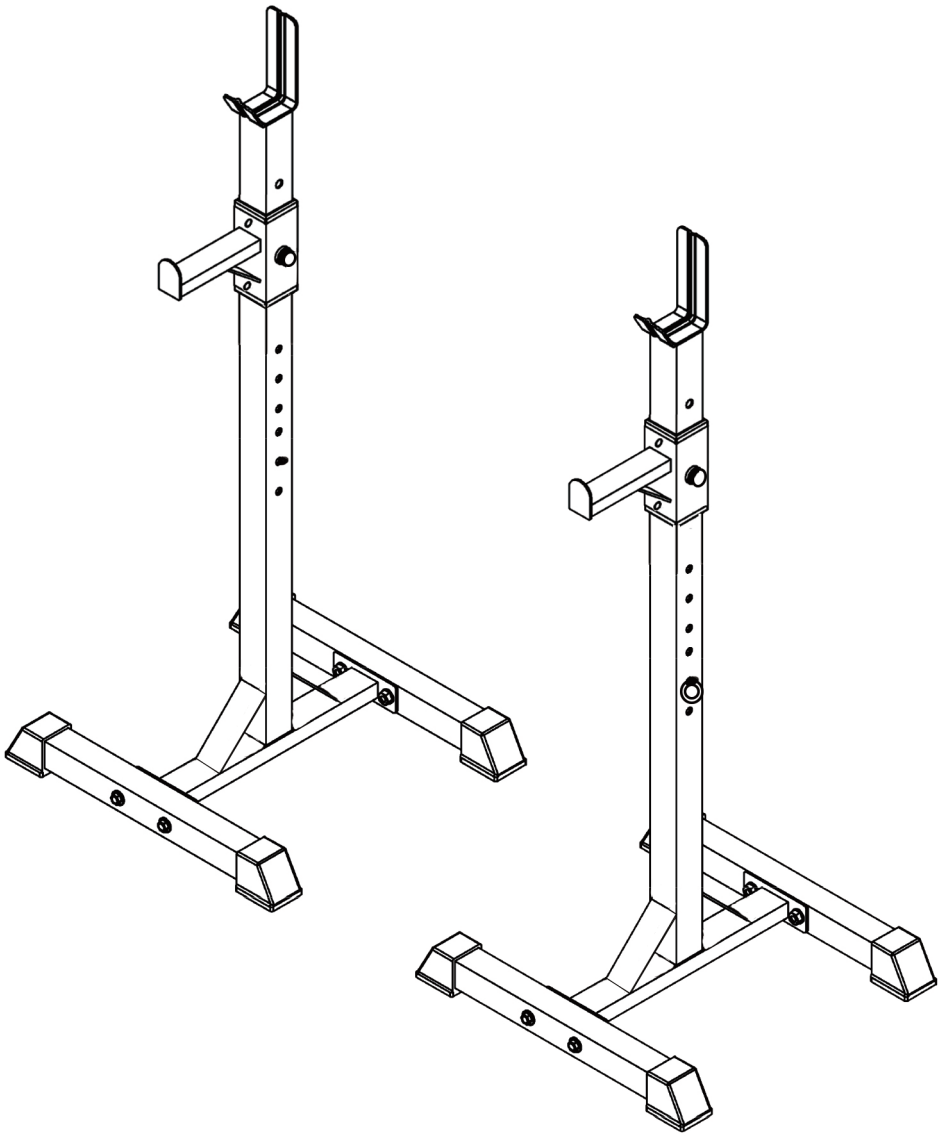
IN250100103V01_UK_FR_DE_ES_IT

A91-174



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.
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.

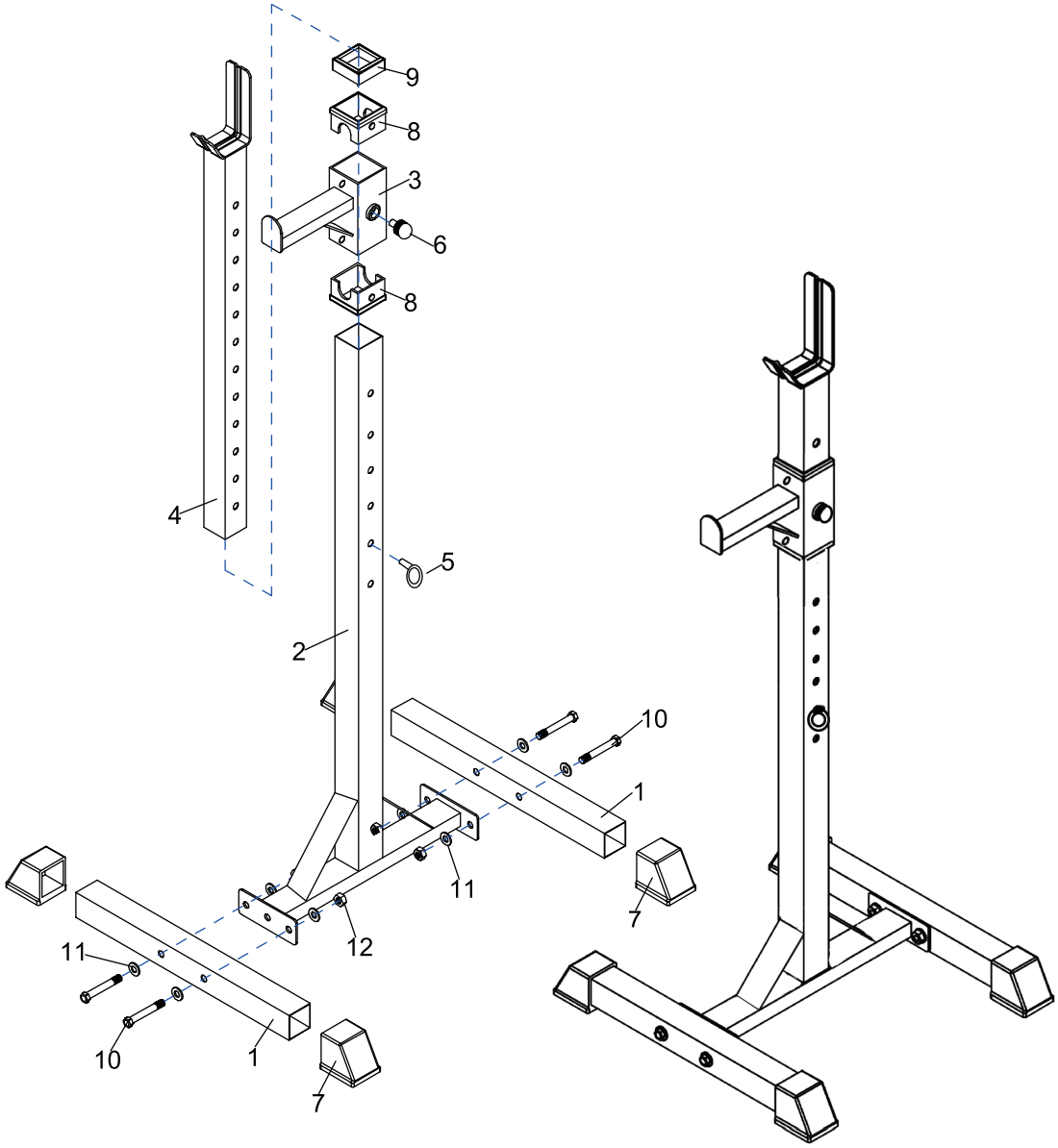
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

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 not suitable for therapeutic use.

11. 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.

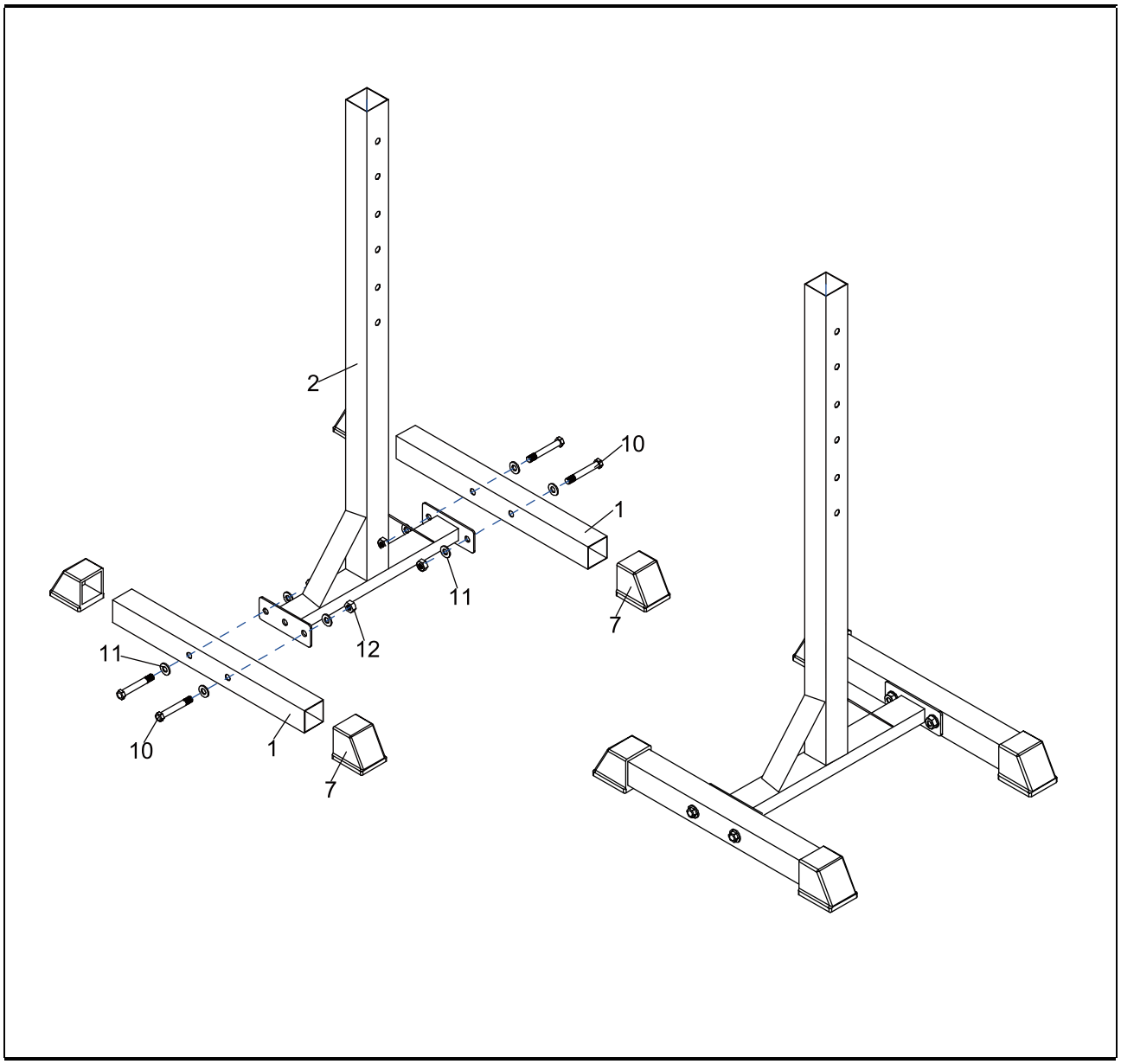
EXPLODED DRAWING



PART LIST		
PART NO.	**DESCRIPTION**	**QTY**
1.	Base Tube	4
2.	Stand Tube	2
3.	Adjustable Tube	2
4.	Support Tube	2
5.	Safety Pin	2
6.	Quick Pin	2
7.	Foot Cap	8
8.	55x55 Mid-empty Plug	4
9.	50x50 Mid-empty Plug	2
10.	M10x65 Hex Bolt	8
11.	M10 Washer	16
12.	M10 Nylon Nut	8

ASSEMBLY DRAWING

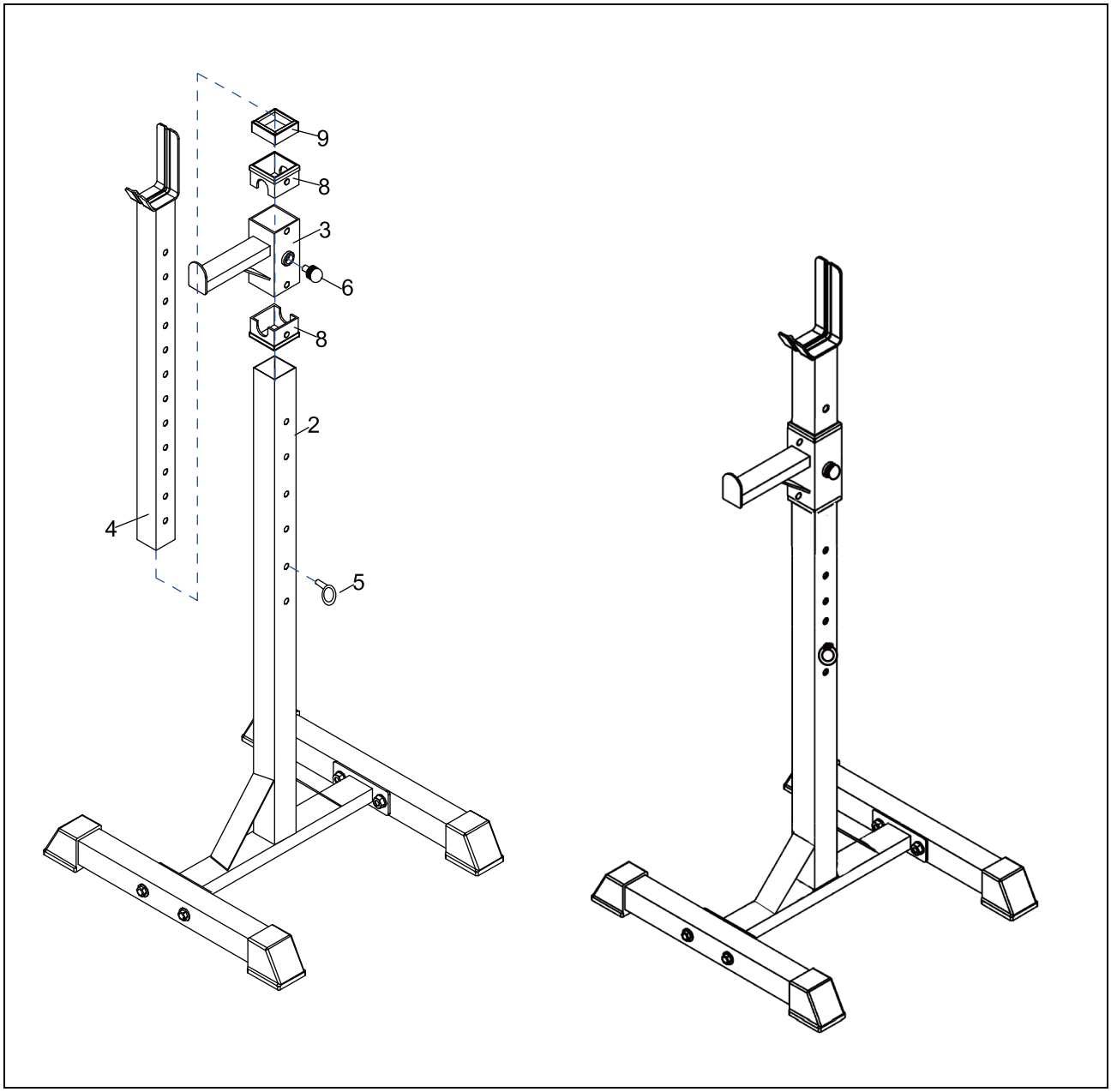
Step 1



Assembly of the base frame

1) Assemble the foot cap (7) to the base tube (1).
2) Screw together the base tube (1) to the stand tube (2), secured with hex bolt (10-8pcs), washer (11-16pcs) and nylon nut (12-8pcs).

Step 2



Assembly of the support tube

1) Insert the adjustable tube(3) into the stand tube(2), locked with quick pin(6).then put the 55x55 mid-empty plug(8) onto the stand tube(2).
2) Insert the support tube(4) into the stand tube(2), locked with safety pin(5).

Importantes informations relatives à la sécurité

Veuillez conserver ce manuel soigneusement afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.

1. Il est très important de lire ce manuel entièrement avant de commencer l'assemblage et d'utiliser l'équipement. L'équipement doit être assemblé et utilisé de manière approprié afin d'assurer une utilisation sûre et efficace. Il est de votre responsabilité d'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement soient informés de toutes les mises en garde et précautions.

2. Si vous avez un problème médical quelconque, consultez votre médecin avant de débuter tout exercice physique et d'utiliser cet appareil. Si vous utilisez des médicaments qui pourraient affecter votre fréquence cardiaque, tension artérielle out aux de cholestérol, consultez votre pharmacien ou docteur avant d'utiliser cet appareil.

3. Soyez attentif aux signaux émis par votre corps. Une activité physique excessive peut endommager votre santé. Arrêter d'utiliser cet appareil si vous ressentez les symptômes suivants: douleur, poitrine serrée, fréquence cardiaque irrégulière, difficulté respiratoire, étourdissement ou nausée. Consultez votre médecin avant de continuer tout exercice physique.

4. Ne laissez ni les enfants, ni les animaux s'approcher de la machine. Cet appareil est conç u pour les adultes uniquement.

5. Utilisez cet appareil sur une surface plate et solide avec un revêtement protecteur pour votre sol ou tapis. Par mesure de sécurité, l'appareil devrait avoir 0.5 mètre d'espace libre autour de lui.

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

7. Cet appareil doit être entretenu régulièrement afin d'assurer son bon fonctionnement ainsi qu'un bon niveau de sécurité.

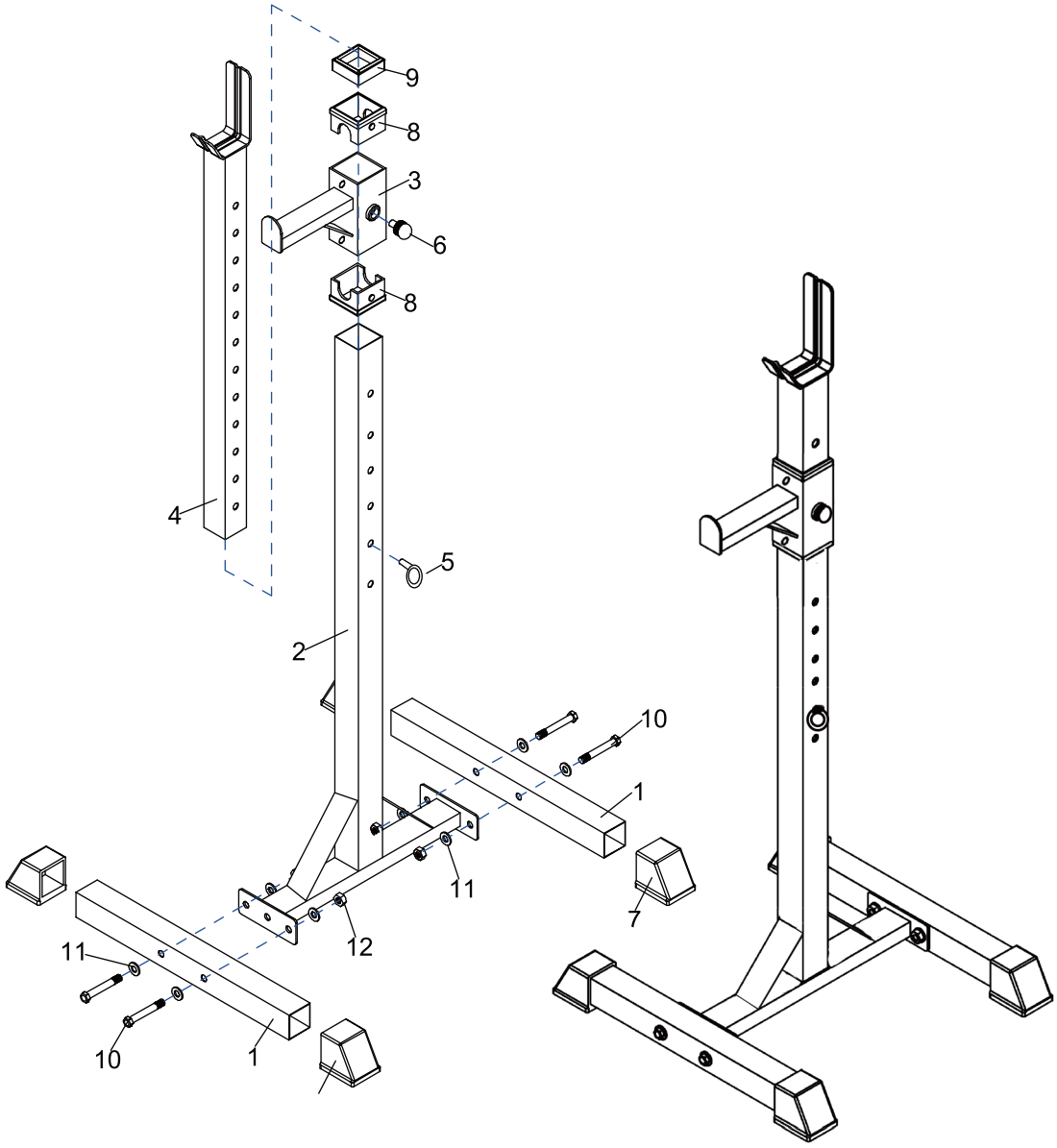
8. Utilisez l'appareil comme indiqué dans ce manuel. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'installation de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant que l'appareil fonctionne, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce que le problème soit réglé.

9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Evitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou limiter vos mouvements.

10. Cet appareil n'est pas adapté à l'usage thérapeutique.

11. Il est important de faire attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous faire mal au dos. Si besoin, demandez de l'aide.

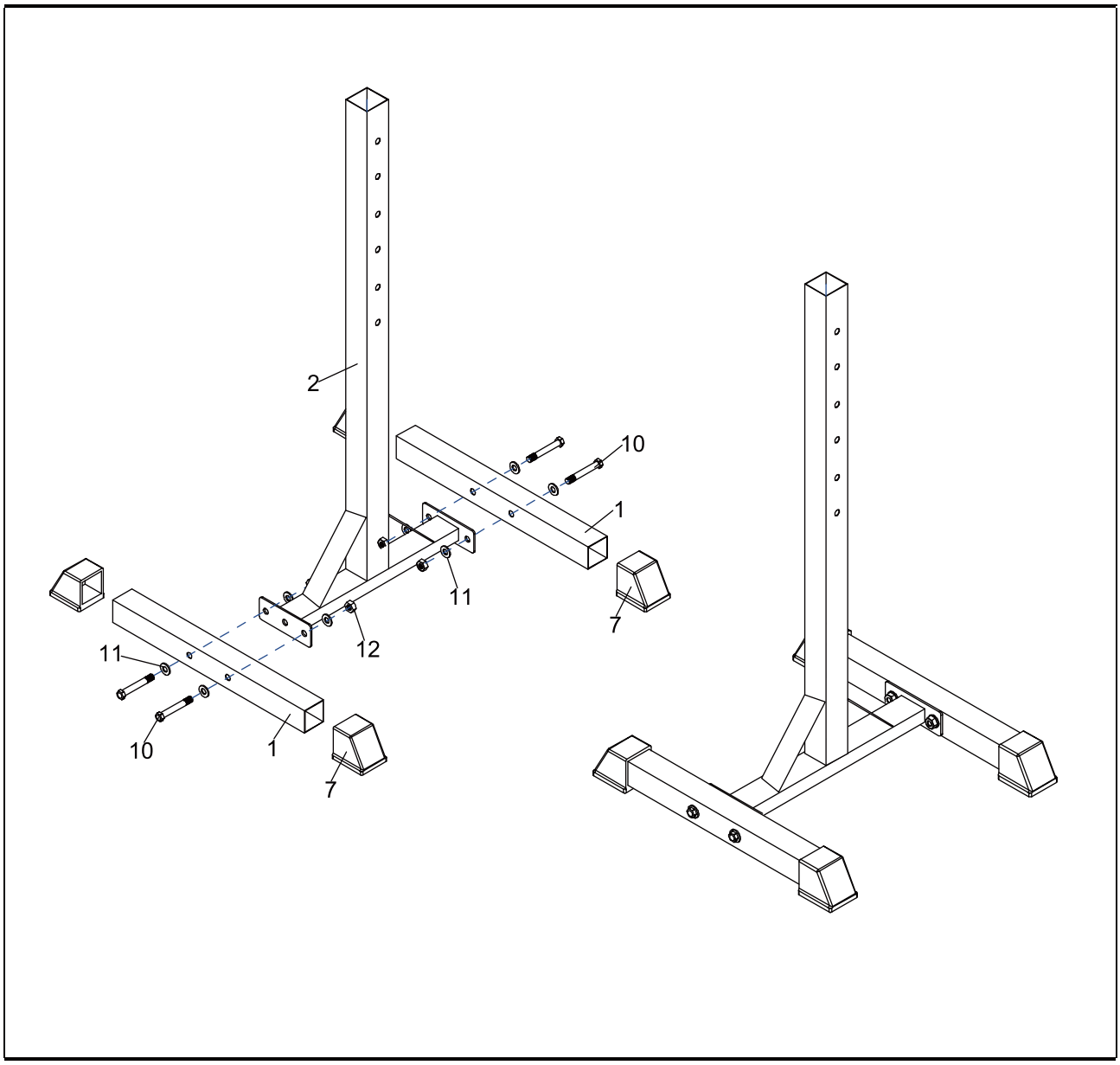
Vue en éclaté



LISTE DE PART		
PART NO.	DESCRIPTION	QTE
1.	Tube de base	4
2.	Tube vertical	2
3.	Tube réglable	2
4.	Tube de support	2
5.	Epingle de sûreté	2
6.	Broche rapide	2
7.	Calotte pour pieds	8
8.	55x55 Vis bouchon à moitié-vide	4
9.	50x50 Vis bouchon à moitié-vide	2
10.	M10x65 boulons hexagonaux	8
11.	M10 Joint	16
12.	M10 Écrou de blocage en nylon	8

Dessin d´ assemblage

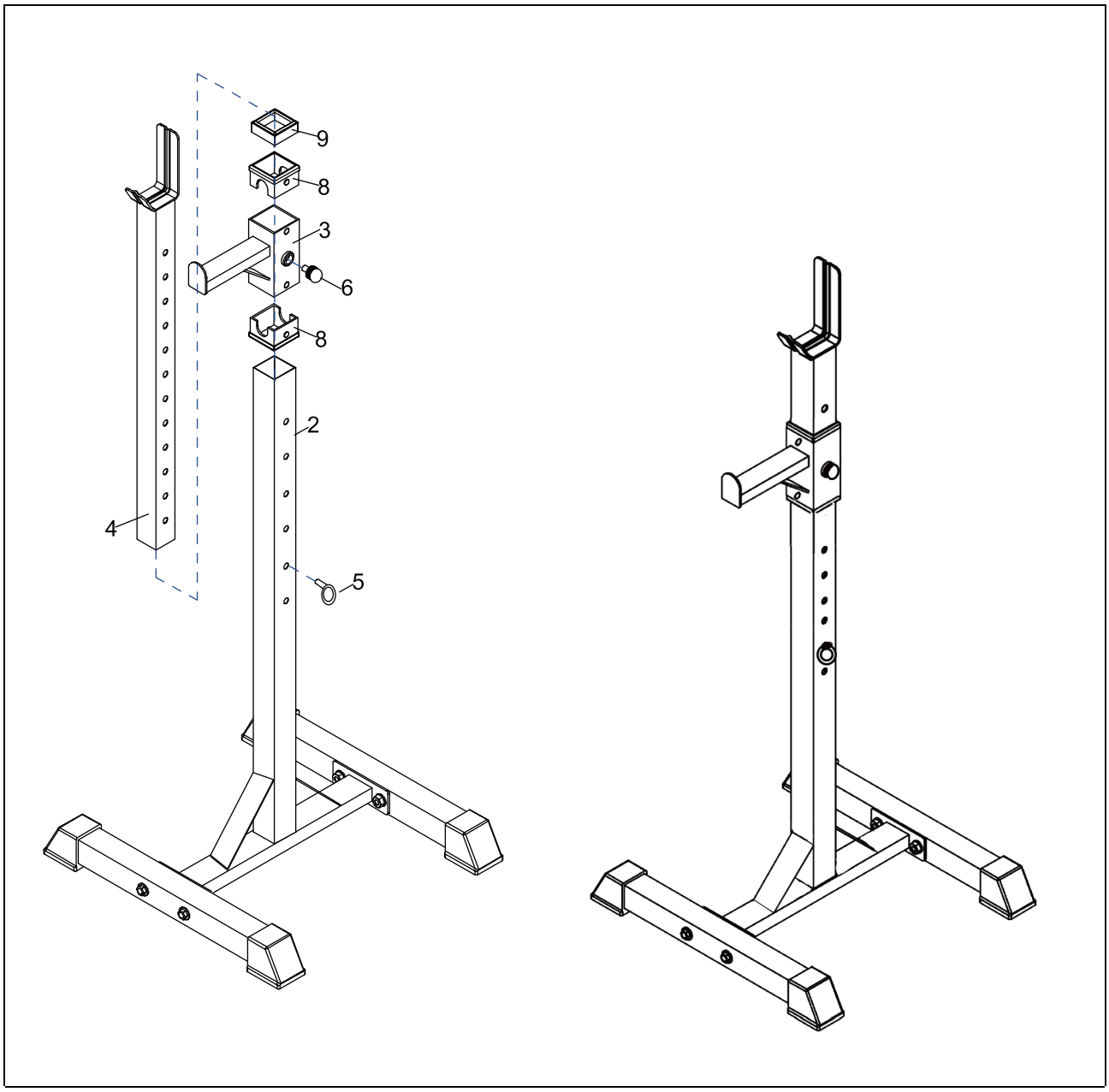
Etape 1



Assemblage du cadre de base

1) Assembler la calotte pour pied (7) au tube de base (1).
2) Visser le tube de base (1) au Tube vertical (2), fixé à l'aide de boulons hexagonaux (10-8pcs), joint (11-16pcs) et écrou de blocage en nylon (12-8pcs).

Etape 2



Assemblage du tube de support

1) Insérer le tube réglable (3) dans le tube de support (2), visser avec la broche rapide (6). Puis, mettre 55x55 vis bouchon à moitié-vide (8) dans le tube de support (2).

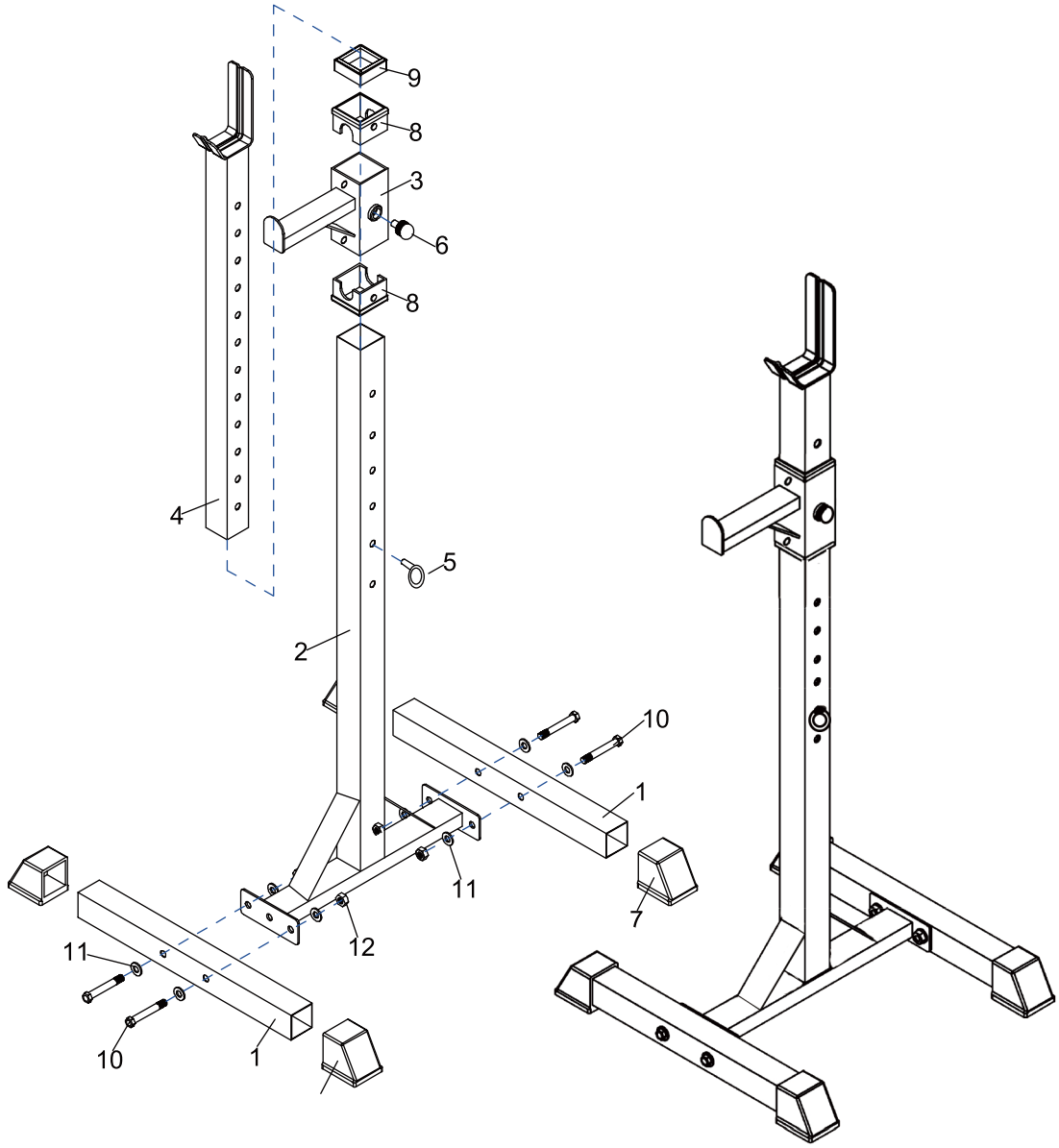
2) Insérer le tube de support (4) dans le tube réglable (2), verrouillé avec des épingles de sûreté (5).

Wichtige Sicherheitsinformationen

Bitte verwahren Sie diese Montageanleitung an einem sicheren Ort, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

1. Es ist wichtig, vor dem Zusammenbau und der Benutzung die gesamte Anleitung zu lesen. Sicherer und effizienter Gebrauch kann nur gewährleistet werden, wenn die Komponenten ordnungsgemäß zusammengesetzt, erhalten und gebraucht werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, alle Nutzer der Anlage auf Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen hinzuweisen.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um zu bestimmen, ob physische oder gesundheitliche Einschränkungen ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen oder die Nutzung der Anlage einschränken. Der Rat eines Arztes ist notwendig, wenn Sie Medikamente nehmen, welche sich auf Ihren Herzschlag, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel auswirken.
3. Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie Ihre Übungen, wenn Sie folgende Symptome verspüren: Schmerzen, Verengung der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder von der Anlage fern. Die Anlage ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Stellen Sie die Anlage auf eine feste und flache Oberfläche, welche den Boden oder Fußbodenbelag schützt. Aus Sicherheitsgründen sollte um die Anlage mindestens 0,5 Meter Freiraum in alle Richtungen sein.
6. Bevor Sie die Anlage benutzen, überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern vorschriftsmäßig festgezogen sind.
7. Die Anlage kann nur dem Sicherheitsstandard entsprechen, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/ oder Abnutzungen und Risse überprüft wird.
8. Nutzen Sie die Anlage immer gemäß Empfehlung. Falls Sie defekte Komponenten während der Montage oder der Überprüfung finden oder falls Sie ungewöhnliche Geräusche, von der Anlage während der Benutzung kommend, hören, beenden Sie weitere Tätigkeiten. Benutzen Sie die Anlage erst wieder, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie zweckmäßige Kleidung während Sie die Anlage benutzen. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, welche in der Anlage eingeklemmt werden könnte oder die Bewegungsfreiheit einschränkt oder verhindert.
10. Die Anlage ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Ausrüstung heben oder bewegen, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Führen Sie immer ordnungsgemäße Trainingstechniken aus oder nutzen Sie Hilfestellungen.

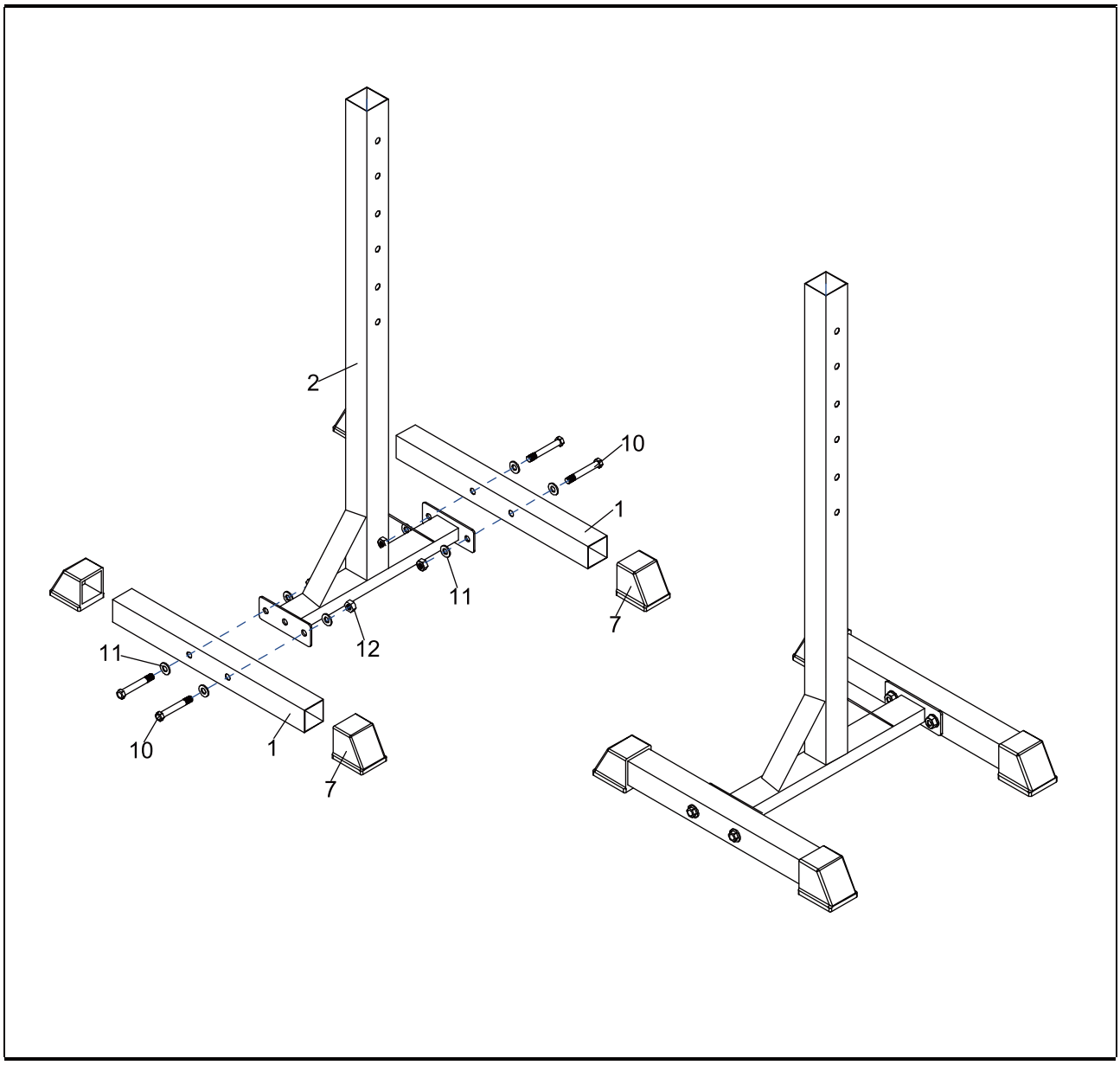
Zeichnung, zerlegt



Teileliste		
Lfd. Nummer	**Beschreibung**	**QTY**
1.	Sockelrohr	4
2.	Standrohr	2
3.	Verstellrohr	2
4.	Trägerrohr	2
5.	Sicherungsstift	2
6.	Schnellverschluss	2
7.	Fußkappe	8
8.	55x55 Mittelhohlstopfen	4
9.	50x50 Mittelhohlstopfen	2
10.	M10x65 Sechskantschraube	8
11.	M10 Unterlegscheibe	16
12.	M10 Nylonmutter	8

Montagezeichnung

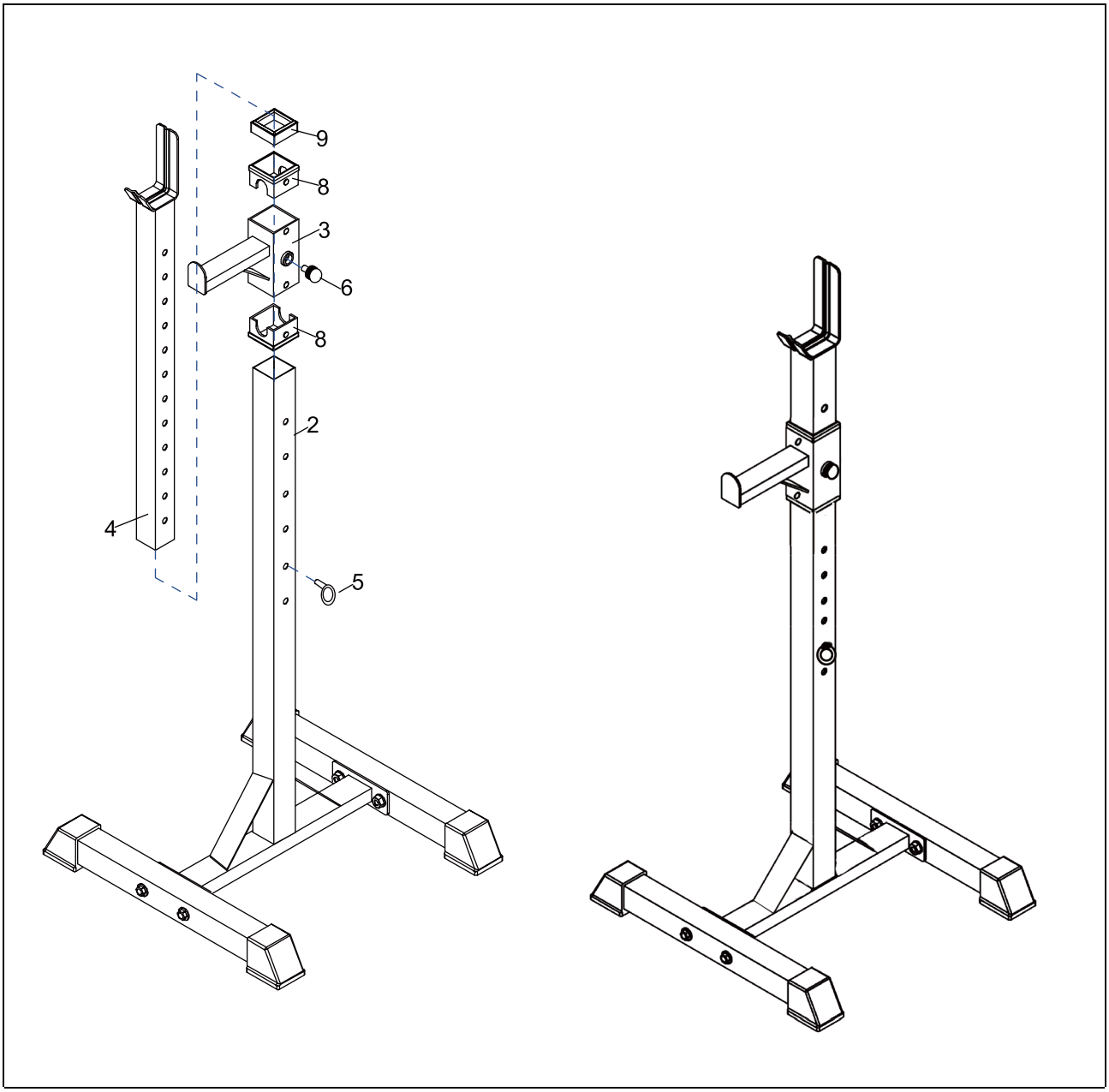
Schritt 1



Zusammensetzen des Grundrahmens

1) Setzen Sie die Fußkappen (7) auf das Sockelrohr (1).
2) Schrauben Sie das Sockelrohr (1) mittels Sechskantschraube (10-8 Stück), Unterlegscheibe (11-16 Stück) und Nylonmutter (12-8 Stück) an Standrohr (2).

Schritt 3



Montage des Trägerrohrs

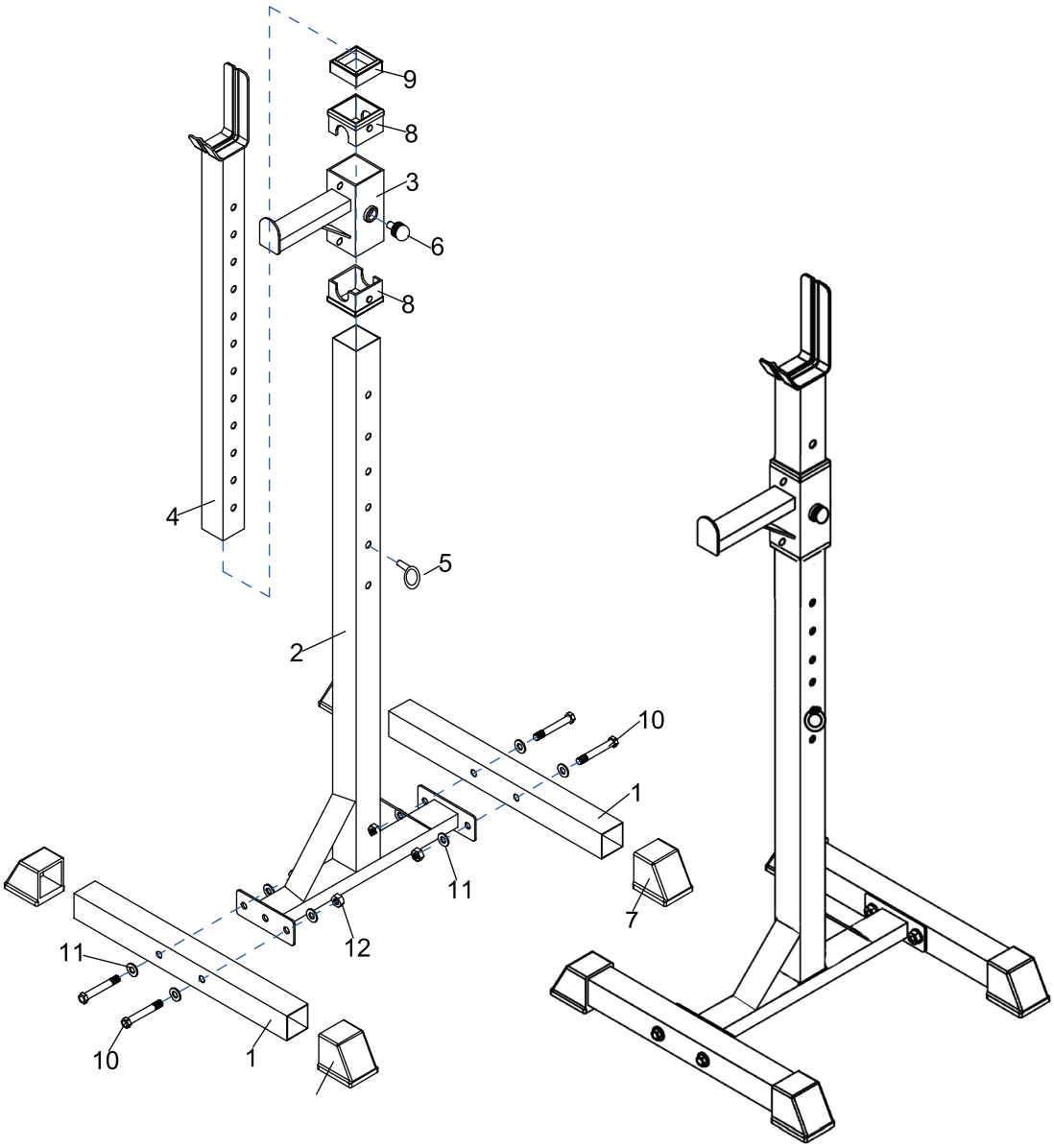
1) Führen Sie das Verstellrohr (3) in das Standrohr (2) ein und verriegeln dieses mit dem Schnellverschluss (6). Setzen Sie nun den 55x55 Mittelhohlstopfen (8) auf das Standrohr (2).
2) Führen Sie das Trägerrohr (4) in das Standrohr (2) ein und verriegeln es mit dem Sicherungsstift (5).

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para referencia.

1. Es importante leer completamente este manual antes de montar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo puede lograrse si el equipo se ensambla, se mantiene y se utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si usted tiene alguna condición física o de salud que podría crear un riesgo para su salud y seguridad, o prevenirle que usted USO 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. Sea consciente de 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 cardíacos irregulares, dificultad respiratoria extrema, desvanecimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo. El equipo está diseñado para uso solamente de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén firmemente apretados. Algunas piezas como pedales, etc., son fáciles de que se extravíen.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina regularmente para observar si existen daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si escucha cualquier ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido rectificado.
9. USO ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre USO técnicas apropiadas de elevación y/o utilice asistencia.

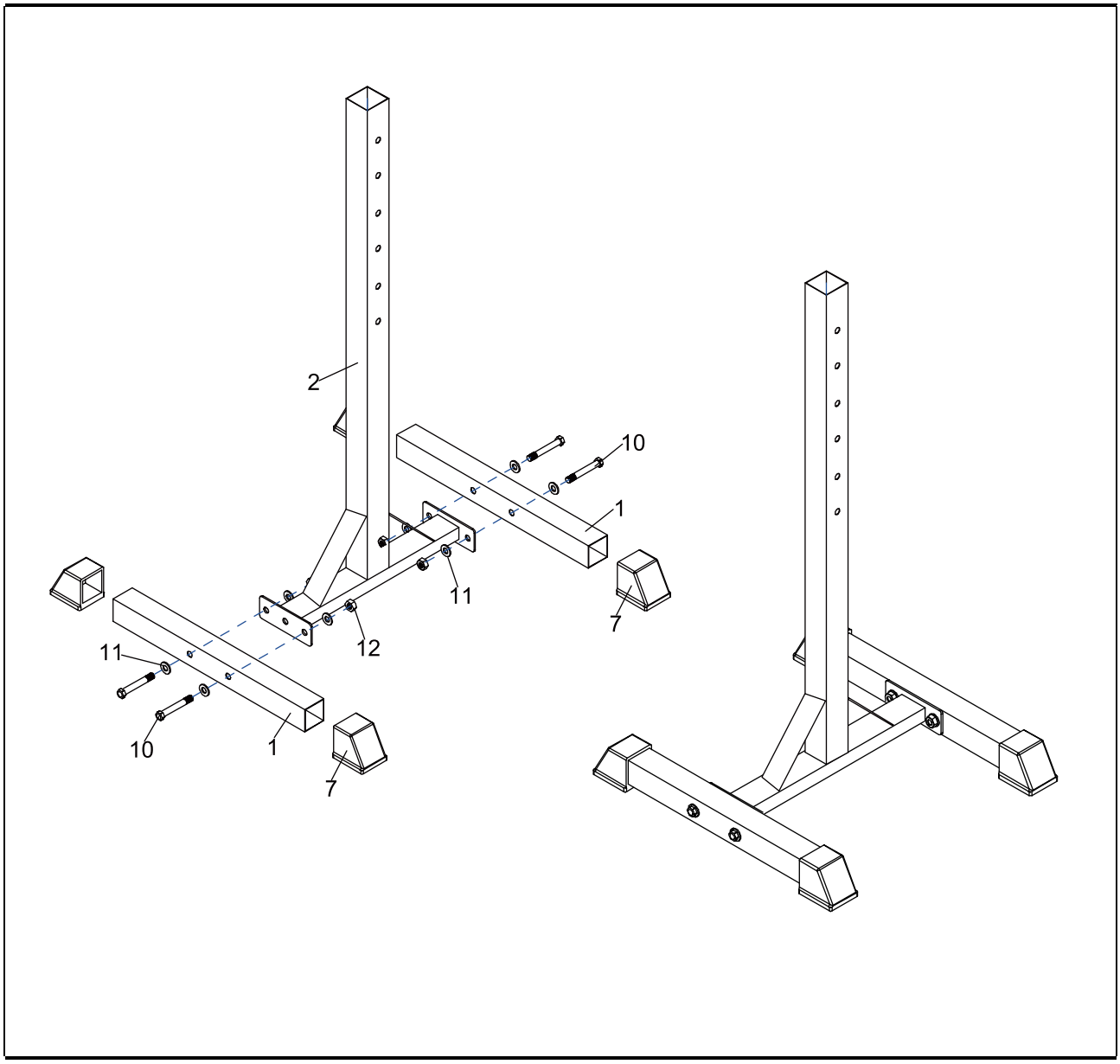
DIBUJO DE DESPIECES



LISTA DE PIEZAS		
NO. DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1.	Tubo de Base	4
2.	Tubo Vertical	2
3.	Tubo Ajustable	2
4.	Tubo de Soporte	2
5.	Pasador de Seguridad	2
6.	Pasador Rápido	2
7.	Casquillo de Pie	8
8.	Conector Hueco 55x55	4
9.	Conector Hueco 50x50	2
10.	Perno Hexagonal M10x65	8
11.	Arandela M10	16
12.	Tuerca de Nailon M10	8

DIBUJO DE MONTAJE

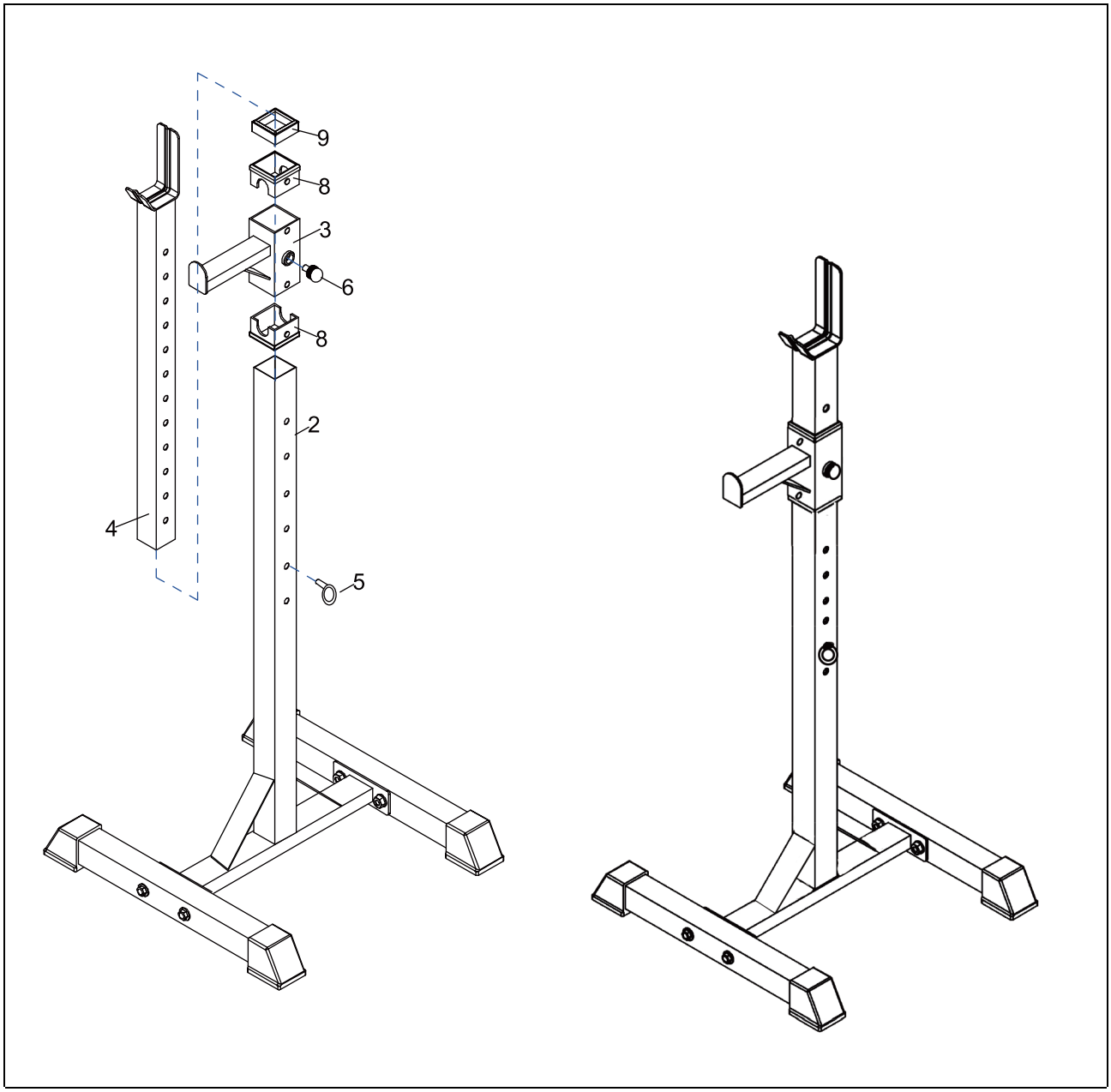
Paso 1



Montaje de marco de base

1) Monte el casquillo de pie (7) en el tubo de base (1).
2) Atornille el tubo de base (1) al Tubo Vertical (2), y fíjelos con pernos hexagonales (10-4 piezas), arandelas (11-16 piezas) y tuercas de nailon (12-8 piezas).

Paso 2



Montaje de tubo de soporte

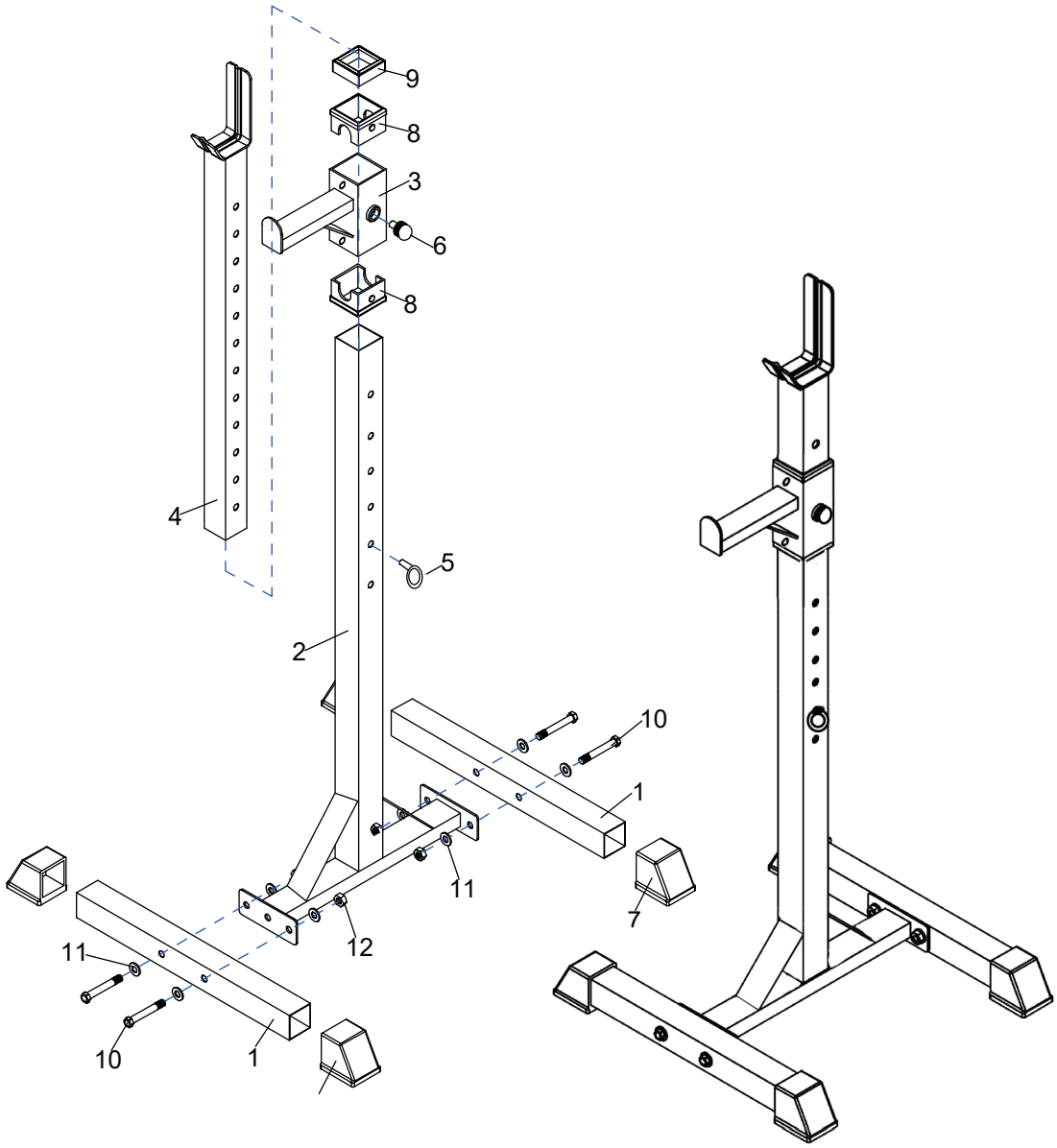
1) Inserte el tubo ajustable (3) en el tubo vertical (2), y fíjelos con el pasador rápido (6). Luego coloque el conector hueco 55x55 (8) en el tubo vertical (2).
2) Inserte el tubo de soporte (4) en el tubo vertical (2), y fíjelos con el pasador de seguridad (5).

Importanti informazioni per la sicurezza

Si prega di tenere il presente manuale in un luogo sicuro per futuri riferimenti

1.E' importante leggere interamente il manuale primadell'assemblaggio ed utilizzo dell'apparecchiatura. Solo se l'apparecchiatura viene assemblata, curata ed utilizzata correttamente, l'utilizzo sarà sicuro ed efficiente. Siete responsabili del fatto che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di ogni avvertenza e precauzione.
2.Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento si consiglia di consultare un medico che determini se eventuali vostre condizioni fisiche e di salute potrebbero costituire fattore di rischio per la vostra salute e sicurezza, o che impediscano l'utilizzo corretto dell'apparecchiatura. Il parere del vostro medico è essenziale nel caso di assunzione di farmaci che incidono sulla frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello di colesterolo.
3.Ascoltate i segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto od eccessivo può nuocere alla salute. Interrompete l'esercizio qualora avvertiate i seguenti sintomi: Dolore, senso di costrizione al torace, aritmia, fiato eccessivamente corto, capogiri, vertigini o nausea. Qualora avvertiate uno di questi sintomi dovrete consultare il vostro medico prima di continuare l'allenamento.
4.Tenere bambini ed animali lontano dalla portata dell'apparecchiatura. L'attrezzo è progettato esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5.Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida, piana con copertura di protezione per il pavimento o la moquette. Per questioni di sicurezza, l'attrezzo dovrebbe disporre di almeno 0.5 metri di spazio libero circostante.
6.Prima di usare l'attrezzo, verificare che i dadi e i bulloni siano ben fissati.
7.Il livello di sicurezza di un attrezzo può essere garantito solo se sistematicamente controllato da eventuali danni e/o usura.
8.Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Qualora troviate elementi difettosi durante l'assemblaggio o la verifica dell'attrezzo, o qualora sentiate rumori inusuali provenientidall'attrezzo stesso durante l'uso, fermatevi. Non usare l'attrezzo fin quando il problema non verrà risolto.
9.Indossare un abbigliamento adeguato durante l'utlizzo dell'attrezzo. Evitare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'attrezzo o che possano limitare o impedire i movimenti.
10.L'attrezzo non è adibito ad uso terapeutico.
11.Fare attenzione durante il sollevamento o spostamento dell'attrezzo in maniera tale da non danneggiare la schiena. Usare sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o avvalersi di assistenza.

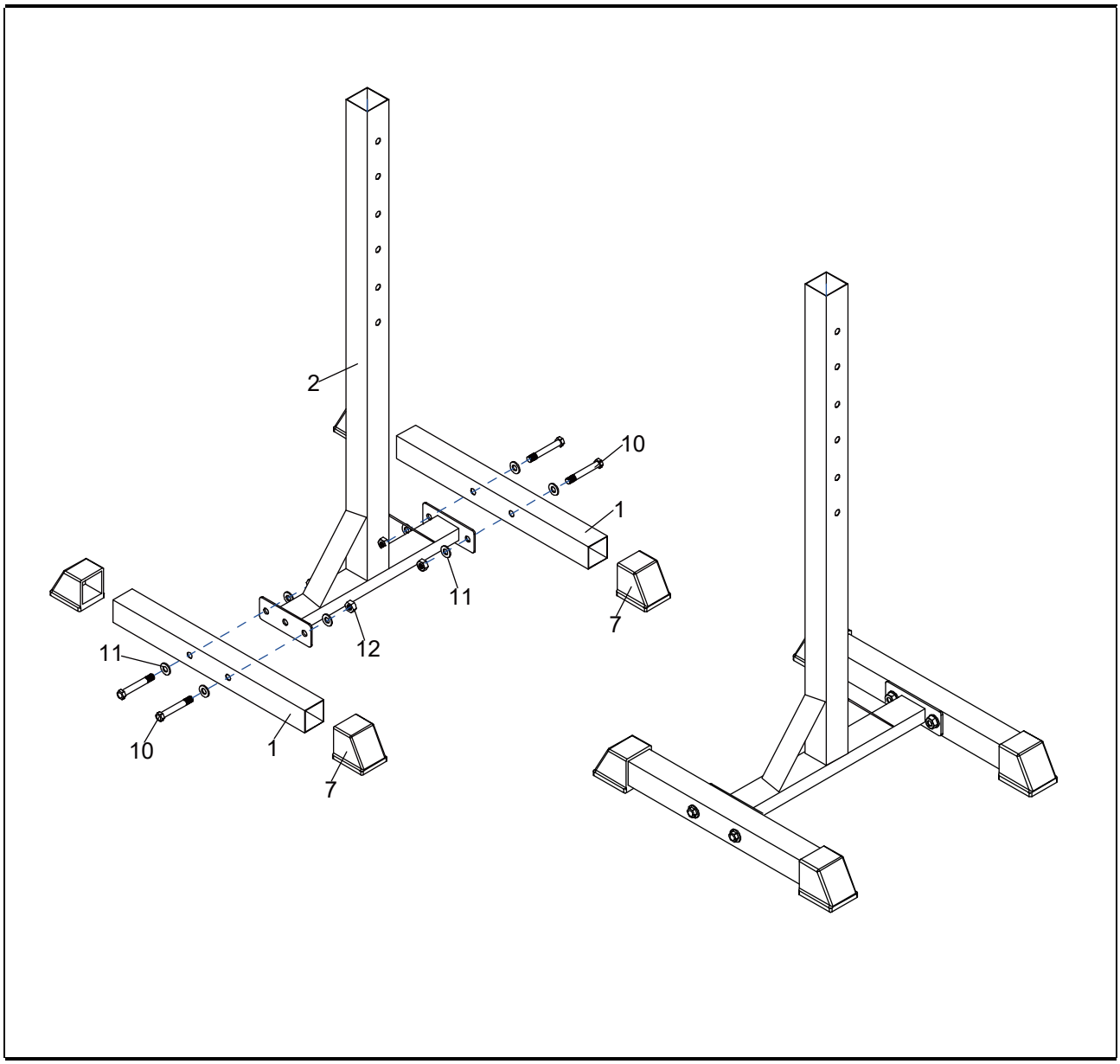
DIAGRAMMA STRUTTURALE



ELENCO DELLE PARTI		
NR.	**DESCRIZIONE**	**QTÀ**
1.	Tubo di base	4
2.	Tubo vertidcale	2
3.	Tubo regolabile	2
4.	Tubo di supporto	2
5.	Perno di sicurezza	2
6.	Perno veloce	2
7.	Copripiede	8
8.	55x55 Tappo vuoto	4
9.	50x50 Tappo vuoto	2
10.	M10x65 Bullone esagonale	8
11.	M10 Rondella	16
12.	M10 Dado di nylon	8

DIAGRAMMA DI ASSEMBLAGGIO

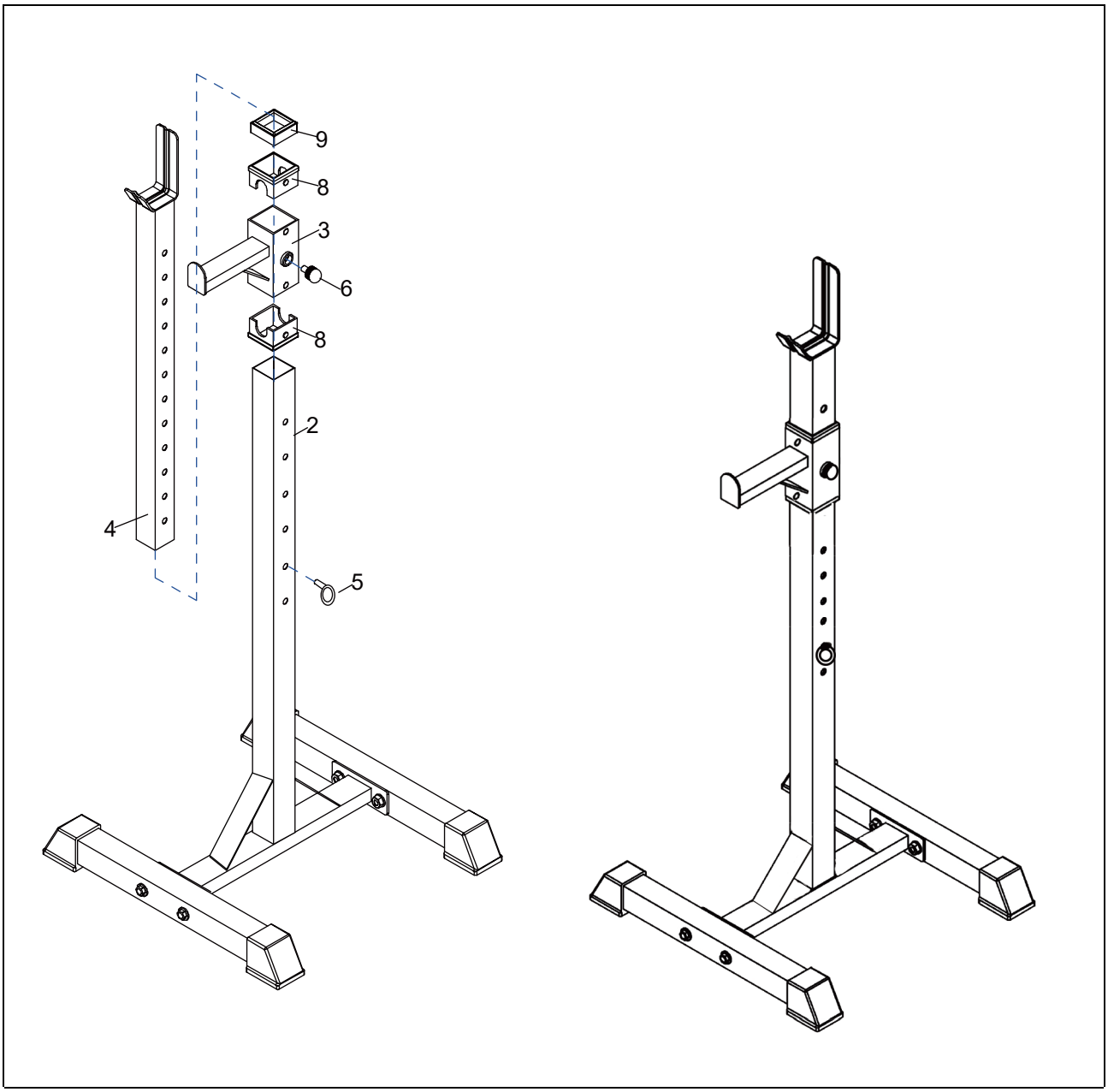
Passo 1



Assemblaggio del Telaio di base

1) Assemblare il copripiede (7) al tubo di base (1).
2) Avvitare insieme il tubo di base (1) e il Tubo vertidcale(2), fissando con bullone esagonale (10-8 pezzi), rondella (11-16 pezzi) e dado di nylon (12-8 pezzi).

Passo 2



Assemblaggio del Tubo di supporto

1) Inserire il tubo regolabile(4) nel tubo verticale(3), bloccandolo con perno veloce(8) e poi mettere il tappo vuoto 55x55 (11) sul tubo verticale(3).
2) Inserire il tubo di supporto(5) nel tubo verticale(3), bloccandolo con perno di sicurezza(7).

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/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà,
Spain.
B66295775
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/Fabricant/REP :
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
FEITO NA CHINA

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
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/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA