

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT

ES_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, GARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment is suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
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.

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. Éviter de porter des vêtements longs ou bijoux qui pourraient s'accrocher et vous causer de graves blessures.
10. L'équipement est adapté uniquement pour un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 120 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.

Información de Seguridad Importante

Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para consultas posteriores.

1. Es importante leer todo este manual antes de montar y usar el equipo.

El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de informar a todos los usuarios del equipo sobre todas las advertencias y precauciones.

2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial 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 experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad extrema para respirar, sensación de mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, consulte a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.

4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.

5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor.

6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén correctamente apretados.

7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se le examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.

8. Siempre use el equipo según las indicaciones. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.

10. El equipo es adecuado solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.

11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

12. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o solicite ayuda.

Informações Importantes de Segurança

Por favor, guarde este manual em um local seguro para referência.

1. É importante ler todo este manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico para determinar se você possui alguma condição física ou de saúde que possa representar um risco para sua saúde e segurança, ou impedir que você use o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetem sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
3. Esteja ciente dos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de fazer exercícios se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, tontura, tontura ou náusea. Se você experimentar qualquer uma dessas condições, consulte seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado apenas para uso por adultos.
5. Use o equipamento em uma superfície plana, sólida e nivelada, com uma proteção para o piso ou carpete. Para segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre em todos os lados.
6. Antes de usar o equipamento, verifique se as porcas e parafusos estão bem apertados.
7. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.
8. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se encontrar algum componente defeituoso ao montar ou verificar o equipamento, ou se ouvir algum ruído incomum durante o uso, pare. Não use o equipamento até que o problema seja corrigido.
9. Use roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas folgadas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos.
10. O equipamento é adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do usuário: 120kg.
11. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
12. Tome cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas. Use sempre técnicas corretas de levantamento e/ou use assistência adequada.

Wichtige Sicherheitsinformationen

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch als Referenz an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammen bauen und benutzen. Eine sichere und effiziente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,5 Meter freien Platz haben.
6. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Geräts, ob die Schrauben und Muttern festgezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und / oder Verschleiß überprüft wird.
8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten finden oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebetchniken und / oder verwenden Sie Unterstützung.

Istruzioni di sicurezza importanti

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

1. È importante leggere l'intero manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzatura.

L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'attrezzatura viene montata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità vostra assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutti gli avvertimenti e le precauzioni.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultare il medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o che potrebbero impedire di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influiscono sul battito cardiaco, la pressione arteriosa o il livello di colesterolo.

3. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. L'esercizio fisico incorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avvertono sintomi come dolore al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro estrema, vertigini o nausea. In caso di tali sintomi, consultare un medico prima di continuare con il programma di esercizio.

4. Tenere lontani bambini e animali domestici dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per uso da parte di adulti.

5. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una copertura protettiva per pavimenti o tappeti. Per motivi di sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.

6. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che dadi e bulloni siano saldamente fissati.

7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se questa viene regolarmente controllata per danni e/o usura.

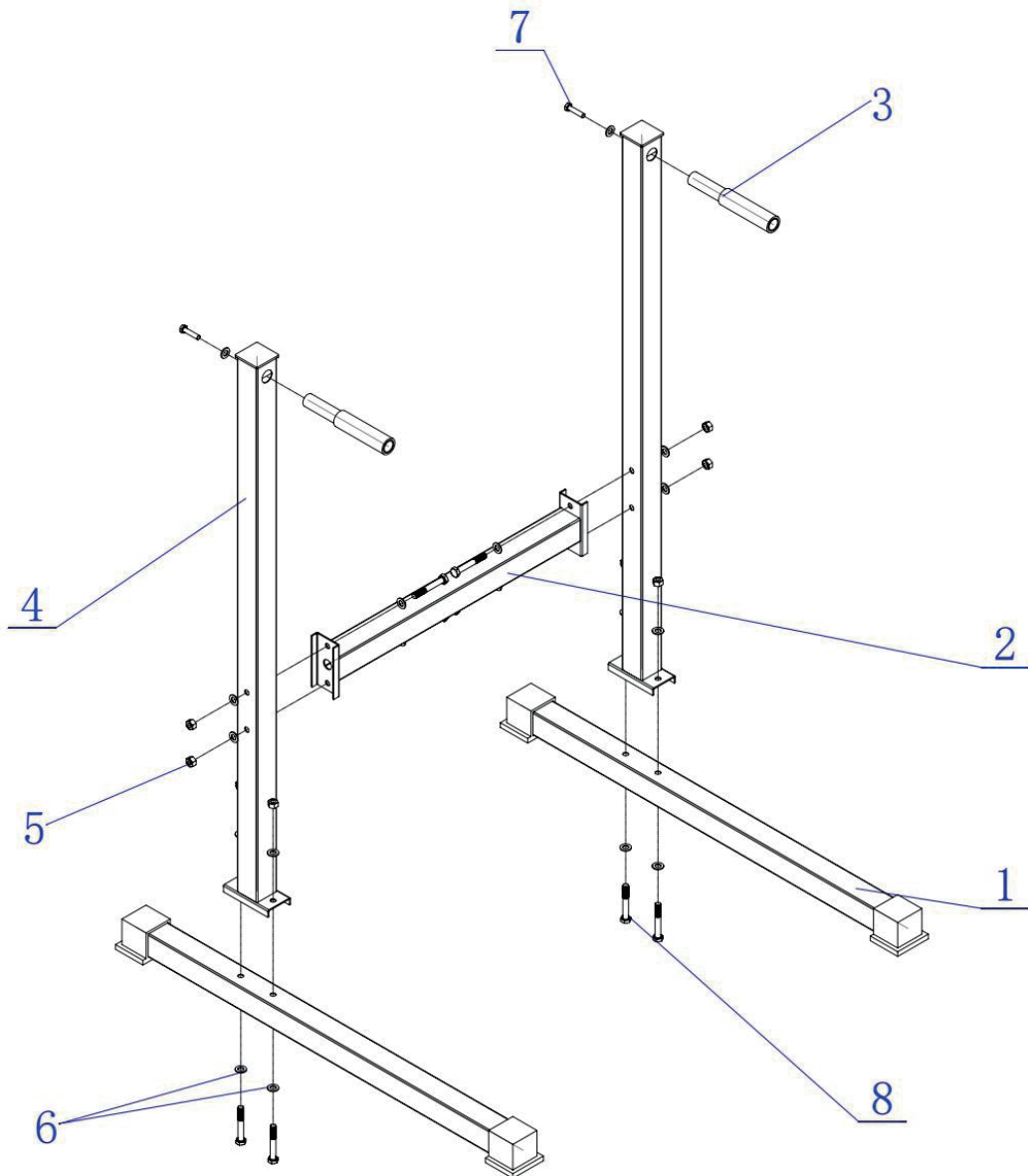
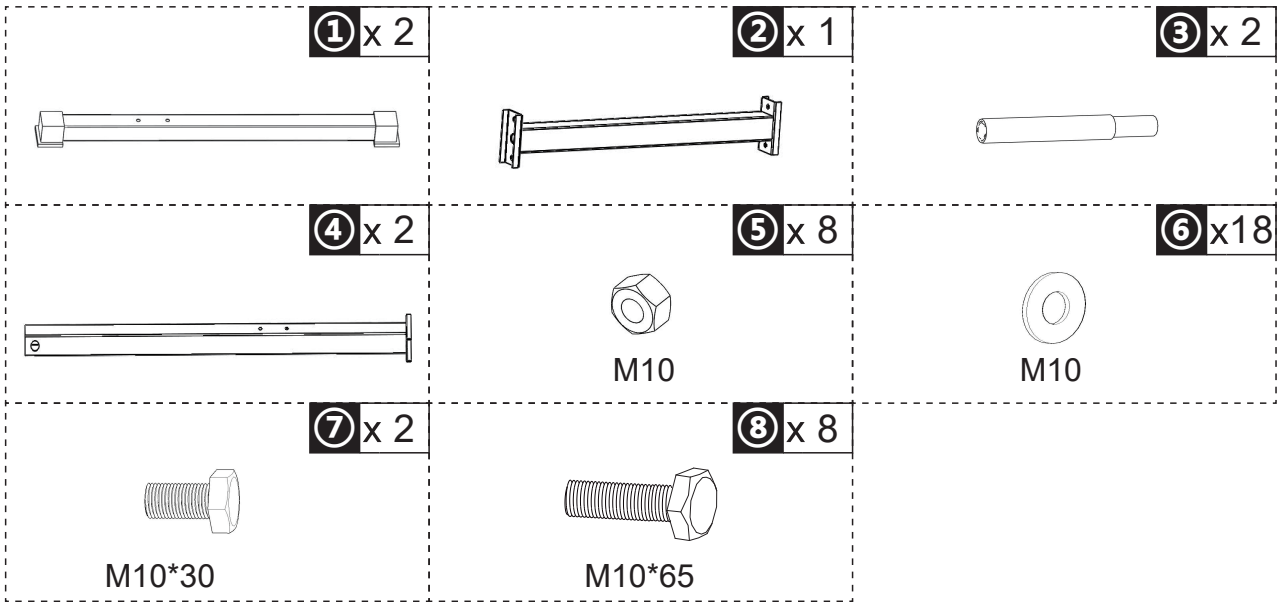
8. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o la verifica dell'attrezzatura, o se si sentono rumori insoliti durante l'uso, interrompere l'uso. Non utilizzare l'attrezzatura fino a quando il problema non sarà stato risolto.

9. Indossare abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.

10. L'attrezzatura è adatta solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 120 kg.

11. L'attrezzatura non è adatta per uso terapeutico.

12. Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzatura per non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento corrette e/o farsi aiutare.



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