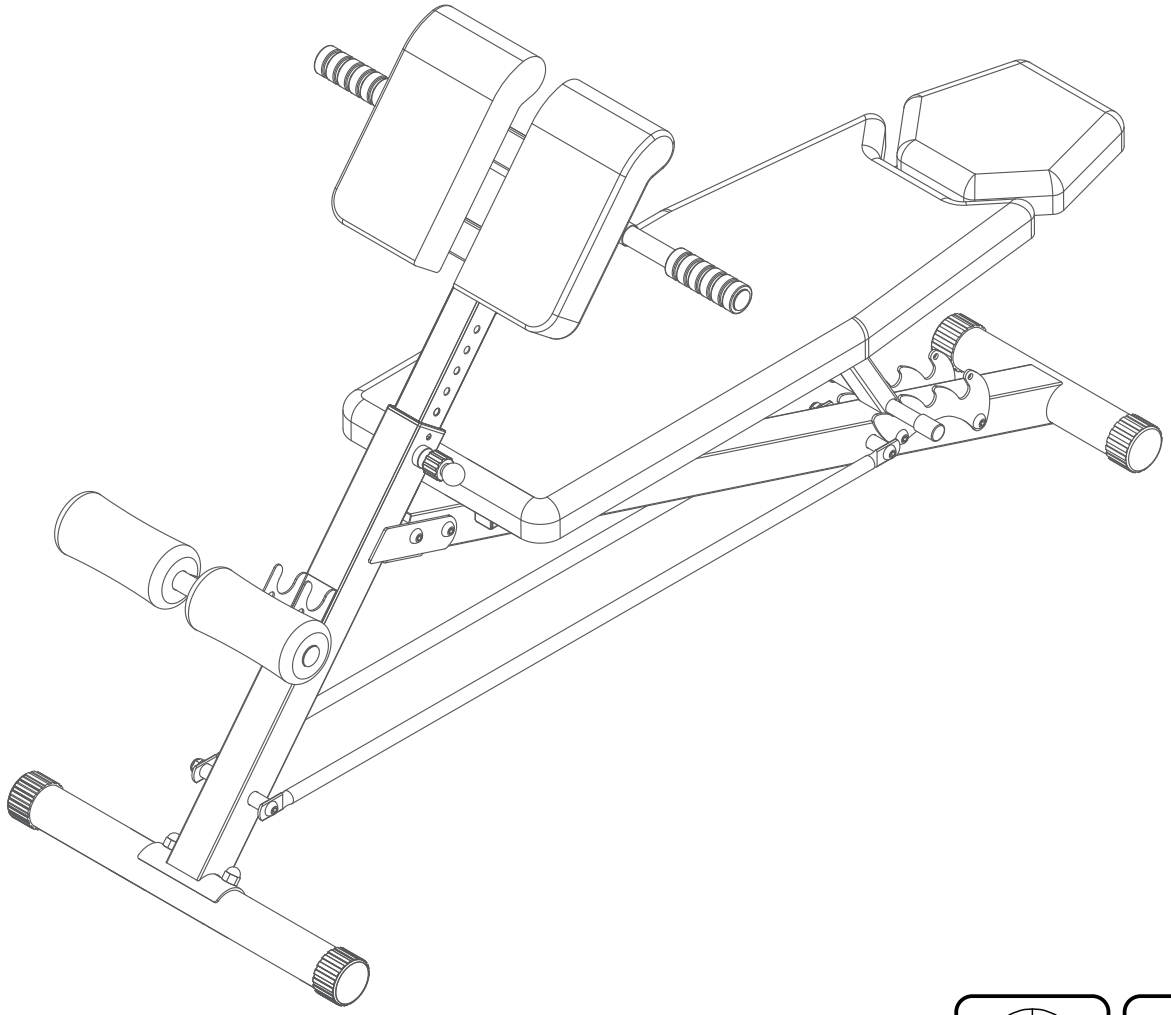
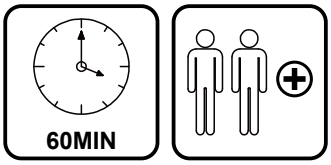
IN230400362V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-075





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, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.
DE_ ,,WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN."
IT_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.

WARNING: Please consult a physician before exercising or using this equipment. This equipment should not be used without your physician's review and approval. If you have any of the following conditions or use any of the following medications, please do not use use this bench –

- High doses of aspirin or anti-coagulant medications
- Bone ailments that include fractures, unhealed fractures, Surgical pins, plates or supports, or Osteoporosis
- Hernias
- Heart conditions, heart weakness or circulatory issues that you are being treated for
- Ear infections or balance disorders
- Injuries to the back, spinal injuries, extremely swollen joints or cerebral sclerosis
- Pregnancy
- Obesity

The Maximum Weight Capacity for this product is 264 lbs or 120kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

This equipment was designed to be used safely and responsibly. Please read all instructions and use caution before using this equipment. All nuts, bolts and screws included in the package should be used during assembly. Please consult the assembly instructions as you assemble the equipment, and then follow these safety instructions:

1) Consult your doctor or a physician before using this exercise equipment.
2) Use extreme care as you get on and off of the bench.
3) Stop use of equipment if you experience dizziness, light-headedness or you feel faint. Then contact your doctor or a physician.
4) Stop using this equipment if you feel and type of pain or discomfort.
5) Wear clothing appropriate to exercise and fitness when using this piece of equipment.
6) Do not allow children to operate this equipment.
7) Keep pets away from equipment while exercising.
8) Cease using this equipment if you feel nauseous or dizzy during a workout.
9) Do not operate equipment if it is malfunctioning or is damaged.
10) Place bench on a level surface. Do not near water. Do not place bench outside.
11) Do not place hands, feet, fingers or toes near any moving parts.
12) Do not insert any item into open parts of the bench.
13) Do not wear long jewelry, baggy or loose clothing, or long hair while exercising on the bench.

14. Non individual under the age of 12 should attempt to operate this bench, and then only with adult supervision.

AVERTISSEMENT: Veuillez consulter un médecin avant d'exercer ou d'utiliser cet équipement. Cet équipement ne doit pas être utilisé sans votre examen du médecin et l'approbation. Si vous avez l'une des conditions suivantes ou utilisez l'un des médicaments suivants, veuillez ne pas utiliser ce banc - .

- De fortes doses d'aspirine ou de médicaments anticoagulants
- Affections osseuses telles que fractures, fractures non cicatrisées, épingles, plaques ou supports chirurgicaux ou ostéoporose
- hernies
- Conditions, faiblesse cardiaque ou problèmes circulatoires pour lesquels vous êtes traité
- Infections de l'oreille ou troubles de l'équilibre
- Blessures au dos, blessures à la colonne vertébrale, articulations extrêmement enflées ou sclérose cérébrale
- Grossesse
- Obésité

La capacité de poids maximale de ce produit est de 264 lb ou 120 kg. Une seule personne ne doit utiliser cet équipement à la fois.

Cet équipement est conçu pour être utilisé de manière sûre et responsable. Veuillez lire toutes les instructions et utilisez avec précautions avant l'utilisation de ce équipement. Tous les engrenages et les vis inclus dans l'emballage doivent être utilisés lors de l'assemblage. Veuillez consulter les instructions de montage lors de l'assemblage de l'équipement, Et puis suivez ces instructions de sécurité:

1) Consultez votre médecin ou un médecin avant d'utiliser cet appareil de musculation.
2) Veuillez à ce que vous montez et descendez du banc.
3) Arrêtez d'utiliser votre équipement si vous ressentez des vertiges, des étourdissements ou si vous vous sentez mal, puis contactez votre médecin ou un médecin.
4) Cessez d'utiliser cet équipement si vous ressentez un type de douleur ou d'inconfort.
5) Portez des vêtements appropriés pour faire de l'exercice, et mettez-vous en forme lorsque vous utilisez cet équipement.
6) Ne laissez pas les enfants utiliser cet équipement.
7) Gardez les animaux domestiques éloignés de l'équipement pendant l'exercice.
8) Cessez d'utiliser cet équipement si vous vous sentez nauséeux ou étourdi pendant un entraînement.
9) N'utilisez pas l'équipement s'il fonctionne mal ou est endommagé.
10) Placez le banc sur une surface plane, ne vous approchez pas de l'eau et ne le placez pas à l'extérieur.
11) Ne placez pas les mains, les pieds, les doigts ou les orteils près de pièces mobiles.
12) N'insérez aucun objet dans les parties ouvertes du banc.
13) Ne portez pas de bijoux longs, de vêtements amples ou amples ni de cheveux longs lors de vos exercices sur le banc.

14. Les personnes non âgées de moins de 12 ans devraient essayer de faire fonctionner ce banc, et uniquement sous la surveillance d'un adulte.

ADVERTENCIA: consulte a un médico antes de hacer ejercicio o usar este equipo. Este equipo no debe utilizarse sin la revisión y aprobación de su médico. Si tiene alguna de las siguientes condiciones o usa alguno de los siguientes medicamentos, no use este banco –

- Altas dosis de aspirina o medicamentos anticoagulantes.
- Dolencias óseas que incluyen fracturas, fracturas no curadas, clavos, placas o soportes quirúrgicos u osteoporosis
- Hernias
- Condiciones del corazón, debilidad del corazón o problemas circulatorios para los que está siendo tratado
- Infecciones del oído o trastornos del equilibrio
- Lesiones en la espalda, lesiones en la columna vertebral, articulaciones extremadamente inflamadas o esclerosis cerebral.
- Embarazo
- Obesidad

La capacidad de peso máxima para este producto es de 264 lbs o 120 kgs. Solo una persona puede usar este equipo al mismo tiempo.

Este equipo fue diseñado para ser utilizado de manera segura y responsable. Lea todas las instrucciones y tenga cuidado antes de usar este equipo. Todas las tuercas, pernos y tornillos incluidos en el paquete deben utilizarse durante el montaje. Consulte las instrucciones de montaje a medida que ensambla el equipo y luego siga estas instrucciones de seguridad:

1) Consulte a su médico antes de usar este equipo de ejercicio.
2) Tenga mucho cuidado al subir y salir del banco..
3) Deje de usar el equipo si experimenta mareos, aturdimiento o si se siente mareado. A continuación, póngase en contacto con su médico.
4) Deje de usar este equipo si siente dolor y malestar..
5) Use ropa adecuada para el ejercicio y la forma física cuando use este equipo.
6) No permita que los niños operen este equipo.
7) Mantenga a las mascotas alejadas del equipo mientras usted hace ejercicio.
8) Deje de usar este equipo si siente náuseas o mareos durante un entrenamiento.
9) No opere el equipo si está funcionando mal o está dañado.
10) Coloque el banco sobre una superficie nivelada. No cerca del agua. No coloque el banco afuera.
11) No coloque las manos, pies, dedos o dedos de los pies cerca de partes móviles.
12) No inserte ningún artículo en las partes abiertas del banco.
13) No use joyas largas, ropa holgada o suelta, no mantenga cabello largo suelto mientras hace ejercicio en el banco.

14. Non individual under the age of 12 should attempt to operate this bench, and then only with adult supervision.Los no individuos, menores de 12 años, solo pueden operar este banco con la supervisión de un adulto.

AVISO: Por favor consulte um médico antes de fazer exercício ou utilizar este equipamento. Este equipamento não deve ser utilizado sem a avaliação e aprovação do seu médico. Se tiver alguma das seguintes condições ou utilizar algum dos seguintes medicamentos, por favor não utilize este banco:

- Doses elevadas de aspirina ou de medicamentos anti-coagulantes.
- Doenças ósseas que incluem fracturas, fracturas não cicatrizadas, pinos cirúrgicos, placas ou suportes cirúrgicos ou osteoporose.
- Hérnias.
- Problemas cardíacos, fraqueza cardíaca ou problemas circulatórios para os quais está a ser tratado.
- Infecções dos ouvidos ou distúrbios do equilíbrio.
- Lesões nas costas, lesões vertebrais, articulações extremamente inchadas ou esclerose cerebral.
- Gravidez.
- Obesidade.

A capacidade máxima de peso para utilizar este equipamento é de 264 lbs ou 120 kgs. Apenas uma pessoa deve utilizar simultaneamente.
Este equipamento foi concebido para ser utilizado de forma segura e responsável. Por favor leia todas as instruções e tenha cuidado antes de utilizar este equipamento. Todas as porcas, anilhas e parafusos incluídos na embalagem devem ser utilizados durante a montagem. Por favor, consulte as instruções de montagem ao montar o equipamento, e depois siga estas instruções de segurança:

1) Consulte o seu médico ou um especialista antes de utilizar este equipamento de exercício.
2) Tenha extremo cuidado ao entrar e sair do banco.
3) Pare de utilizar o equipamento se sentir tonturas, vertigens ou se sentir que vai desmaiar. Depois contacte o seu médico ou um especialista.
4) Pare de usar este equipamento se sentir qualquer tipo de dor ou desconforto.
5) Use roupa apropriada para exercício ao usar este equipamento.
6) Não permitir que as crianças operem este equipamento.
7) Manter os animais de estimação afastados do equipamento durante o exercício.
8) Cessar a utilização deste equipamento se sentir náuseas ou tonturas durante um exercício físico.
9) Não operar o equipamento se este estiver a funcionar mal ou se estiver danificado.
10) Colocar o banco sobre uma superfície plana. Não o aproximar de água. Não colocar o banco no exterior.
11) Não colocar as mãos, pés, dedos das mãos ou dos pés perto de qualquer parte móvel.
12) Não inserir nenhum item nas partes abertas do banco.
13) Não usar jóias compridas, roupa folgada ou solta, ou cabelo comprido enquanto se exercita no banco.
14) Nenhum indivíduo com menos de 12 anos de idade deve tentar operar este banco, apenas com a supervisão de adultos.

WARNUNG: Bitte konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Gerät trainieren oder verwenden. Dieses Gerät darf nicht ohne die Überprüfung und Genehmigung Ihres Arztes verwendet werden. Wenn Sie eine der folgenden Bedingungen haben oder eines der folgenden Medikamente verwenden, verwenden Sie diese Bank bitte nicht.

- Hohe Dosen von Aspirin oder Antikoagulans-Medikamenten
- Knochenbeschwerden, die Frakturen, nicht verheilte Frakturen, chirurgische Stifte, Platten oder Stützen oder Osteoporose umfassen
- Hernien
- Herzbeschwerden, Herzschwäche oder Kreislaufprobleme, für die Sie behandelt werden
- Ohrenentzündungen oder Gleichgewichtsstörungen
- Verletzungen des Rückens, Wirbelsäulenverletzungen, stark geschwollene Gelenke oder zerebrale Sklerose
- Schwangerschaft
- Übergewicht

Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 264 lbs oder 120 kg. Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Dieses Gerät wurde für den sicheren und verantwortungsbewussten Gebrauch entwickelt. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Alle im Lieferumfang enthaltenen Muttern, Bolzen und Schrauben sollten bei der Montage verwendet werden. Bitte beachten Sie bei der Montage des Geräts die Montageanleitung und befolgen Sie dann die folgenden Sicherheitshinweise:

1) Fragen Sie Ihren Arzt oder Arzt, bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden.
2) Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie auf die Bank steigen und aussteigen.
3) Stoppen Sie den Gebrauch der Ausrüstung, wenn Sie Schwindel, Benommenheit oder Ohnmacht verspüren. Dann wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an einen Arzt.
4) Verwenden Sie dieses Gerät nicht mehr, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden verspüren.
5) Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie dieses Gerät verwenden.
6) Erlauben Sie Kindern nicht, dieses Gerät zu bedienen.
7) Halten Sie Haustiere während des Trainings von Geräten fern.
8) Verwenden Sie dieses Gerät nicht mehr, wenn Sie sich während des Trainings schlecht oder schwindelig fühlen.
9) Betreiben Sie kein Gerät, wenn es nicht richtig funktioniert oder beschädigt ist.
10) Bank auf eine ebene Fläche stellen. Nicht in der Nähe von Wasser. Bank nicht im Freien platzieren.
11) Hände, Füße, Finger oder Zehen nicht in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
12) Führen Sie keine Gegenstände in offene Teile der Bank ein.
13) Tragen Sie keinen langen Schmuck, weite Kleidung oder lange Haare, während Sie auf der Bank trainieren.

14. Keine Person unter 12 Jahren sollte versuchen, diese Bank zu betreiben, und zwar nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

AVVERTENZE: Si prega di consultare un medico prima di allenarsi o prima di utilizzare questo macchinario Questo macchinario non va utilizzato se non previa approvazione del medico. Se avete una o piu' delle seguenti condizioni mediche o se usate alcuna delle seguenti medicazioni, si prega di non utilizzare questa panca:

- Alte dosi di aspirina o medicazioni anti-coagulanti
- Condizioni delle ossa quali fratture, fratture non guarite,chiodi chirurgici, placche metalliche o supporti, od osteoporosi
- Ernie
- Condizioni al cuore e problemi circolatori
- Infezioni alle orecchie o perdite di equilibrio
- Lesioni alla schiena, lesioni alla spina dorsale, giunture gonfie o sclerosi celebrale
- Gravidanza
- Obesita'

La capacita' di carico massima per questo prodotto e' di 264lbs o 120 kg. Il macchinario va utilizzato una persona alla volta.

Questo macchinario e' stato creato per essere utilizzato in maniera sicura e responsabile. Si prega di leggere tutte le istruzioni e di essere cauti prima di usare il prodotto. Tutti i dadi, bulloni e viti presenti nell'imballaggio vanno utilizzate durante l'assemblaggio. Si prega di consultare le istruzioni di montaggio mentre assemblate il prodotto, e di seguire le seguenti norme di sicurezza:

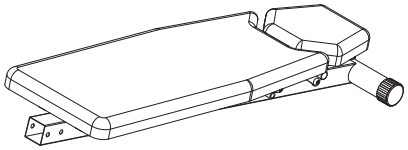
1) Consultare un medico prima di utilizzare questo macchinario.
2) Prestare attenzione mentre si sale e scende dalla panca .
3) Smettere di utilizzare il macchinario se si presentano giramenti di testa o sensazioni di svenimento. Contattare poi il proprio medico.
4) Smettere di utilizzare il macchinario se si riscontrano dolori.
5) Indossare indumenti adatti a condurre attivita' fisica mentre si utilizza questo macchinario .
6) Non permettere a bambini di utilizzare il macchinario.
7) Tenere lontani gli animali domestici mentre si sta utilizzando il macchinario.
8) Smettere di utilizzare il macchinario se si riscontra una sensazione di nausea o vertigine durante l'utilizzo.
9) Non utilizzare se il macchinario e' danneggiato o malfunzionante.
10) Posizionare la panca su una superficie piana. Non posizionarla all'esterno o vicino a fonti d'acqua.
11) Non posizionare mani, piedi o dita in prossimita' di alcuna parte movibile del macchinario.
12) Non inserire alcun oggetto nelle cavita' aperte del macchinario.
13) Non indossare lunghi accessori di gioielleria, pantaloni troppo larghi, e non tenere i capelli troppo lunghi durante l'esercizio sulla panca.

14. Nessun bambino sotto i 12 anni deve utilizzare questo macchinario, e si prega di tenere sempre i bambini sotto la supervisione di un adulto.

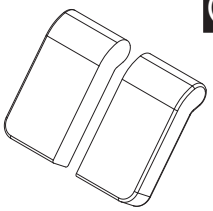
EN_Do not tighten bolts fully until all parts are connected!
FR_Ne serrez pas les boulons à fond tant que toutes les pièces ne sont pas connectées!
ES_No apriete los tornillos completamente hasta que todas las partes están conectadas!
PT_Não apertar completamente os parafusos até que todas as peças estejam encaixadas!
DE_Ziehen Sie die Schrauben erst fest an, wenn alle Teile verbunden sind!
IT_non serrare completamente i bulloni fino a tutte le parti non sono ancora collegate!

Part List

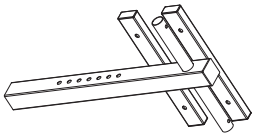
① x 1



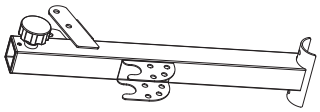
② x 2



③ x 1



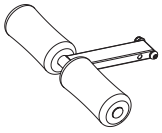
④ x 1



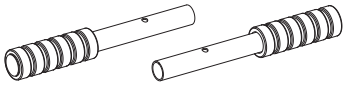
⑤ x 1



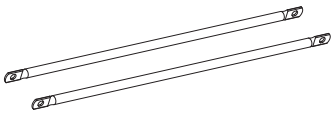
⑥ x 1



⑦ x 2

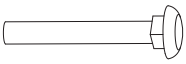


⑧ x 2



Hardware Pack

⑩ x 2



M8*60

⑪ x 2



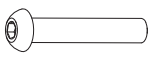
D8

⑫ x 2



M8

⑬ x 2



M10*65

⑭ x 4



D8

⑮ x 4



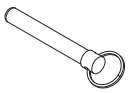
M10

⑰ x 2



M10*115

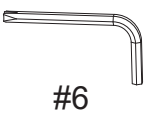
⑱ x 1



⑲ x 1

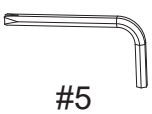


⑳ x 1



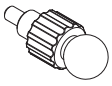
#6

㉑ x 1



#5

㉒ x 1



㉓ x 4



M8*25

㉔ x 1



Assembly Instructions

01

⑩ x 2



M8*60

⑯ x 1



M10*65

⑪ x 2



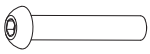
D8

⑫ x 2



M8

⑬ x 1



M10*65

⑭ x 2



D8

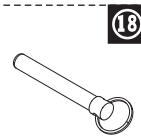
⑮ x 2

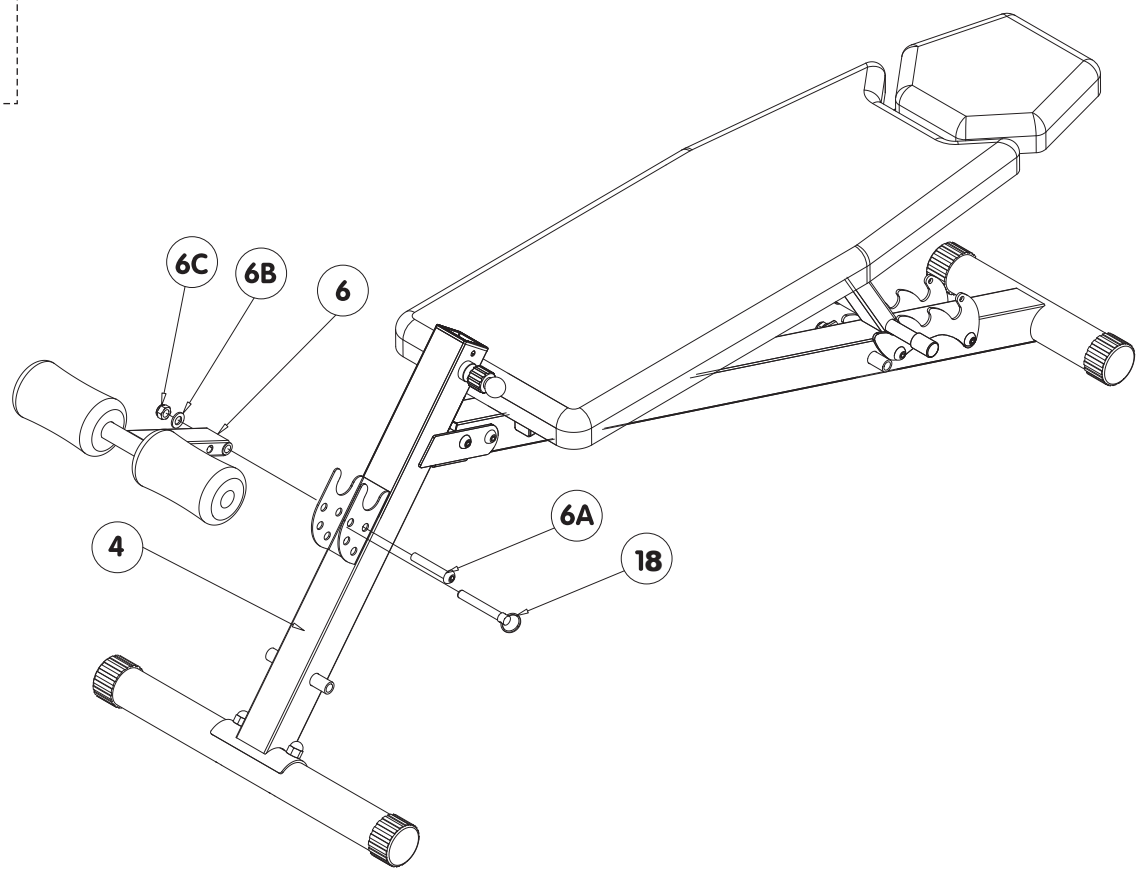


M10

02

⑱ x 1





03

⑭ x 2



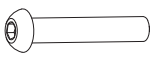
D8

⑮ x 2

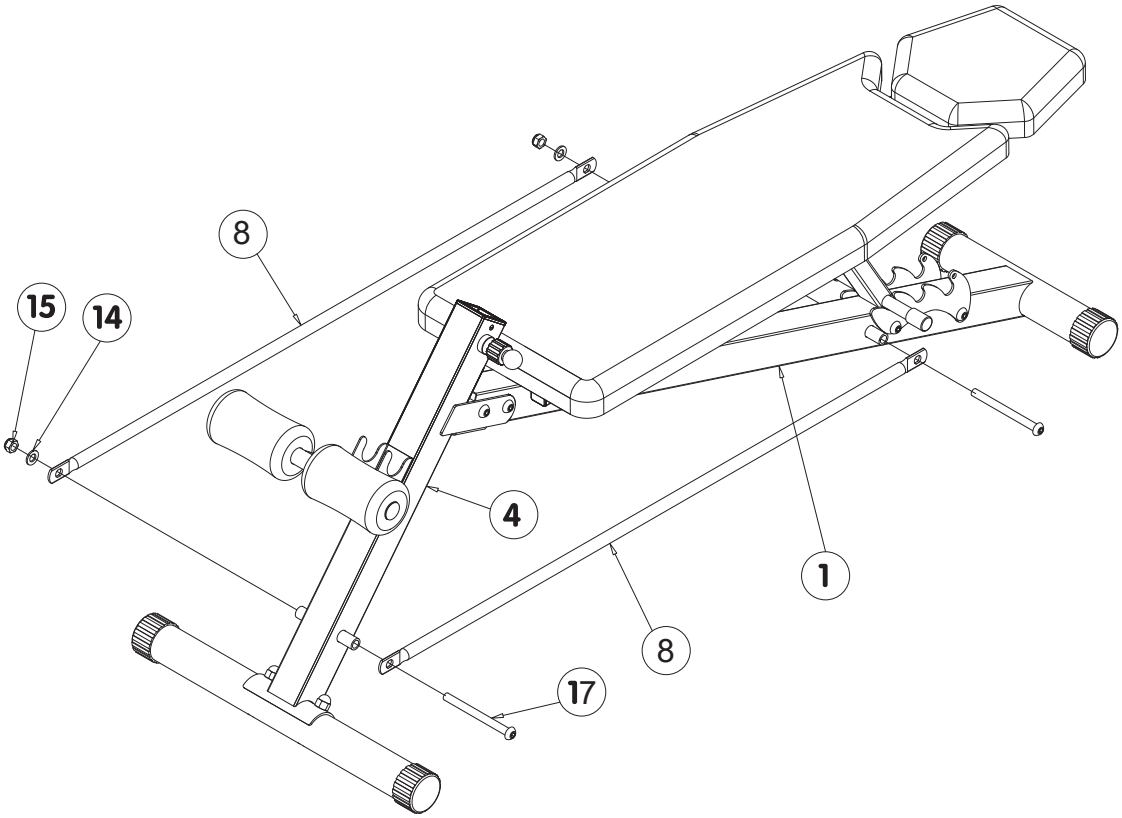


M10

⑰ x 2

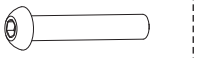


M10*115

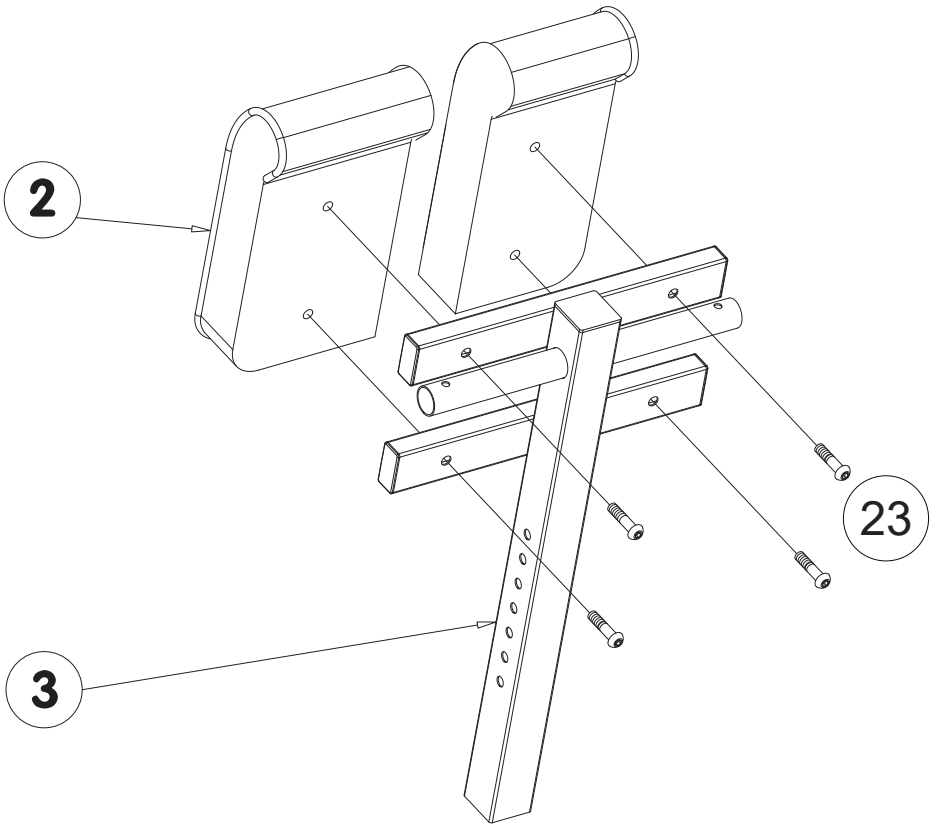


04

㉓ x 4



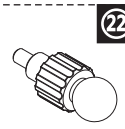
M8*25



Assembly Instructions

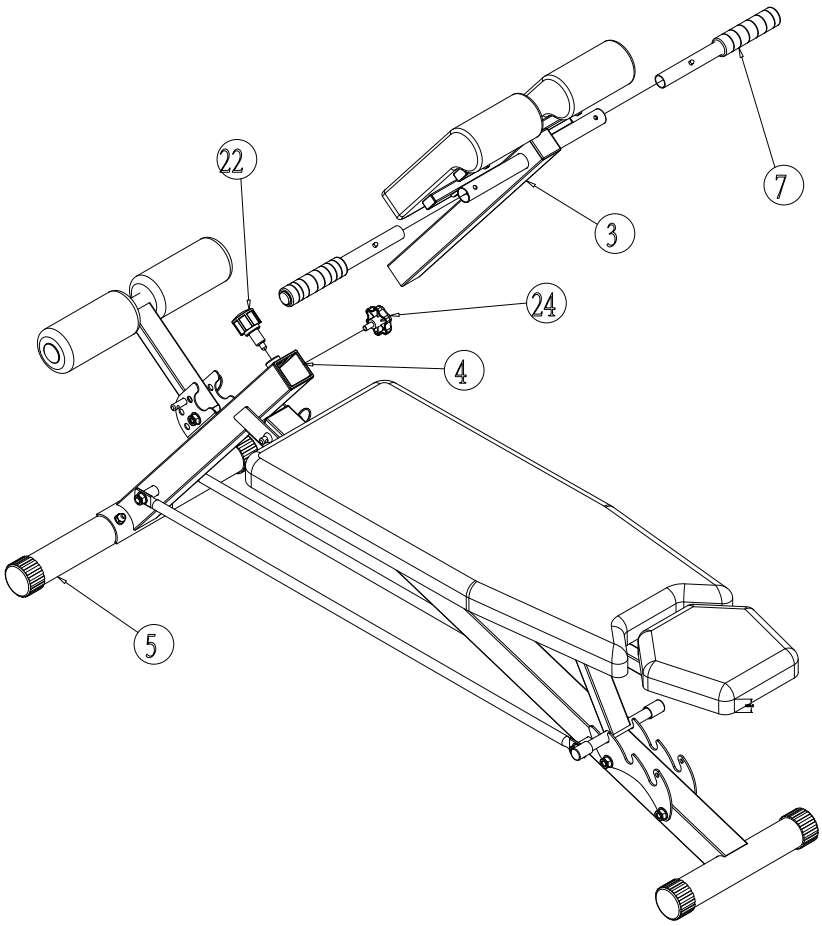
05

㉒ x 1

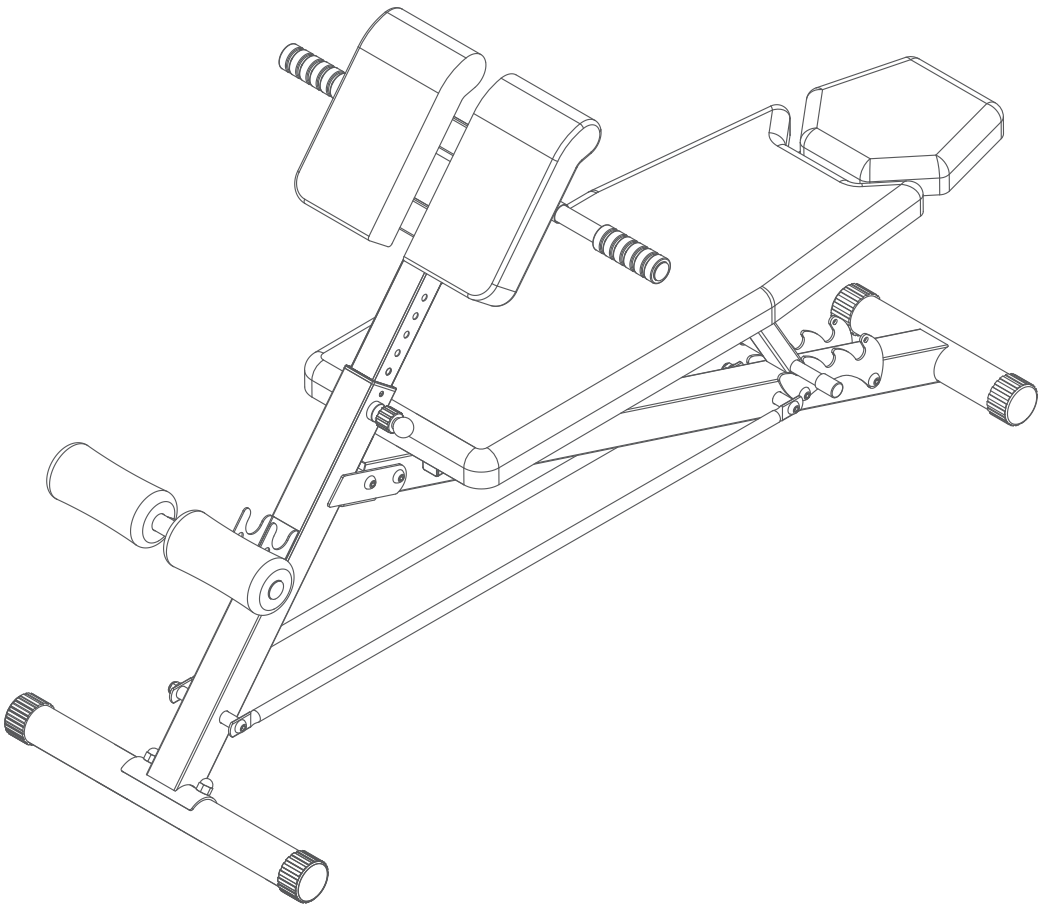


㉔ x 1





Done



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, Nº 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