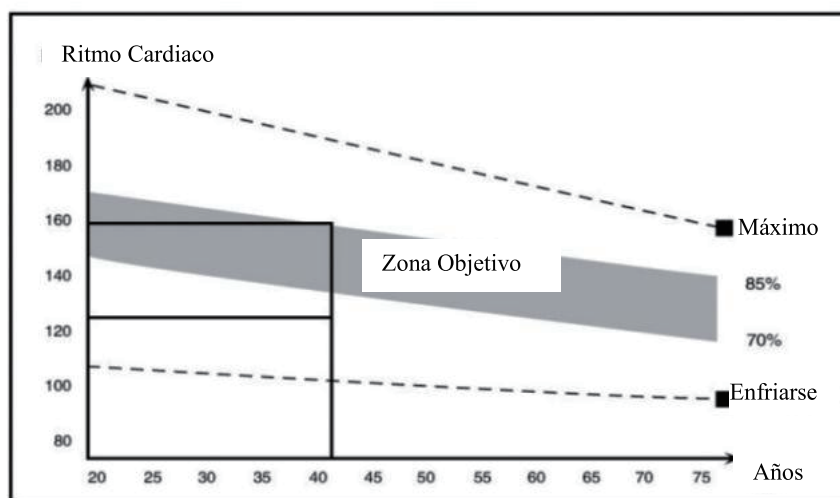
1.Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Trote suavemente sobre su gorila durante aproximadamente 5 minutos, luego haga algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la figura siguiente. Cada estiramiento debe ser mantenido durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire de los músculos para estirarlos; Si le duele, DETÉNGASE.



2.Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que usted pone el esfuerzo. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos del corazón a la zona objetivo como lo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan alrededor de 15-20 minutos.

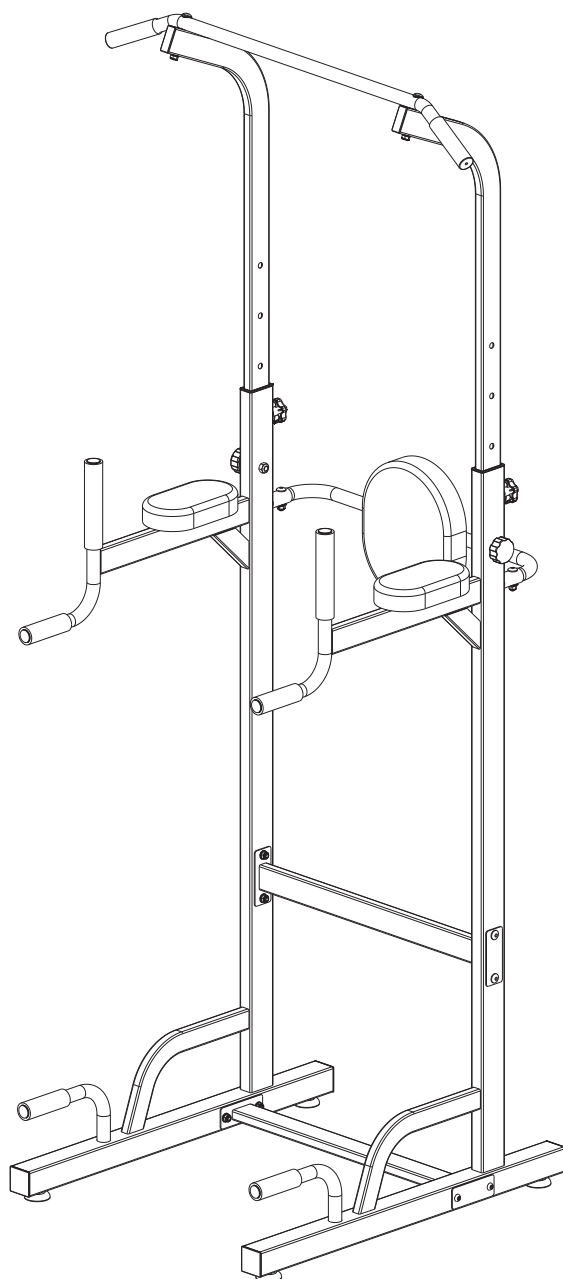
3.Fase de enfriamiento

Esta fase es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su tempo, continúe aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben ser repetidos, nuevamente recordando no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar con más tiempo y más duro. Recomendamos que entrene al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante una semana.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- (1) Asegúrese de revisar todas las partes, como todas las tuercas, pernos, tornillos y el marco principal para asegurarse de que estén apretados y seguros, especialmente después de empezar a hacer el ejercicio. Esto es para asegurar que todas las piezas estén en buenas condiciones y no sufran ningún desgaste a largo plazo que pueda causar que el equipo se descomponga.
- (2) Periódicamente rocíe la superficie de plástico con un limpiador para mantener el polvo, el sudor y las marcas fuera de su unidad.
- (3) Revise periódicamente las ruedas debajo de las rodilleras para asegurarse de que estén apretadas y seguras y que no hayan sufrido desgaste a largo plazo.



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

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Importanti informazioni sulla sicurezza

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per farne riferimento in futuro.

1. È importante leggere manuale per interno prima di montare e utilizzare l'attrezzo. Solo quando l'attrezzo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente se ne potrà fare un uso in sicurezza. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni necessarie.

2. Prima di iniziare un qualunque programma di allenamento, consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero portare a rischi per la vostra salute e la vostra sicurezza o impedire un uso corretto dell'attrezzo. Il riscontro del medico è fondamentale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello del colesterolo.

3. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può aggravare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, fiato corto, sensazione di leggerezza alla testa, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di allenamento.

4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla portata dell'attrezzo, in quanto è progettata esclusivamente per l'uso da parte di persone adulte.

5. Utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette.

6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che i dadi e i bulloni siano stretti in sicurezza.

7. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo questo se viene regolarmente ispezionato per verificare la presenza di danni e / o usura.

8. Utilizzare l'attrezzatura sempre e solo come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzo durante l'uso, fermarsi. Non utilizzarlo finché il problema non è stato risolto.

9. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire i vostri movimenti.

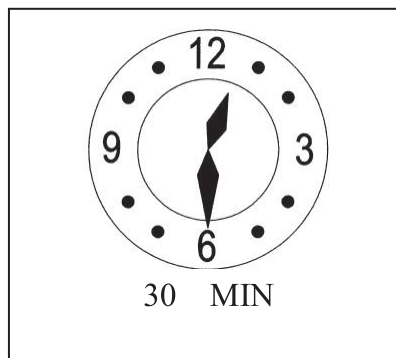
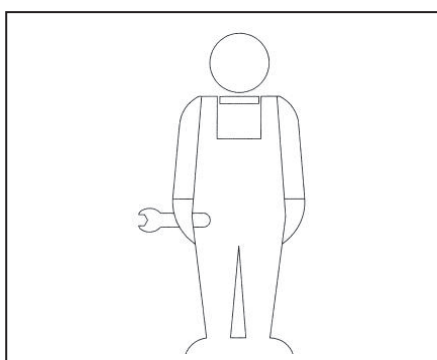
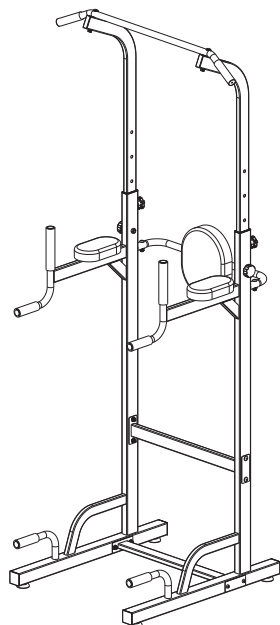
10. Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con il movimento dell'utente non deve essere lasciato sporgere.

11. I genitori e gli altri responsabili della sicurezza dei bambini devono essere consapevoli della loro responsabilità perché il naturale istinto di gioco e la passione per la sperimentazione dei bambini possono portare a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura per l'allenamento non è destinata.

12. Se ai bambini è consentito l'uso dell'attrezzatura, occorre tener conto del loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto del loro temperamento. Devono essere controllati e istruiti sull'uso corretto dell'attrezzatura. L'apparecchiatura non è in nessun caso adatta come giocattolo per bambini.

13. Peso massimo: 120 kg.

14. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzo in modo da non procurarsi lesioni alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o chiedere assistenza.



NOTICE

- Leggere questo manuale prima dell'installazione
- Individuare prima i pezzi di ricambio.
- Controllare tutto l'hardware.
- Assicurarsi di avere gli strumenti adatti.
- Preparare un'area per il montaggio.
- Seguire le istruzioni.
- Non forzare mai le articolazioni
- Stringere periodicamente i giunti.
- Tenere questo manuale con voi

DIGRAMMA DI MONTAGGIO



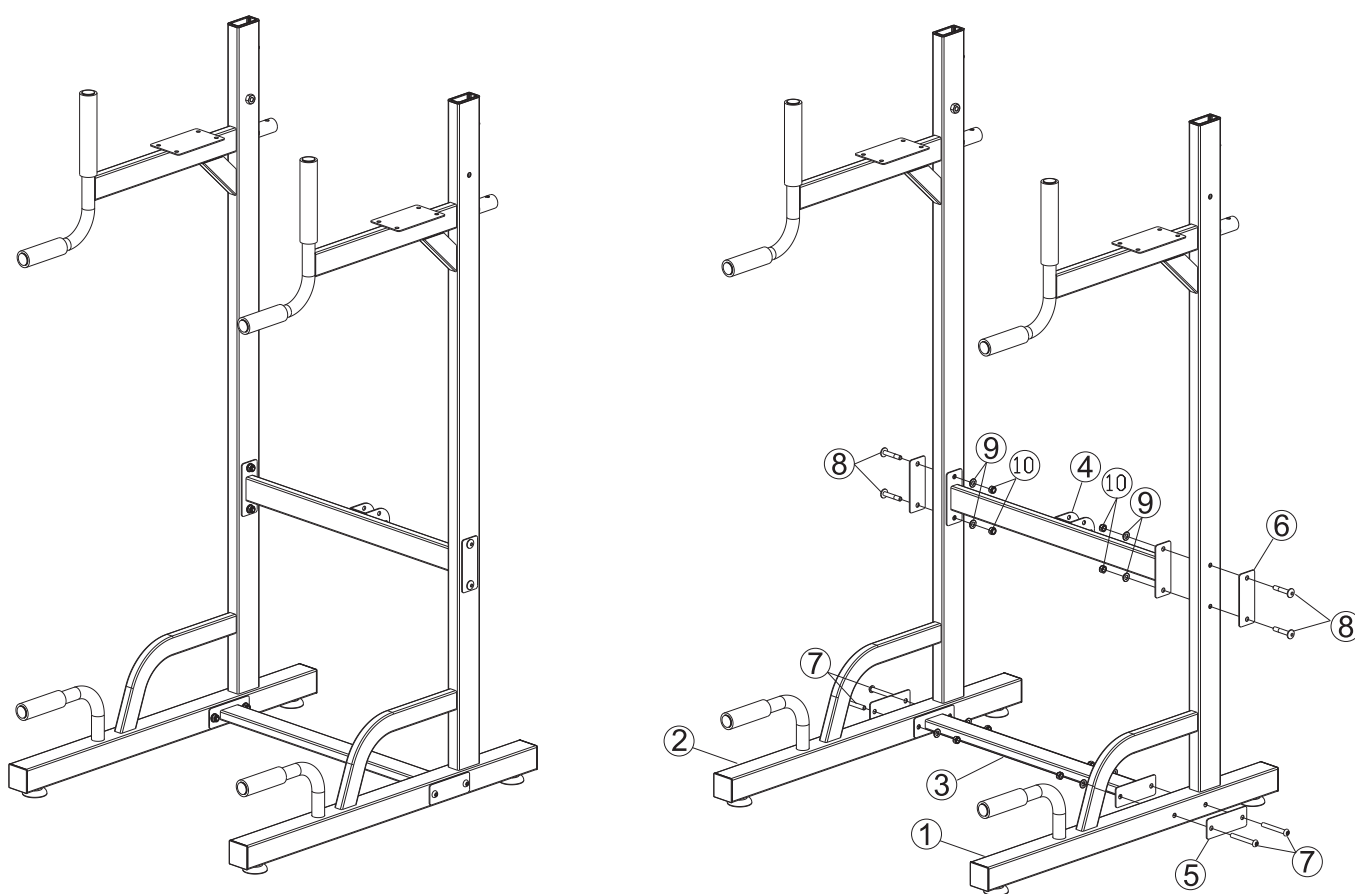
Ti consigliamo vivamente di tenere uno spazio minimo nella parte posteriore di 2000 mm, mentre gli altri tre lati siano liberi per 1000 mm durante l'allenamento.

Istruzioni di montaggio

Dettagli dell'attrezzo: chiave inglese 13-15, chiave a brugola da 5 mm. Nota: si consiglia vivamente che due o più persone lavorino insieme per evitare danni durante il montaggio.

Step di montaggio 1

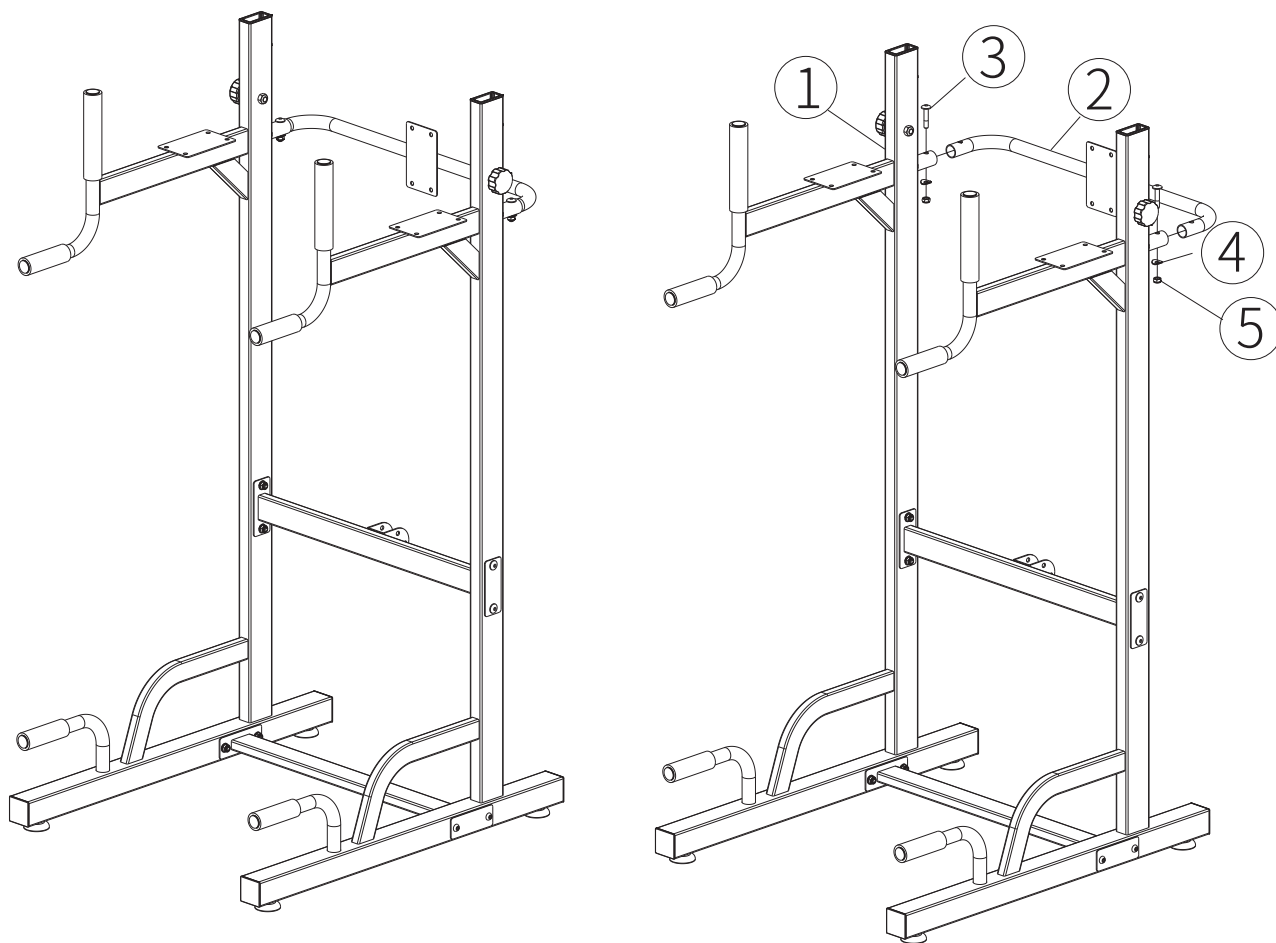
1. Inserire il connettore della base (3) nel gruppo del tubo del piede sinistro (1) allineando il foro dal lato con connettore (5) e due M8 * 65 (8), due tappetini piatti (9), due dadi anti-allentamento M8 (10), collegare i 3 pezzi (3), (1), (5) insieme.
2. I 3 pezzi (2), (3), (5) vanno collegati allo stesso modo.
3. Montare (8) secondo la direzione del disegno e il foro corrispondente del gruppo montante sinistro / destro, con 4 (8) viti, 4 (9) tappetini piatti, 4 dadi di bloccaggio (10), 2 connettori (6).
4. Dopo che tutte le viti sono state collegate, stringerle con la chiave.



NO	DESCRIZIONE	QTA'
1	Componente tubo destro	1
2	Componente tubo sinistro	1
3	Connettore base	1
4	Barra trasversale centrale	1
5	Connettore	2
6	Connettore	2
7	Chiave a brugola M8*65	4
8	Chiave a brugola M8*45	4
9	Rondella $\varnothing 8$	8
10	Dado in nylon M8	8

Step di montaggio 2

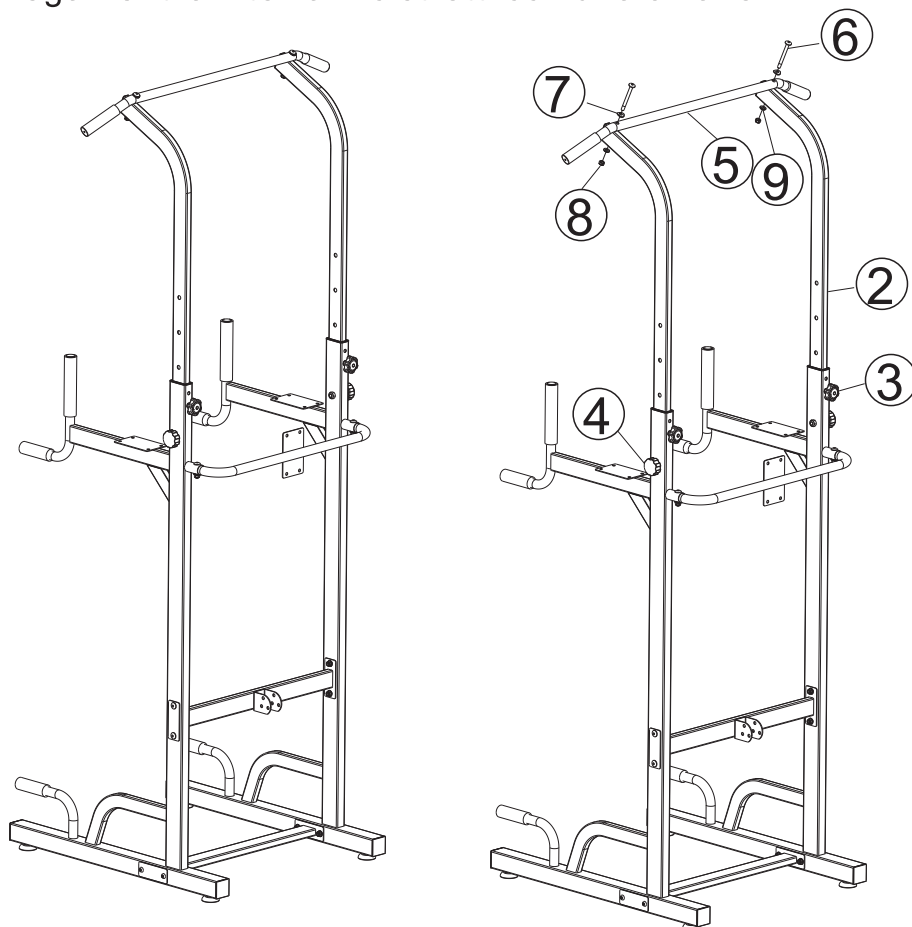
1. Allineare i fori dei 2 pezzi (2) e (3) come mostrato in figura, con 2 viti (4), 2 guarnizioni (5).
2. Quando tutte le viti sono collegate, vanno strette con una chiave.



NO	DESCRIZIONE	QTA'
1	Step di montaggio 1	1
2	Tubo di rinforzo	1
3	Vite a testa esagonale M8*40	2
4	Rondella $\varnothing 8$	2
5	Dado in nylon M8	2

Step di montaggio 3

1. Inserire la parte (2) nel tubo come mostrato in figura, regolare il foro corrispondente con la manopola (4) attraverso il fermo, mentre la manopola (3) va inserita come mostrato nel fermo del dado corrispondente
2. Utilizzare il gruppo del primo step per inserire l'altro lato di (2) nel fermo, notare che le due parti (2) devono avere il foro allineato per garantire che la lunghezza di sollevamento sia la stessa.
3. Posizionare la parte (5) più in alto rispetto alla parte (2) come mostrato in figura, usare 1 vite (6), 1 guarnizione (7), 1 guarnizione (9), 1 dado in nylon (8) e connettere come mostrato.
4. Utilizzare il gruppo del terzo step per collegare l'altro lato.
Tutti i collegamenti a vite vanno stretti con una chiave.



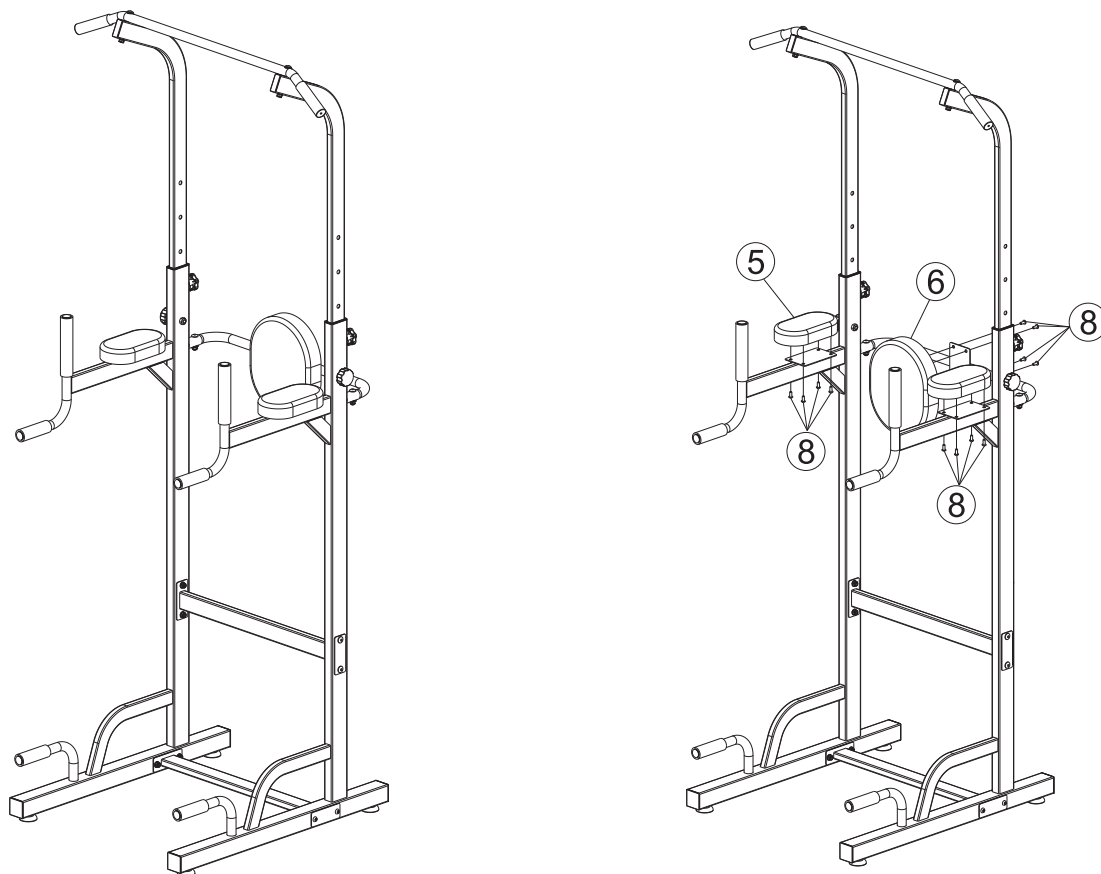
NO	DESCRIZIONE	QTA'
1	Step di montaggio 2	1
2	Tubo superiore	2
3	Manopola di regolazione M8	2
4	Manopola di regolazione M10	2
5	Maniglia di sollevamento	1
6	Vite a testa esagonale M8*85	2
7	Rondella $\phi 8$	2
8	Dado in nylon M8	2
9	Rondella curva $\phi 8$	2

Step di montaggio 4

1. Allineare i tappetini (5) come mostrato in figura con 4 viti (8) partendo dal basso.

Usare lo stesso metodo per fissare gli altri cuscinetti laterali.

2. Allineare i cuscinetti (6) come mostrato in figura con 4 viti (8) partendo dal retro.



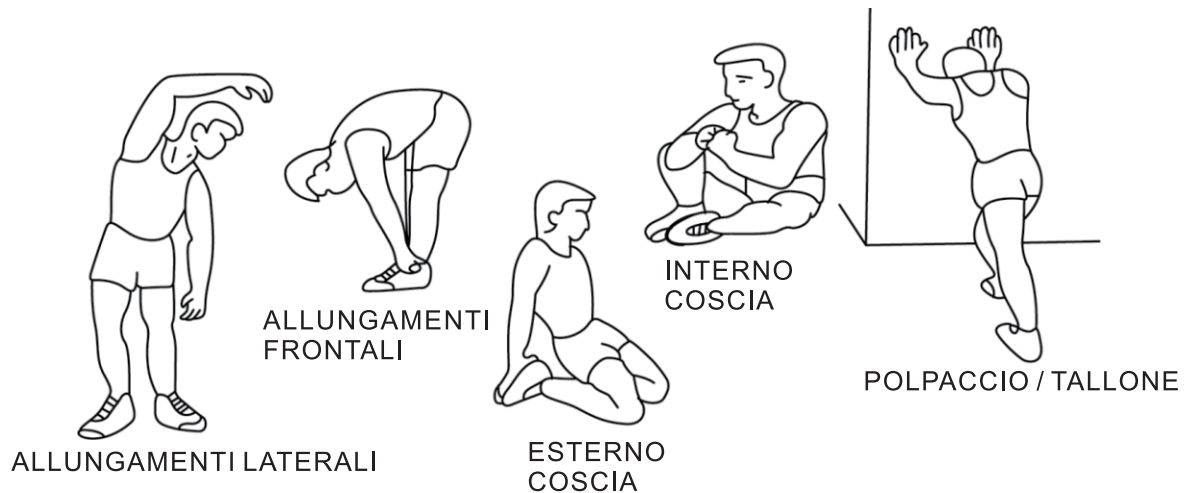
NO	DESCRIZIONE	QTA'
5	Cuscinetto gomito	2
6	Cuscinetto schiena	1
8	Bullone M6×15	18

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

La vostra panca pesi è un esercizio a basso impatto, il cui uso comporterà numerosi vantaggi per migliorare la vostra forma fisica, tonificare i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, aiutarvi a perdere peso.

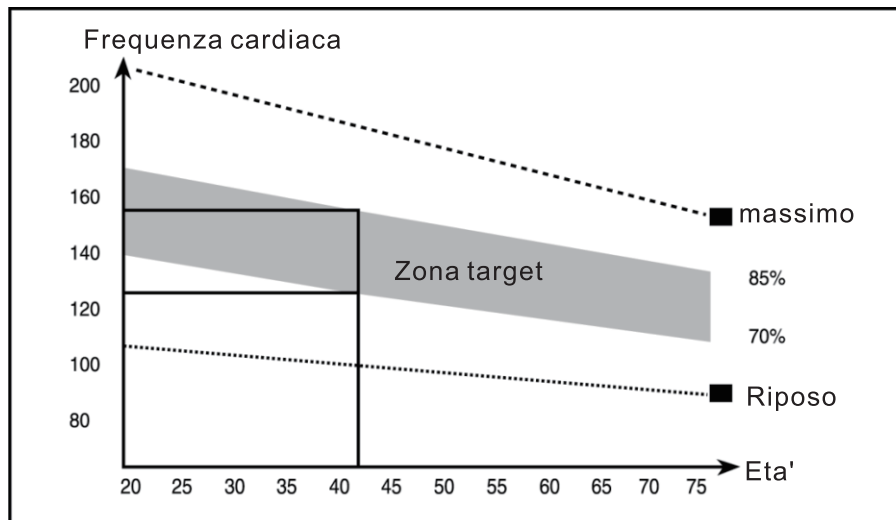
1. La fase di riscaldamento

La fase di riscaldamento migliora la circolazione sanguigna del corpo e dei muscoli al fine ottenere un buon risultato durante l'allenamento, riducendo il rischio di crampi o danni muscolari. Fare jogging sul posto per circa 5 minuti, quindi eseguire alcuni degli esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento va mantenuto per circa 30 secondi, senza esagerare con l'intensità per prevenire danni muscolari. Se sentite dolore ai muscoli, FERMARSI.



1. La fase di allenamento

Questa è la fase in cui vi sforzate. Lavorate sul vostro ritmo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata. La velocità di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico sottostante.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti, sebbene la maggior parte delle persone inizi con circa 15-20 minuti.

1. La fase di riposo

Questa fase serve a far rilassare il sistema cardio-vascolare ed i muscoli. Si tratta di una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio riducendone il tempo, per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching vanno ora essere ripetuti, ricordandovi di non forzare o tirare troppo i muscoli durante l'allungamento.

Man mano migliorate la vostra forma fisica, potreste dovervi allenare più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme durante la settimana.

MANUTENZIONE E PULIZIA

1) Assicurarsi di controllare tutte le parti come i dadi, i bulloni, le viti e il telaio per essere sicuri che siano stretti saldamente e sicuri soprattutto dopo aver iniziato a fare ad allenarsi regolarmente. Questo serve a garantire che tutte le parti siano in buone condizioni e non abbiano subito alcuna usura a lungo termine che possa causare malfunzionamenti del macchinario.

2) Spruzzare periodicamente la superficie in plastica con un detergente regolarmente per evitare la formazione di polvere, sudore e macchie sull'attrezzatura.

3) Controllare periodicamente le ruote sotto la base per assicurarsi che siano ben strette e sicure e non abbiano subito usura a lungo termine.

Spruzzare regolarmente la superficie in plastica con un detergente per evitare che polvere e sudore lascino segni sull'attrezzatura.

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