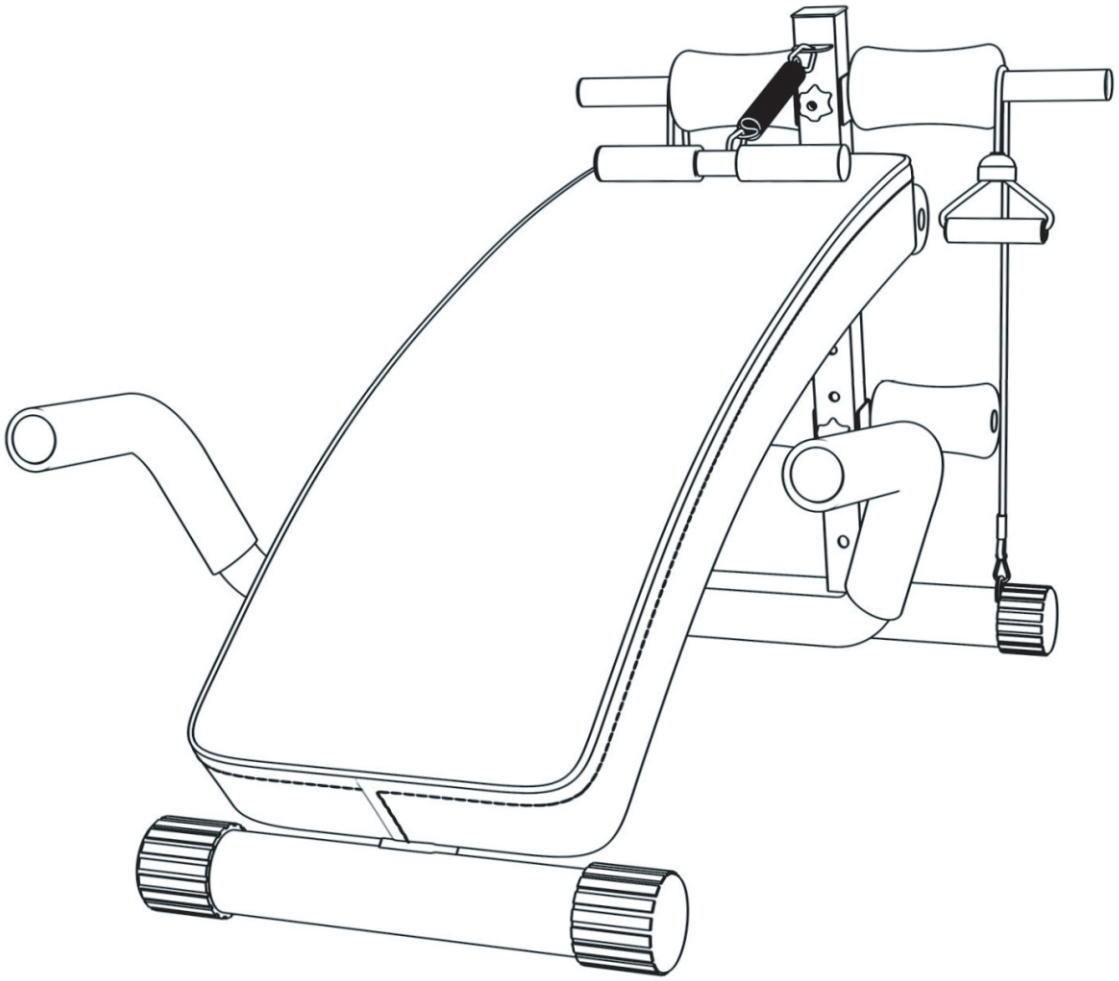
HOMCOM

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

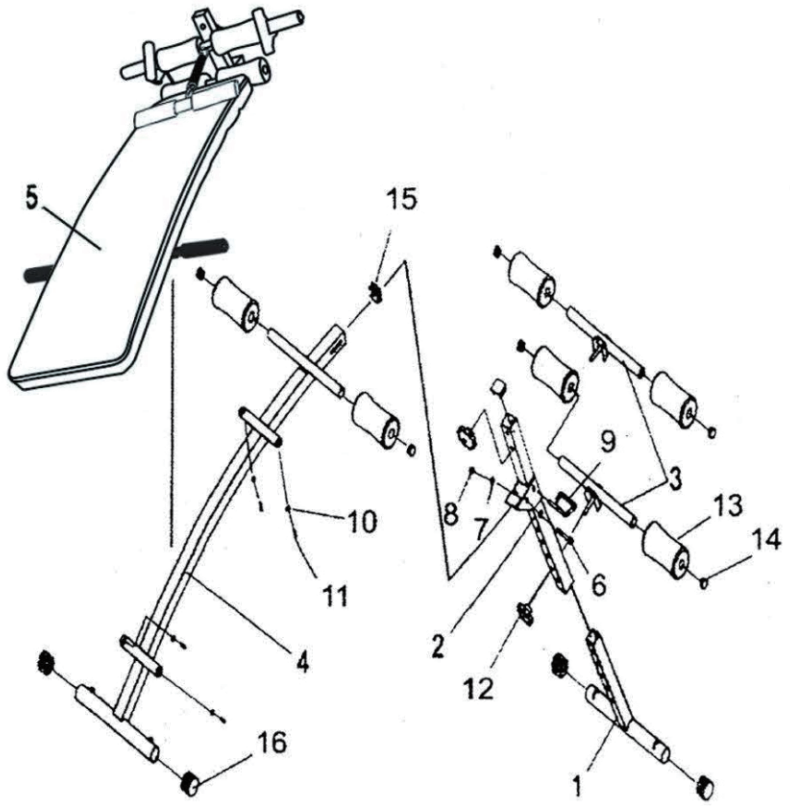
INSTRUCTION MANUAL

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE

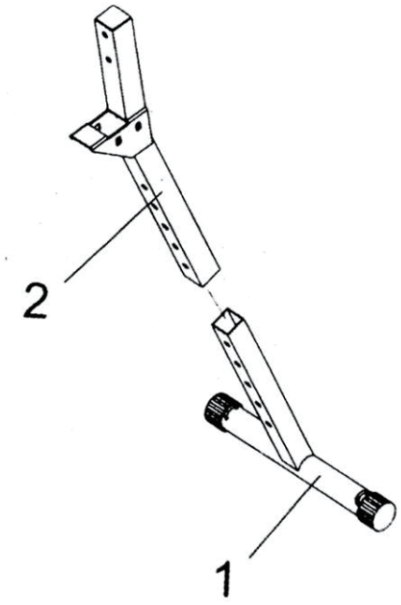
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
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 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, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. You should consult your doctor before continuing with your exercise program. If you do experience any of these conditions.
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. The equipment should have at least 0.5 meters of free space all around to ensure the safety
6. Check all the nuts and bolts are securely tightened before using the equipment.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined.
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 exercising, stop using the equipment immediately and don' t use the equipment until the problem has been repaired.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. You must take care of yourself when lifting and moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

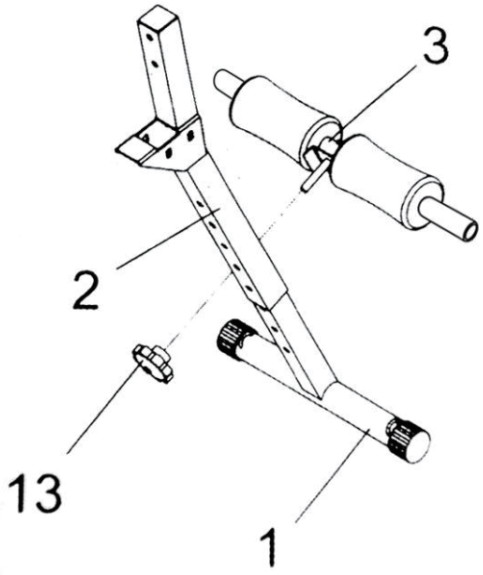


PART		
PART No.	DESCRIPTION	QTY
1	Fount leg	1
2	Upper Support Frame	1
3	Cushion Holder	2
4	Main Frame	1
5	Back Cushion	1
6	Hexagonal Bolt(M8-60mm)	1
7	Washer(M8)	2
8	Nut(M8)	1
9	Safety-Hook	1
10	Washer(M6)	4
11	Screw(M6*50MM)	4
12	Knob nut	2
13	Circular Foam Grip(Φ73* Φ23* Φ40mm)	6
14	End plug(Φ25.4)	6
15	Square cap(38*38mm)	2
16	Round End cap(Φ38)	1

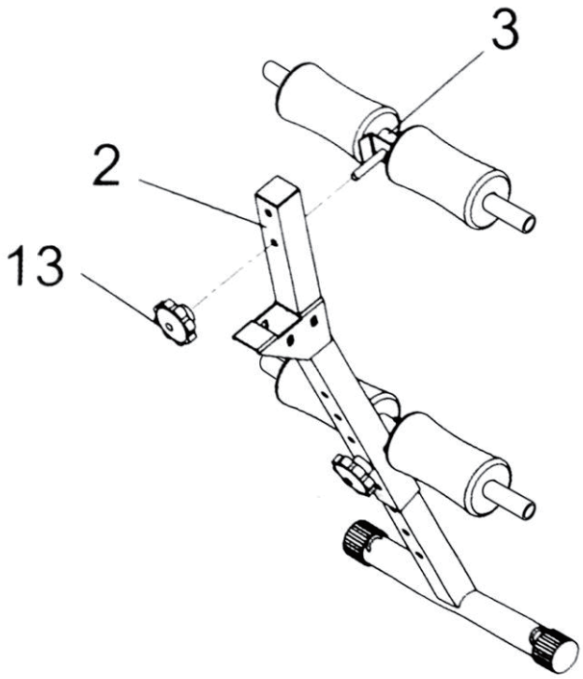
ASSEMBLY STEPS



Step 1
Insert the front leg (1) to the upper support frame(2).

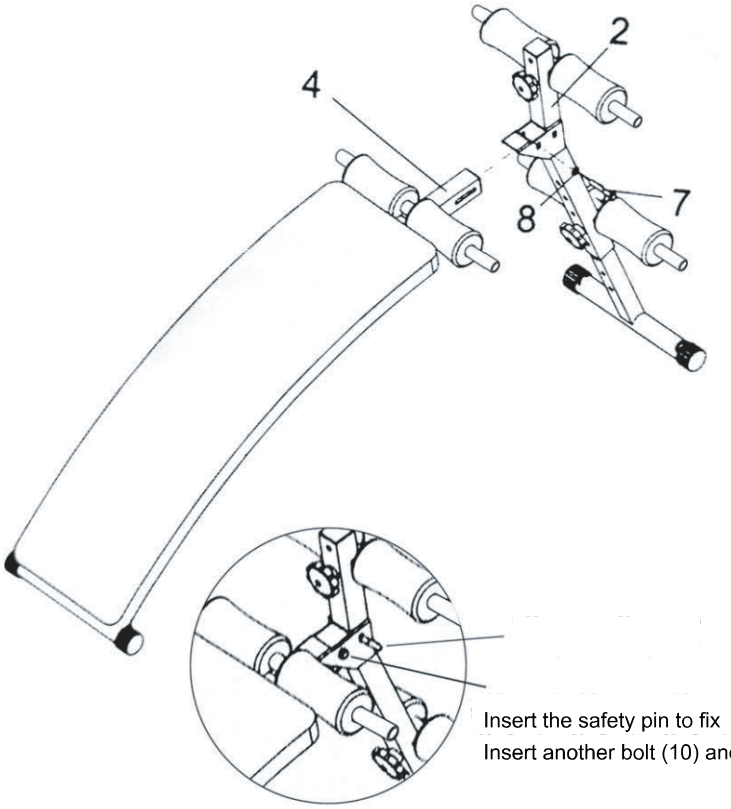


Step 2
Attach the fount leg(1) and cushion,Holder (3)by one knob Nut(12)the correct height for the Back cushion can be adjust after bench is fully assemble



Step 3
Attache the cushion holder (3) to the upper support frame (2)using the knob Nut(12)

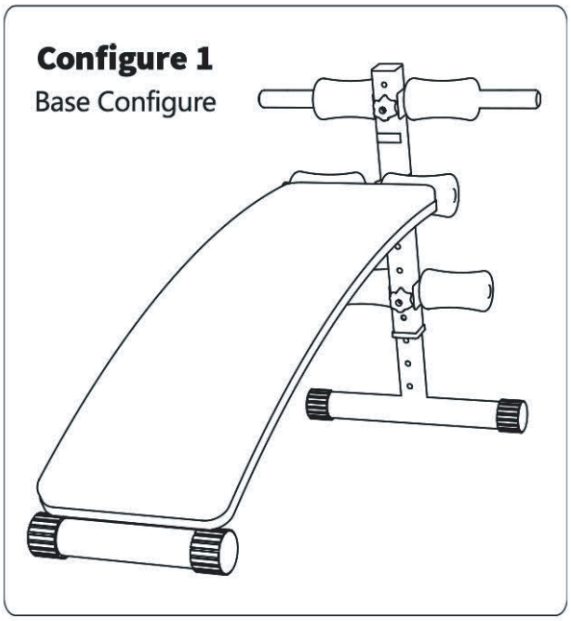
ASSEMBLY STEPS

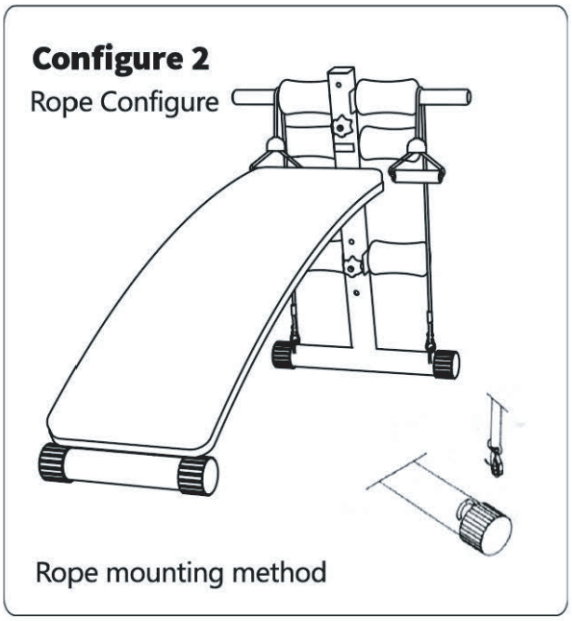


Step 4

Connect the Main frame(2)to the upper Support frame(2) using one Hexagonal bolt(6). Nut(8) and Washer (7),the insert Safety Hock(9)

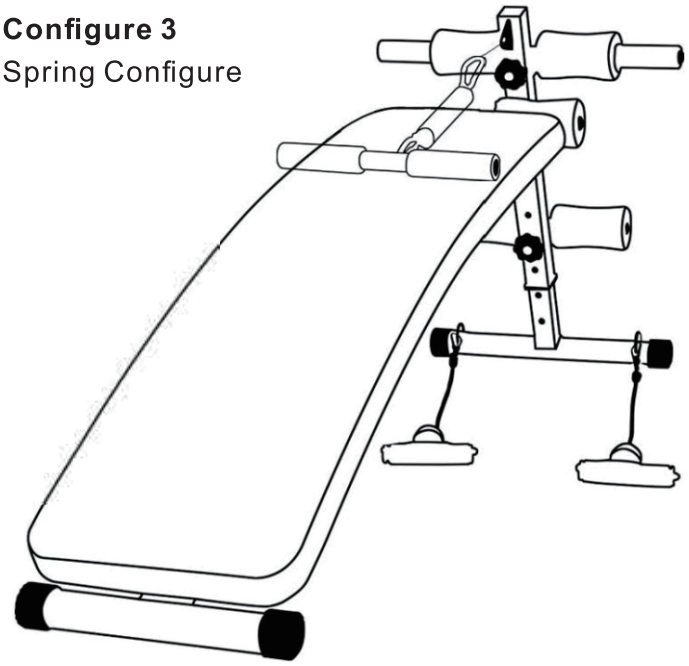
Install according to the different configurations of buy the product



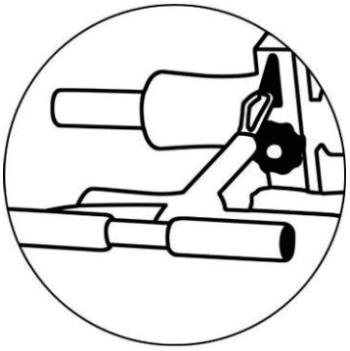


Configure 3

Spring Configure



Spring mounting method



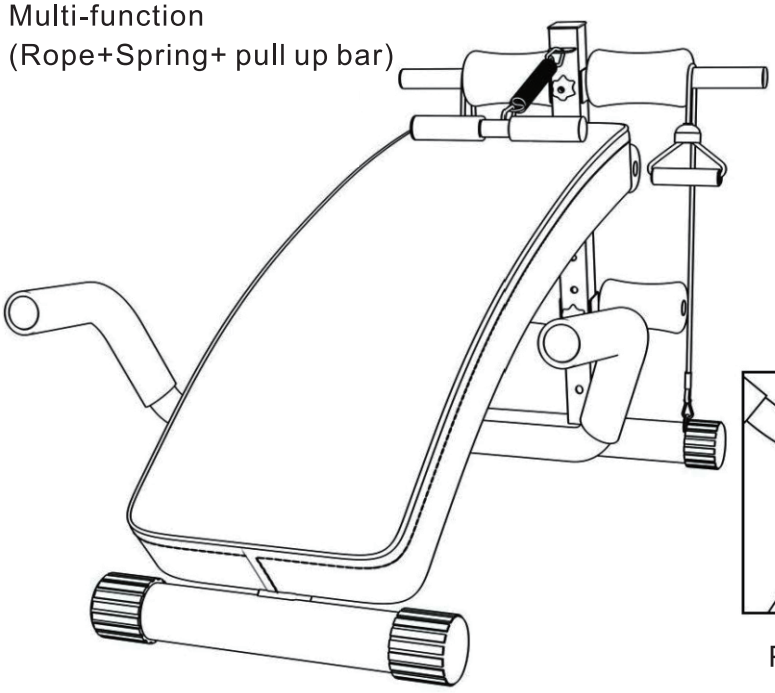
According to your own personal exercise needs, fasten the tension rope (6) to the regulating foot tube (1) for exercise:

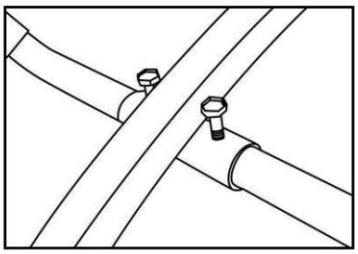
Buckle the spring puller into the triangle hole according to your own personal exercise needs(as shown in the figure)

Configure 4

Multi-function

(Rope+Spring+ pull up bar)



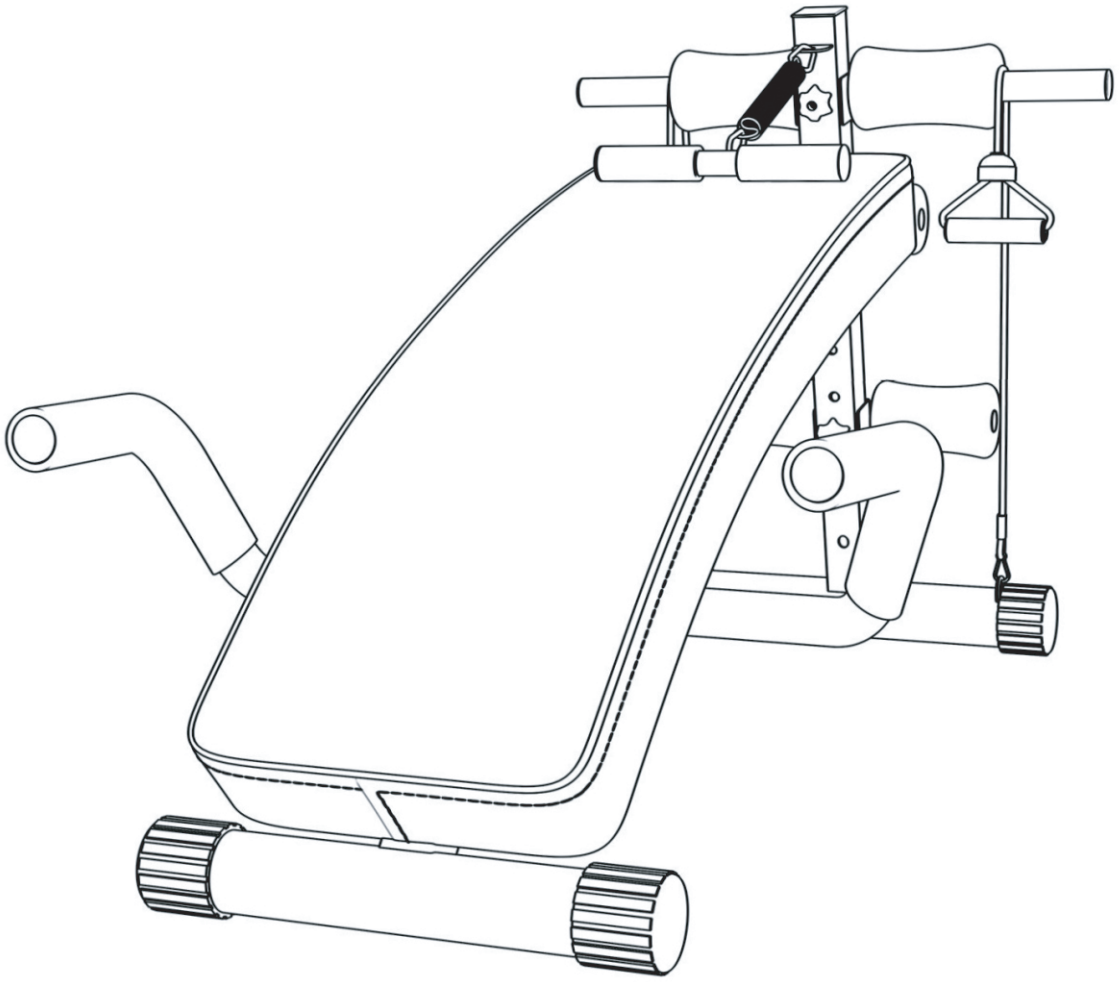


Pull up barmounting method

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

FR



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

MANUEL DE L'UTILISATEUR

IMPORTANTES PRECAUTIONS DE SECURITE

Veuillez conserver ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et toutes les précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez un problème médical ou physique qui pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.

3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé.Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier et essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou sensations de nausée. Veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants.

4.Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par un adulte uniquement.

5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre moquette. L'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour pour assurer la sécurité.

6. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement.

7.L'équipement ne peut être utilisé en toute sécurité que s'il est examiné régulièrement.

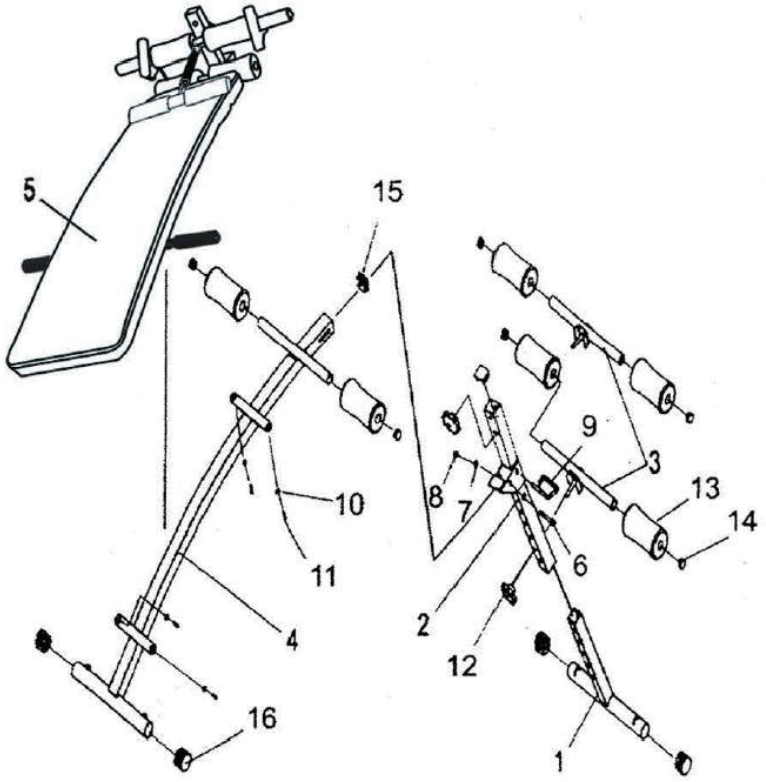
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous détectez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels lors de l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.

9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Evitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement.

10. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

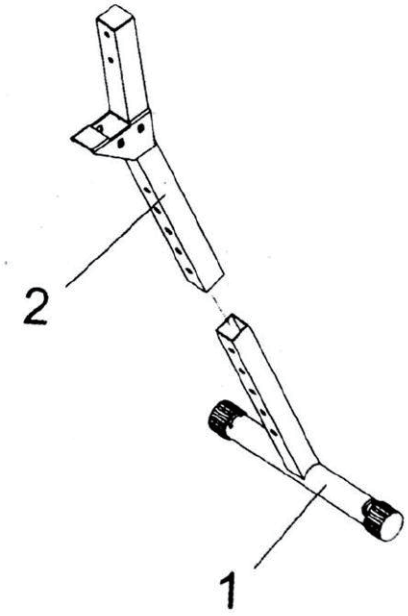
11.Veuillez faire attention lorsque vous soulevez et déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser. Utilisez la technique de levée appropriée et demander de l'aide si nécessaire.

DESSIN DE L' ASSEMBLAGE EN VUE EXPLOSÉE

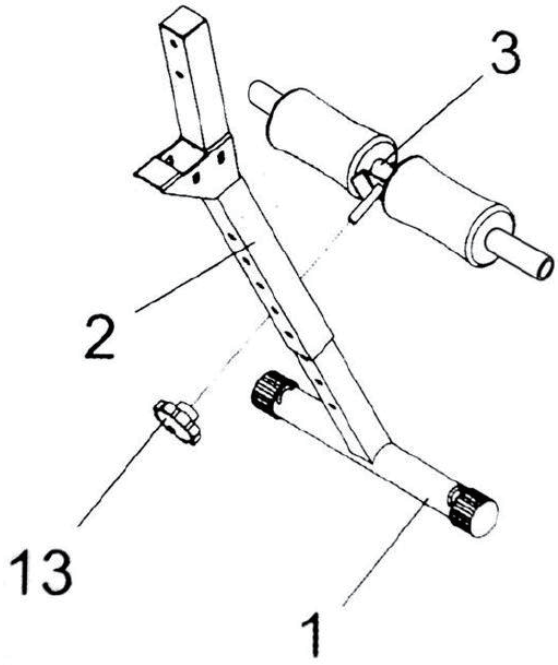


Pièces		
Pièces n*	Pied de la jambe	Quantité
1	Cadre de support supérieur	1
2	Porte Coussin	1
3	Cadre principal	2
4	Coussin Dos	1
5	Boulon Hexagonal (M8-60mm)	1
6	Rondelle (M8)	1
7	Écrou (M8)	2
8	Crochet de sécurité	1
9	Laveuse (M6)	1
10	Vis (M6 * 50MM)	4
11	Écrou de bouton	4
12	Poignée circulaire en mousse (φ73 * 23 *	2
13	Bouchon d'extrémité (25,4)	6
14	Bouchon carré (38 * 38mm)	6
15	Embout rond (φ38)	2
16	Pied de la jambe	1

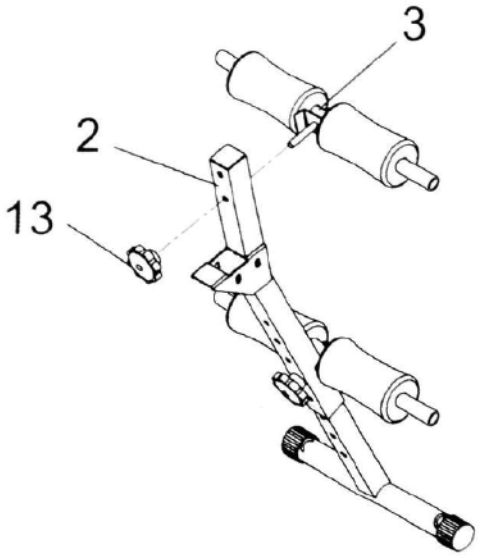
ETAPES D' ASSEMBLAGE



Étape 1
Insérez le pied avant (1) dans le cadre de support supérieur (2).

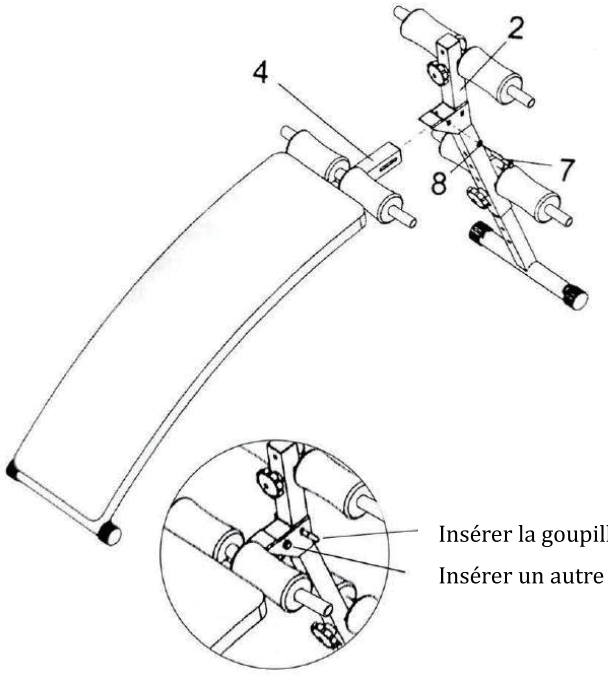


Étape 2
Fixez le pied de la fontaine (l) et le coussin. Support (3) par un bouton Écrou (12) La hauteur correcte du coussin du dossier peut être ajustée une fois le banc assemblé.



Étape 3
Fixez le support de coussin (3) au cadre de support supérieur (2) à l' aide de la molette (12).

ÉTAPES D' ASSEMBLAGE



Insérer la goupille de sécurité pour fixer

Insérer un autre boulon (10) et l' écrou pour fixer

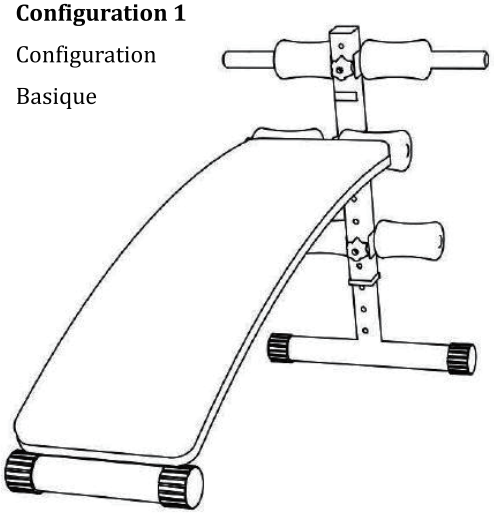
Étape 4

Reliez le cadre principal (2) au cadre de support supérieur (2) à l ' aide d ' un boulon hexagonal (6). Écrou (8) et rondelle (7), l ' insert Jarret de sécurité (9).

Installation selon les différentes configurations du produit acheté.

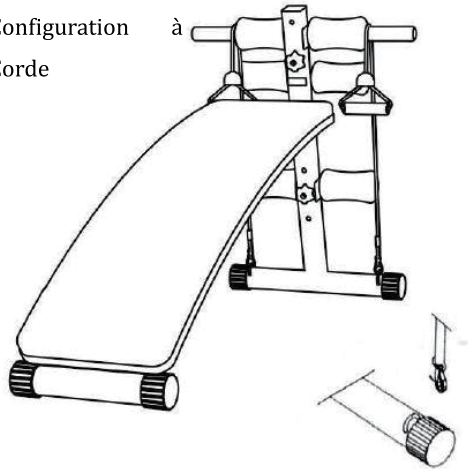
Configuration 1

Configuration Basique



Configuration 2

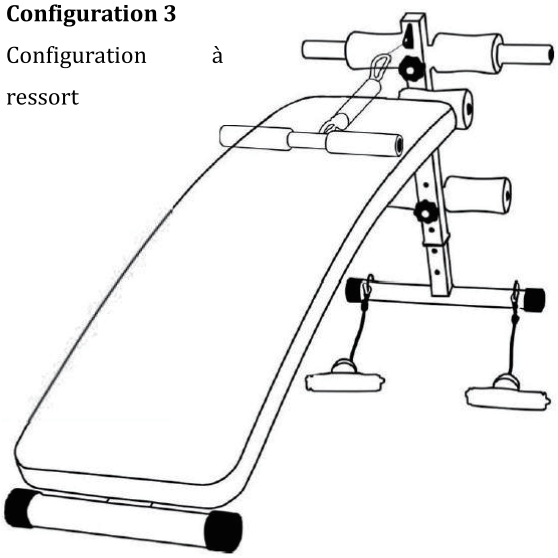
Configuration à Corde



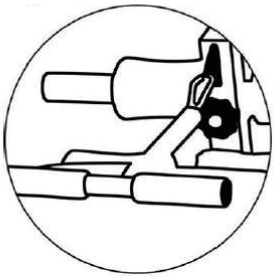
Méthode de montage pour corde

Configuration 3

Configuration à ressort



Méthode de montage pour ressort

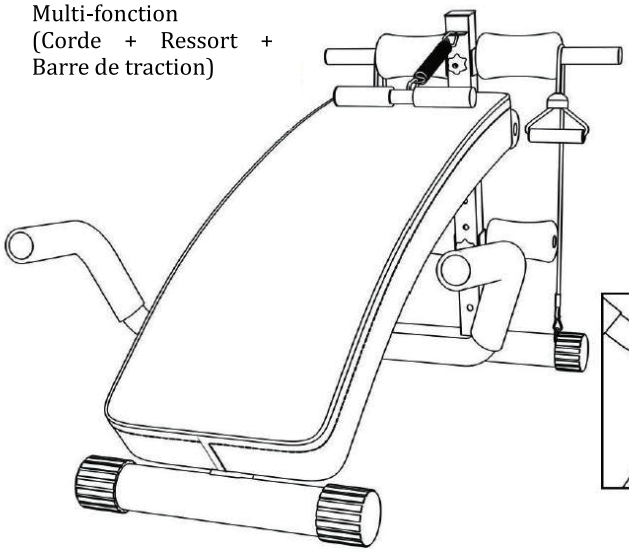


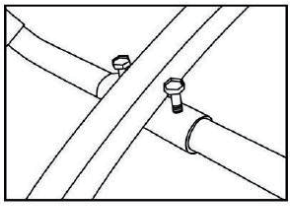
Suivant vos propres besoins en matière d' exercices, fermez la tension de la corde (6) au tube de pied réglé (1) pour l' exercice

Bouclez le tire-ressort dans le trou en forme de triangle en fonction de vos besoins personnels en matière d'exercice (comme indiqué sur la figure).

Configuration 4

Multi-fonction (Corde + Ressort + Barre de traction)



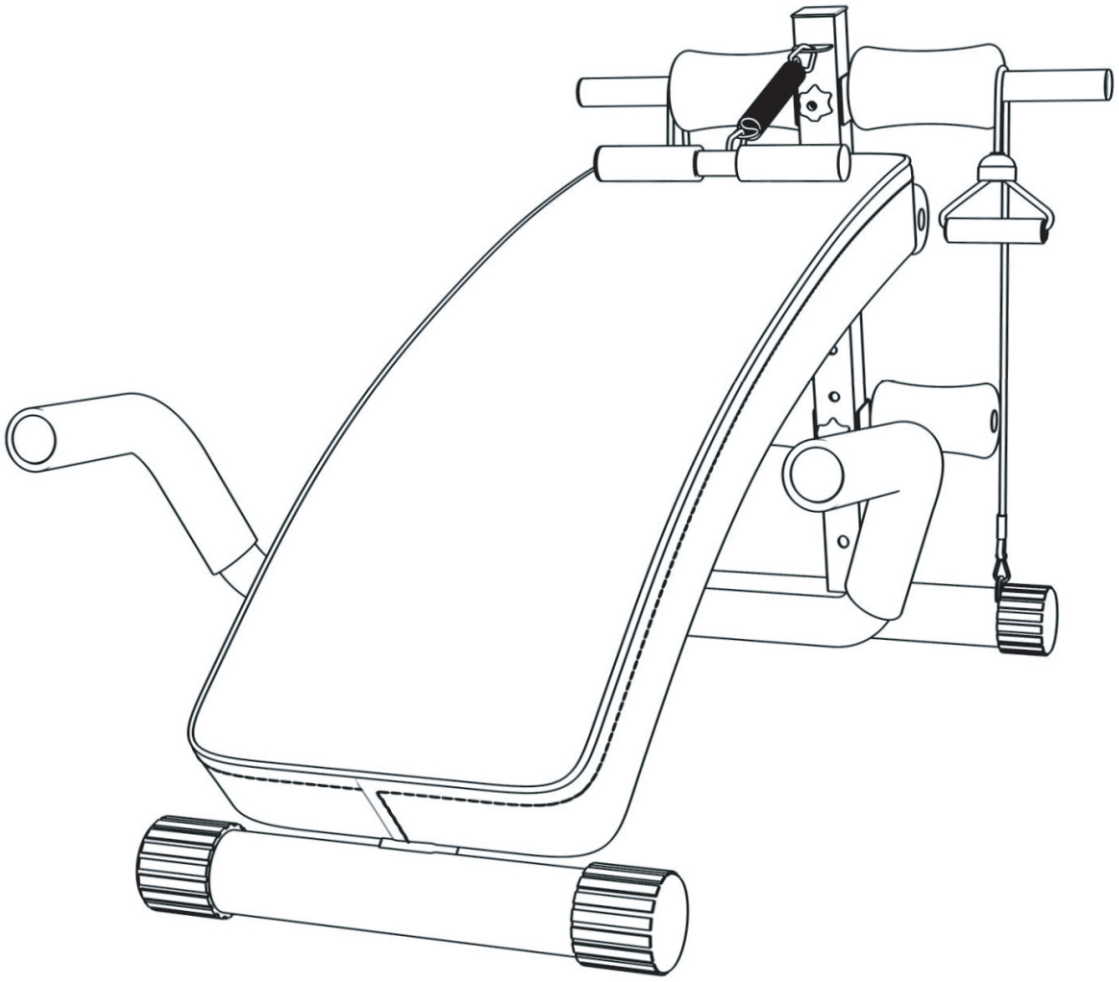


Méthode de montage pour bar de traction

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

ES



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DET ALLA DAMENTE

MANUAL DE USUARIO

PRECAUCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

POR FAVOR GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y su seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. 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 tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares y falta de aliento extrema, mareos o sensación de náusea. Debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios. Si experimenta alguna de estas condiciones.

4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo por adultos.

5. Use el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. El equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre para garantizar la seguridad.

6. Compruebe que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de usar el equipo.

7. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente.

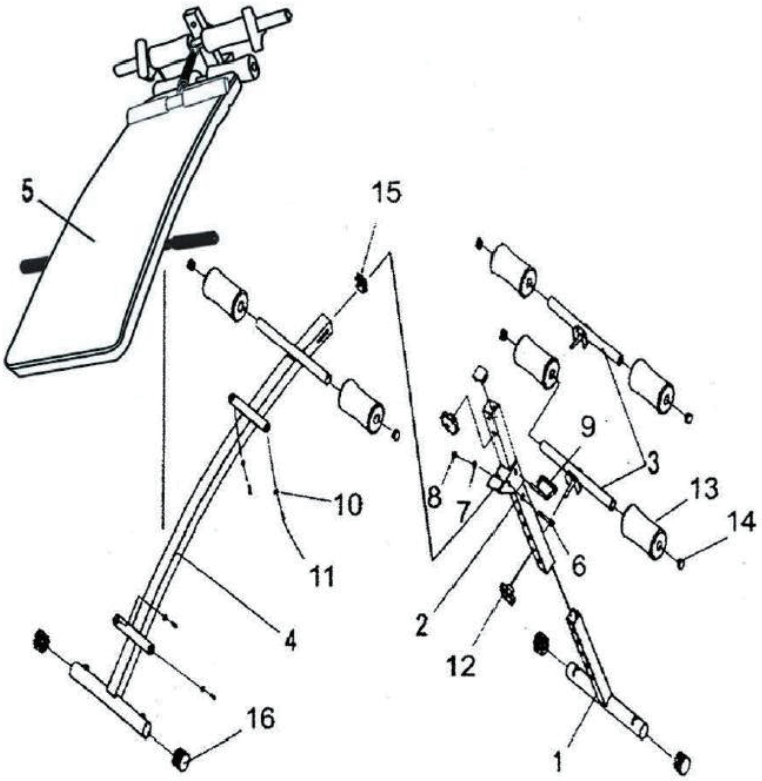
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si oye ruidos extraños provenientes del equipo durante el ejercicio, deje de usarlo inmediatamente y no lo use hasta que el problema haya sido reparado.

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

10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

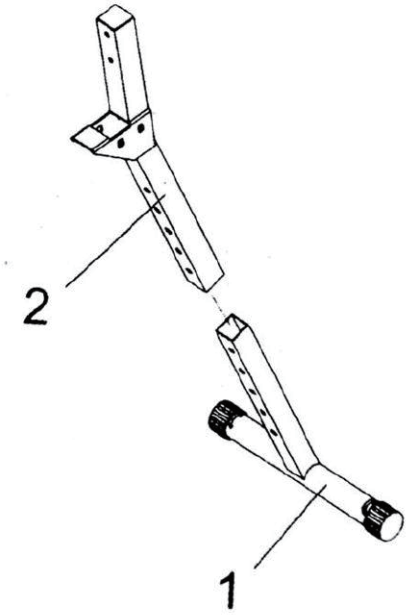
11. Debe tener cuidado al levantar y mover el equipo para no lesionar su espalda. Siempre use la técnica de levantamiento adecuada y busque ayuda si es necesario.

VISTA EN DESPIECE – DIBUJO DE MONTAJE



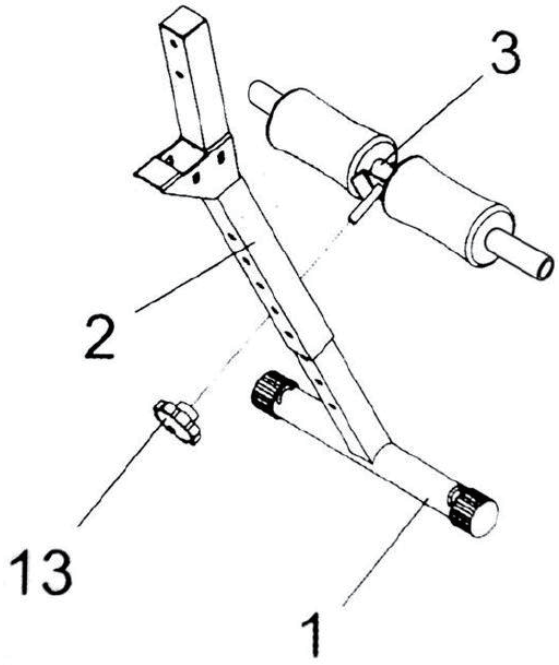
PARTES		
PARTE NO.	DESCRIPCION	CANTIDAD
1	Pata delantera	1
2	Marco de soporte superior	1
3	Soporte de cojín	2
4	Marco principal	1
5	Cojín trasero	1
6	Perno hexagonal (M8 – 60 mm)	1
7	Arandela (M8)	2
8	Tuerca (M8)	1
9	Gancho de seguridad	1
10	Arandela (M6)	4
11	Tornillo (M6 * 50 MM)	4
12	Tuerca de perilla	2
13	Agarre circular de esponja (ϕ 73 * ϕ 23 * ϕ 40 mm)	6
14	Tapon de extremo (ϕ 25,4)	6
15	Casquillo cuadrado (38*38mm)	2
16	Tapon de extremo redondo (ϕ 38)	1

PASOS DE MONTAJE



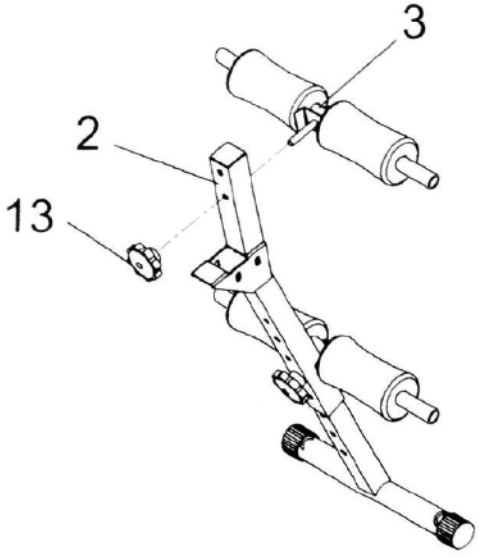
Paso 1

Inserte la pata delantera (1) en el marco de soporte superior (2).



Paso 2

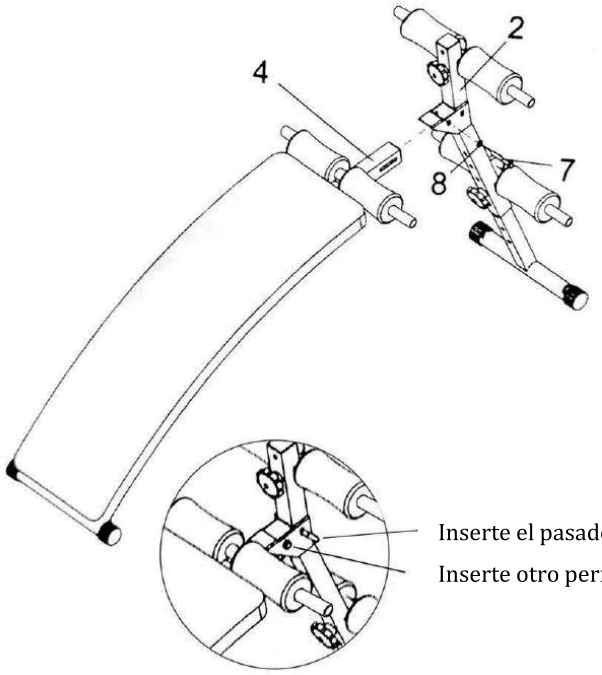
Coloque la pata delantera (l) y el cojín. Soporte (3) por una perilla Tuerca (12) la altura correcta para el cojín trasero se puede ajustar después de que el banco esté completamente ensamblado.



Paso 3

Fije el soporte del cojín (3) al bastidor de soporte superior (2) utilizando la tuerca de perilla (12).

PASOS DE MONTAJE



Inserte el pasador de seguridad para fijar.

Inserte otro perno (10) y la tuerca para fijar.

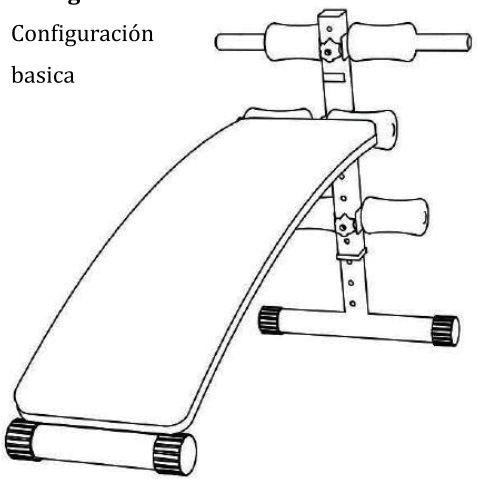
Paso 4

Conecte el marco principal (2) al marco de soporte superior (2) utilizando un perno hexagonal (6), Tuerca (8) y arandela (7), luego inserte el gancho de seguridad (9).

Instale de acuerdo a las diferentes configuraciones de compra del producto.

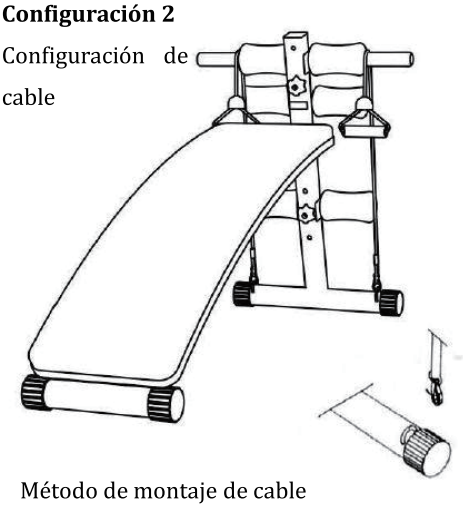
Configuración 1

Configuración basica



Configuración 2

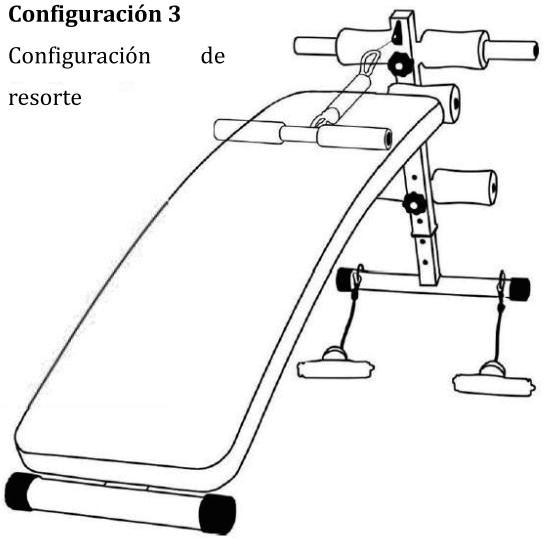
Configuración de cable



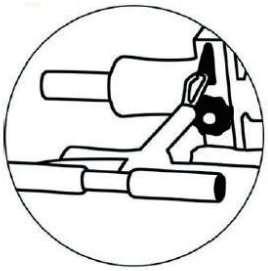
Método de montaje de cable

Configuración 3

Configuración de resorte



Método de montaje de resorte

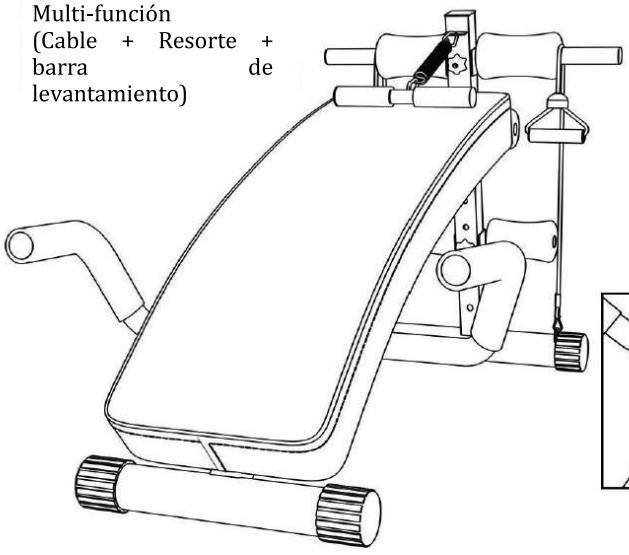


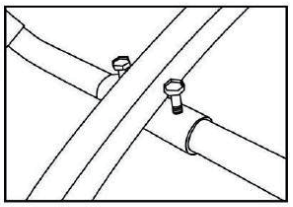
De acuerdo con sus necesidades personales de ejercicio, fije la cuerda de tensión (6) al tubo del pie regulador (1) para el ejercicio

Abroche el tirador de resorte en el orificio del triángulo de acuerdo con sus necesidades personales de ejercicio (como se muestra en la figura)

Configuración 4

Multi-función (Cable + Resorte + barra de levantamiento)



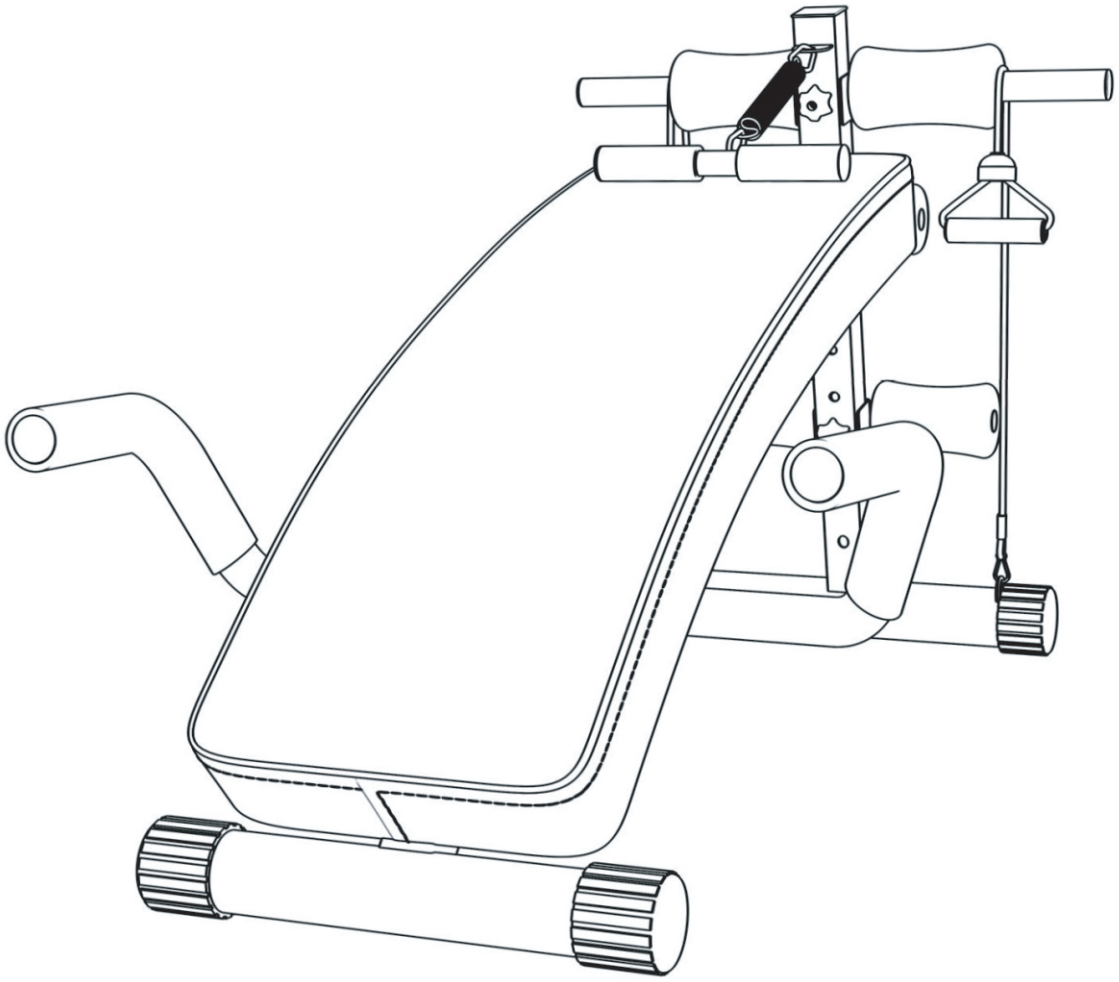


Metodo de montaje de barra de levantamiento

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

PT



IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.

MANUAL DE INSTALAÇÃO

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

POR FAVOR MANTENHA ESTE MANUAL NUM LOCAL SEGURO PARA REFERÊNCIA.

1.É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. A utilização segura e eficaz só pode ser conseguida se o equipamento for devidamente montado, mantido e utilizado corretamente. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores do equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.

2.Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição médica ou física que possa pôr em risco a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar correctamente o equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.

3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular e extrema falta de ar, tonturas ou sensação de náusea. Deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de exercícios se sentir qualquer uma destas condições.

4.Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento destina-se apenas a uso adulto.

5.Utilize o equipamento numa superfície plana e sólida com um revestimento protector para o seu chão ou tapete. O equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre para garantir a segurança.

6.Verifique se todas as porcas e parafusos estão bem apertados antes de utilizar o equipamento.

7.A segurança do equipamento só pode ser mantida se for inspeccionado regularmente.

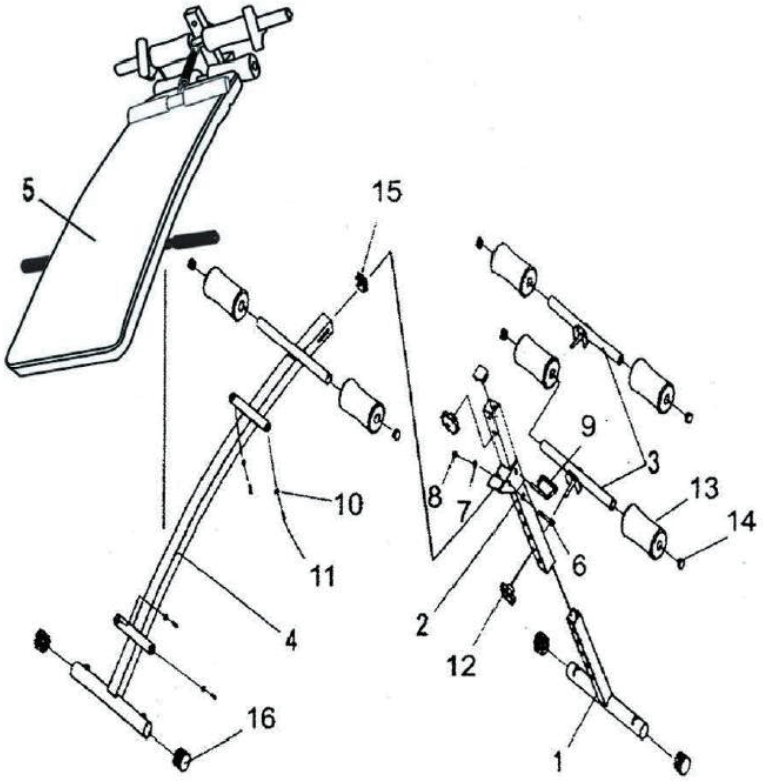
8.Utilize sempre o equipamento conforme as instruções. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir ruídos estranhos vindos do equipamento durante o exercício, pare imediatamente de utilizar o equipamento e não o utilize até que o problema tenha sido reparado.

9.Use roupa apropriada durante a utilização do equipamento. Evite usar roupa solta que possa ficar presa no equipamento.

10. O equipamento não é adequado para uso terapêutico, somente para o uso doméstico.

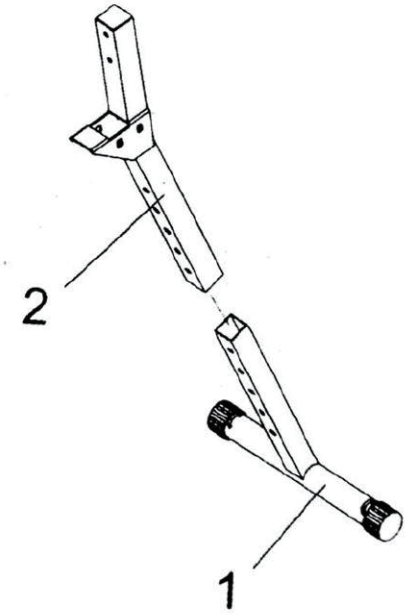
11. Deve-se ter cuidado ao levantar e mover o equipamento de modo a não lesionar as costas. Utilizar sempre a técnica de elevação adequada e procurar assistência, se necessário.

VISTA EXPLODIDA – DESENHO DE MONTAGEM

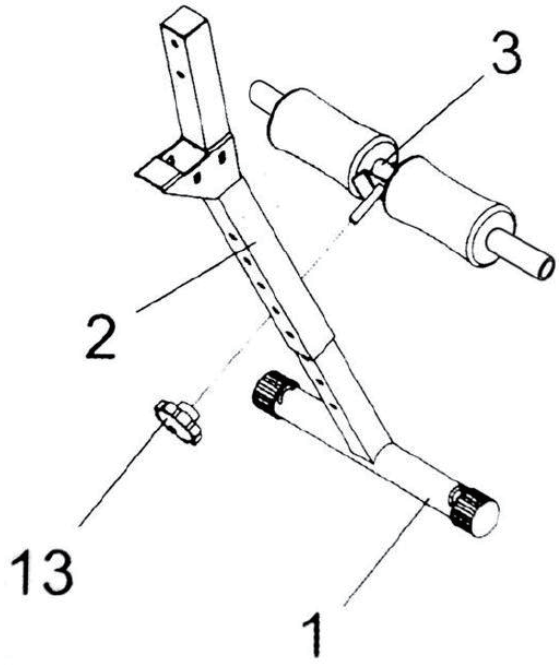


PEÇAS		
PEÇA NO.	DESCRIÇÃO	QUANT.
1	Pata da frente	1
2	Estrutura de suporte superior	1
3	Suporte de almofada	2
4	Estrutura principal	1
5	Almofada traseira	1
6	Perno hexagonal (M8 – 60 mm)	1
7	Anilha (M8)	2
8	Porca (M8)	1
9	Gancho de segurança	1
10	Anilha (M6)	4
11	Parafuso (M6 * 50 MM)	4
12	Porca de botão	2
13	Punho de esponja circular (φ73 * φ23 * φ40 mm)	6
14	Tampa da extremidade (ϕ25,4)	6
15	Casquilho quadrado (38*38mm)	2
16	Tampa de extremidade redonda (φ38)	1

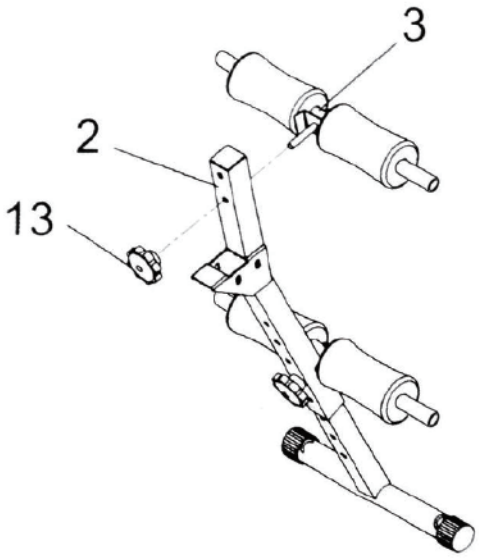
PASSOS DE MONTAGEM



Passo 1
Inserir a pata dianteira (1) na estrutura de suporte superior (2).

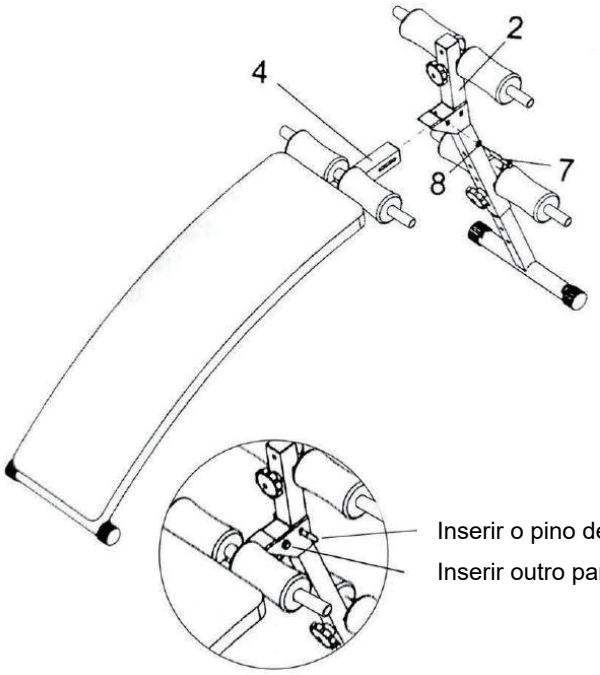


Passo 2
Colocar a pata dianteira (l) e a almofada. Apoie (3) com uma porca de botão (12) a altura correcta para a almofada traseira, pode ser ajustada após a montagem completa do banco.



Passo 3
Fixar o suporte de almofada (3) à estrutura de suporte superior (2) usando a porca de botão (1). (12).

PASSOS DE MONTAGEM



Inserir o pino de bloqueio para fixar.

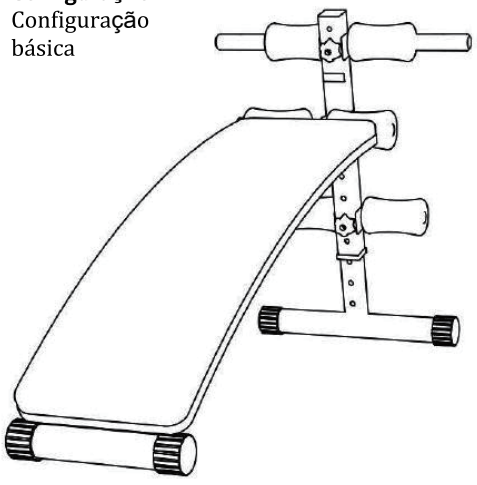
Inserir outro parafuso (10) e a porca para fixar.

Passo 4

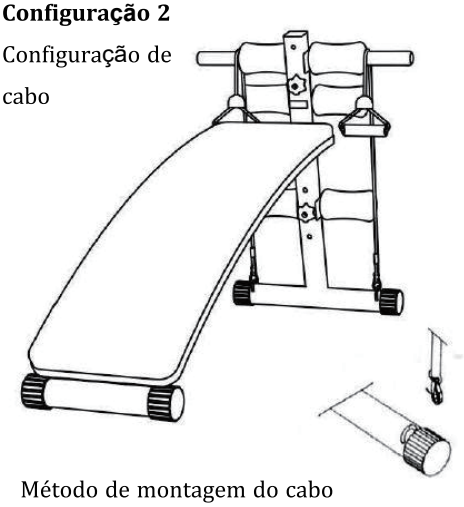
Fixe a estrutura principal (2) à estrutura de suporte superior (2) usando um parafuso sextavado (6), porca (8) e anilha (7), depois inserir o gancho de segurança (9).

Instale de acordo com as diferentes configurações do produto.

Configuração 1
Configuração básica



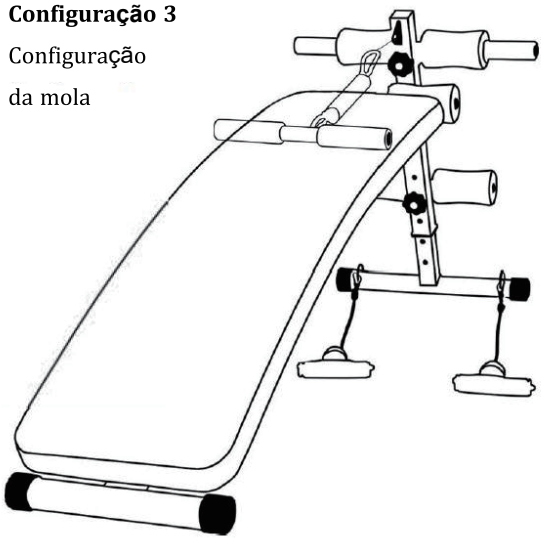
Configuração 2
Configuração de cabo



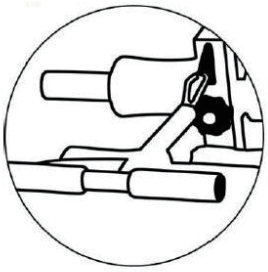
Método de montagem do cabo

Configuração 3

Configuração da mola



Método de montagem da mola

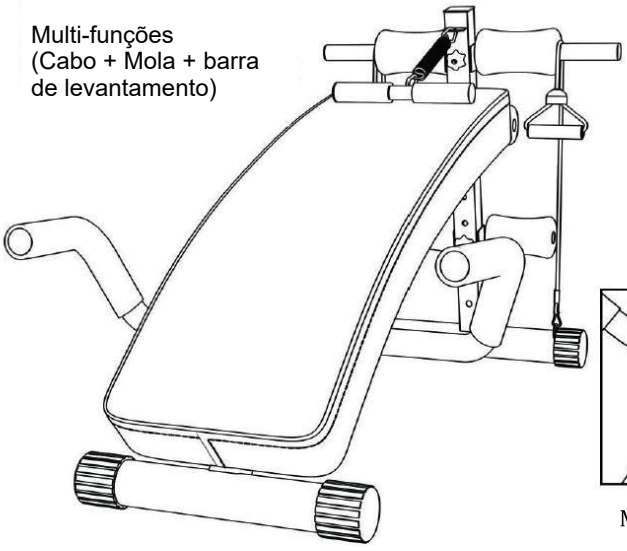


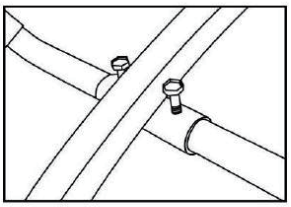
De acordo com as suas necessidades pessoais de exercício, prenda a corda de tensão (6) ao tubo do pé regulador (1) para o exercício.

Fixe o puxador de mola no buraco do triângulo de acordo com as suas necessidades pessoais de exercício (como mostrado na figura abaixo)

Configuração 4

Multi-funções
(Cabo + Mola + barra de levantamento)



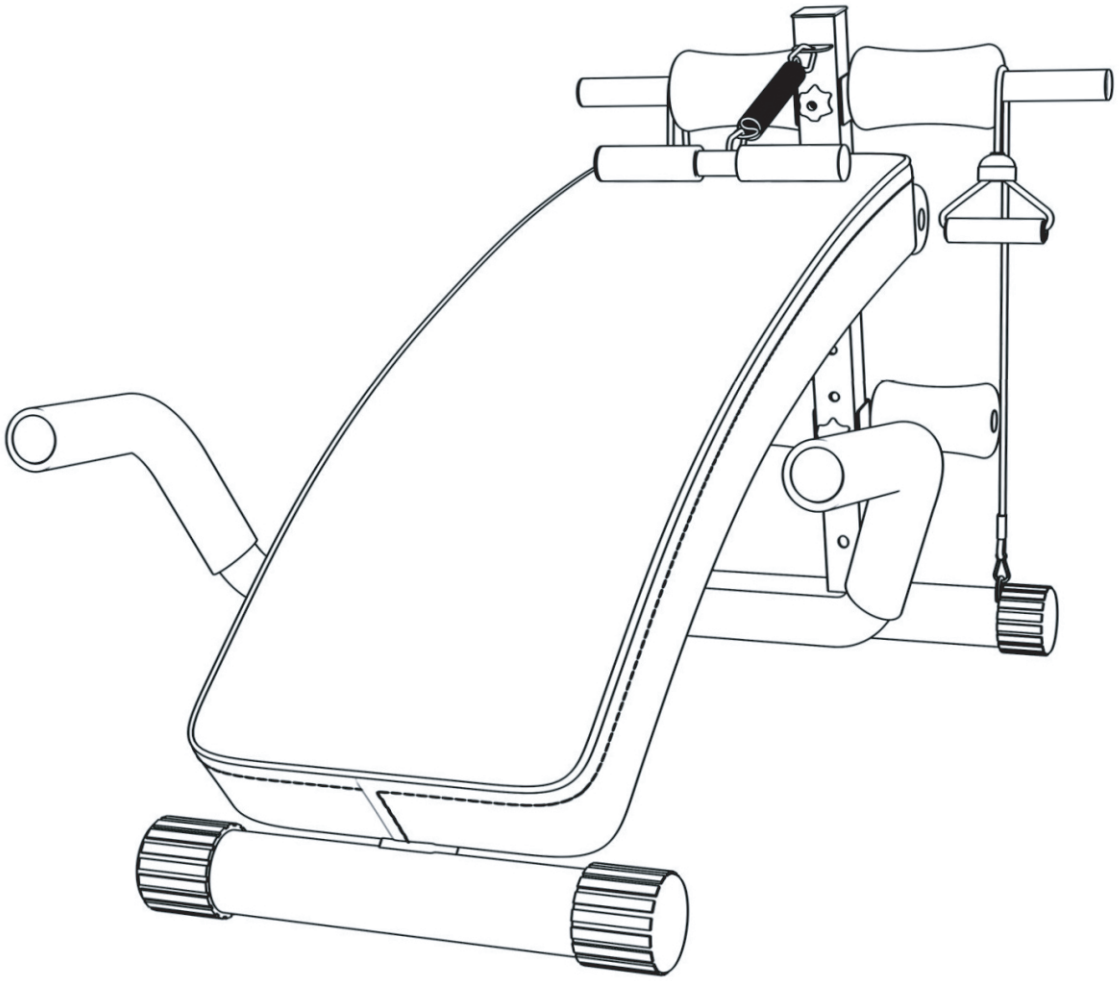


Método de montagem de barra de levantamento

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

DE



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DET ALLA DAMENTE

BEDIENUNGSANLEITUNG

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH AN EINEM SICHEREN ORT ALS REFERENZ AUF.

1. Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

2. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.

3. Achte auf die Signale deines Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag und extreme Kurzatmigkeit, Schwindel, Schwindel, Schwindel oder Übelkeit. Sie sollten Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren. Wenn Sie eine dieser Erkrankungen haben.

4. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.

5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Das Gerät sollte rundum mindestens 0,5 Meter Freiraum haben, um die Sicherheit zu gewährleisten.

6. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

7. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig überprüft wird.

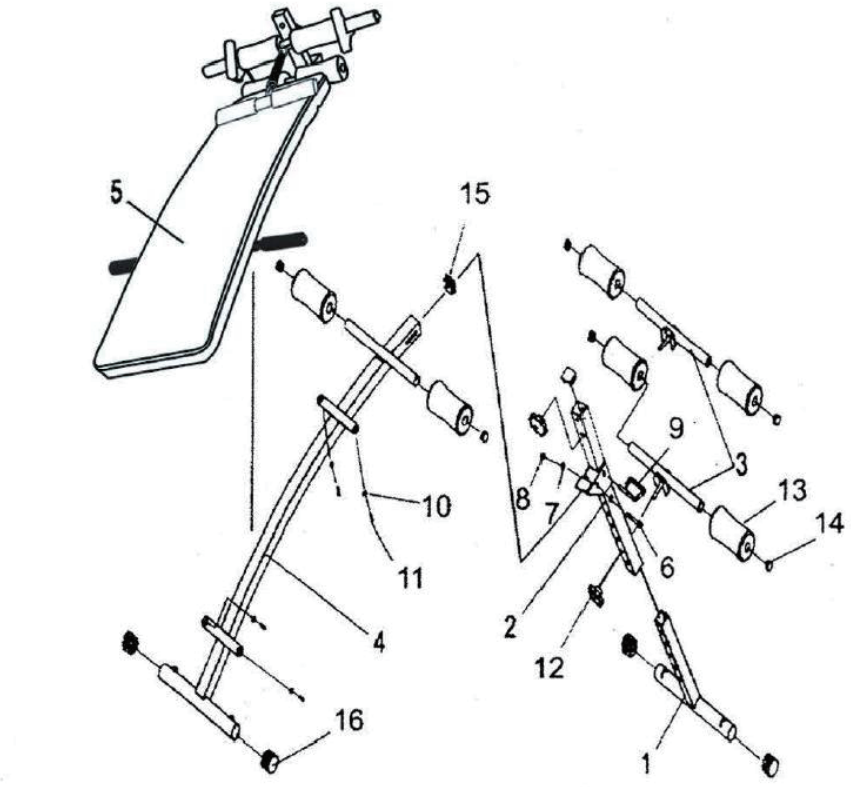
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.

9. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen könnte.

10. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

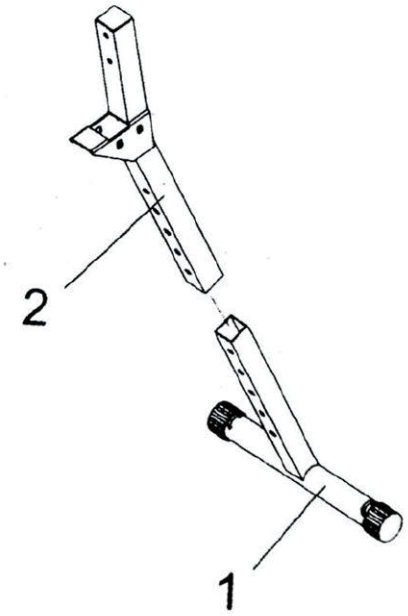
12. Sie müssen beim Anheben und Bewegen des Geräts auf sich selbst achten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und suchen Sie bei Bedarf Hilfe auf.

EXPLOSIONSZEICHNUNG DER BAUGRUPPE

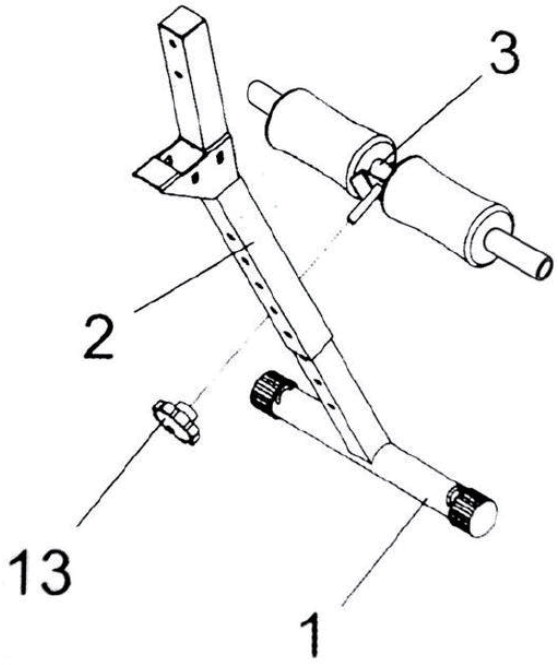


Teil		
Teile Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Aufsatzbein	1
2	Oberer Stützrahmen	1
3	Kissenhalterung	2
4	Hauptrahmen	1
5	Rückenpolster	1
6	Sechskantschraube (M8-60mm)	1
7	Unterlegscheibe (M8)	2
8	Mutter (M8)	1
9	Sicherheitshaken	1
10	Unterlegscheibe (M6)	4
11	Schraube (M6*50MM)	4
12	Knopfmutter	2
13	Runder Schaumstoffgriff (φ73* φ23*	6
14	Endstopfen (φ25.4)	6
15	Quadratische Kappe (38*38mm)	2
16	Runde Endkappe (φ38)	1

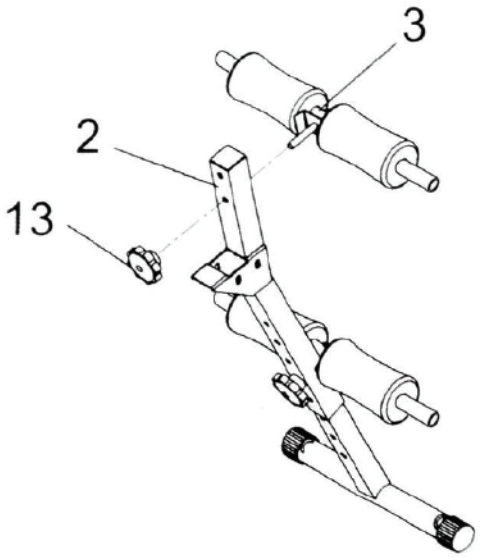
MONTAGE-SCHRITTE



Schritt 1
Den vorderen Schenkel (1) in den oberen Stützrahmen (2) einsetzen.

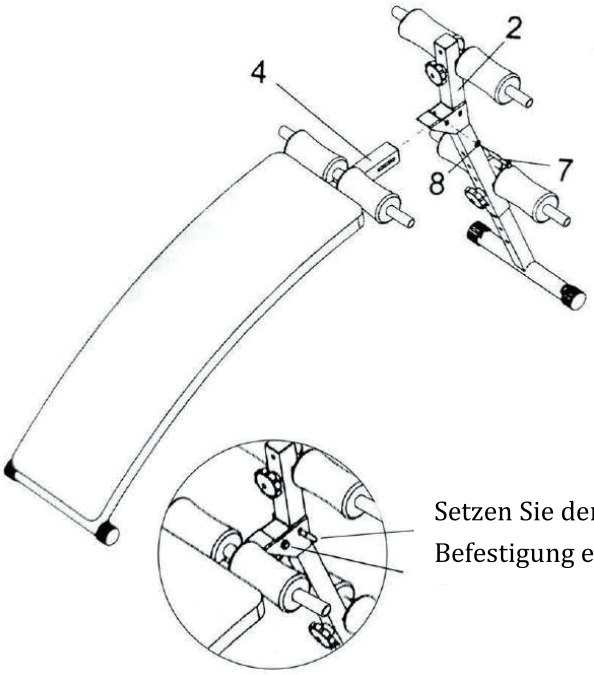


Schritt 2
Befestigen Sie das Füllstück (l) und das Kissen. Halter (3) mit einer Knopfmutter (12) die richtige Höhe für das Rückenpolster kann nach der vollständigen Montage der Bank eingestellt werden.



Schritt 3
Befestigen Sie den Polsterhalter (3) mit der Knopfmutter (12) am oberen Stützrahmen (2).

MONTAGE-SCHRITTE



Setzen Sie den Sicherheitsstift zur Befestigung ein.

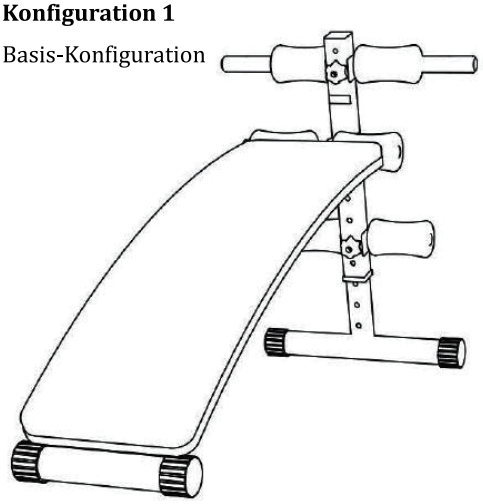
Schritt 4

Den Hauptrahmen (2) mit einem Sechskantschraube (6) mit dem oberen Stützrahmen (2) verbinden. Mutter (8) und Unterlegscheibe (7), der Einsatz Sicherungshaken (9).

Installieren Sie entsprechend den verschiedenen Konfigurationen des Kaufs des Produkts.

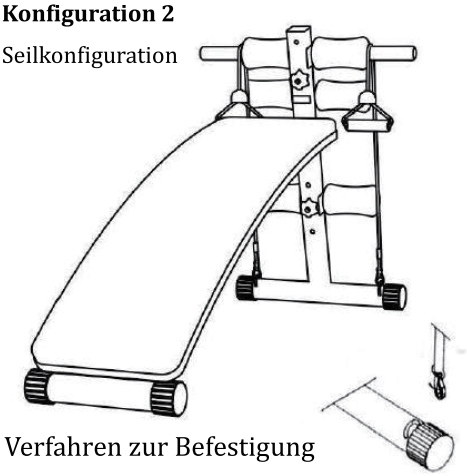
Konfiguration 1

Basis-Konfiguration



Konfiguration 2

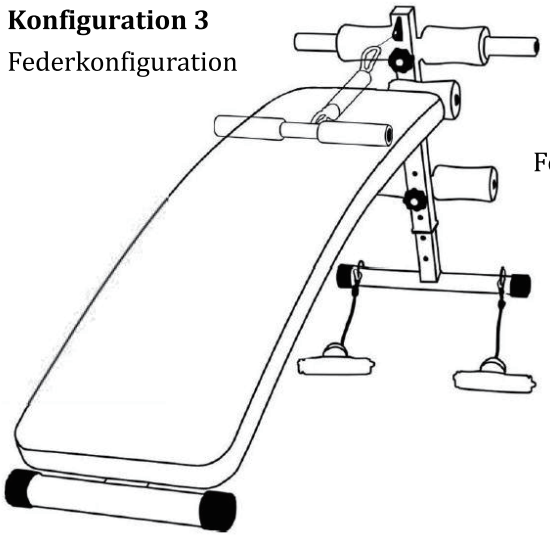
Seilkonfiguration



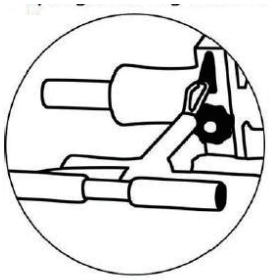
Verfahren zur Befestigung eines Seils

Konfiguration 3

Federkonfiguration



Federbefestigungsverfahren

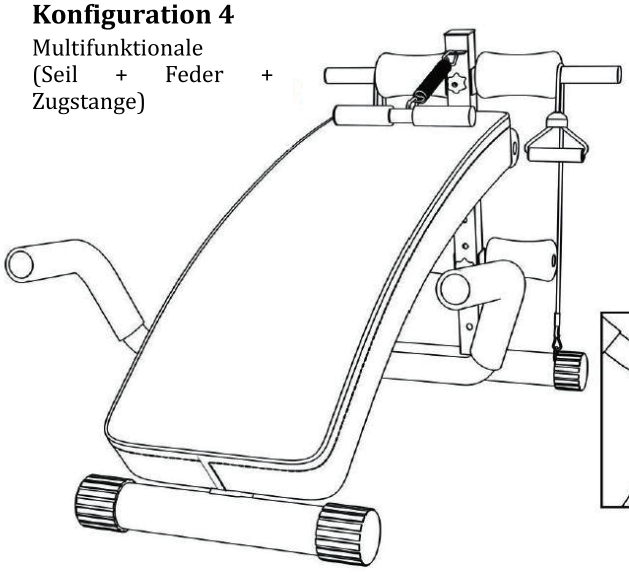


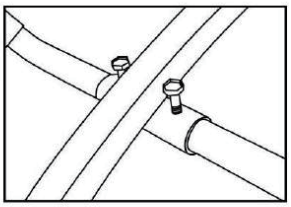
Befestigen Sie das Zugseil (6) entsprechend Ihrem persönlichen Trainingsbedarf am regulierenden Fußrohr (1) für das Training.

Schnallen Sie den Federzug entsprechend Ihren persönlichen Trainingsbedürfnissen in das Dreiecksloch (wie in der Abbildung gezeigt).

Konfiguration 4

Multifunktionale (Seil + Feder + Zugstange)



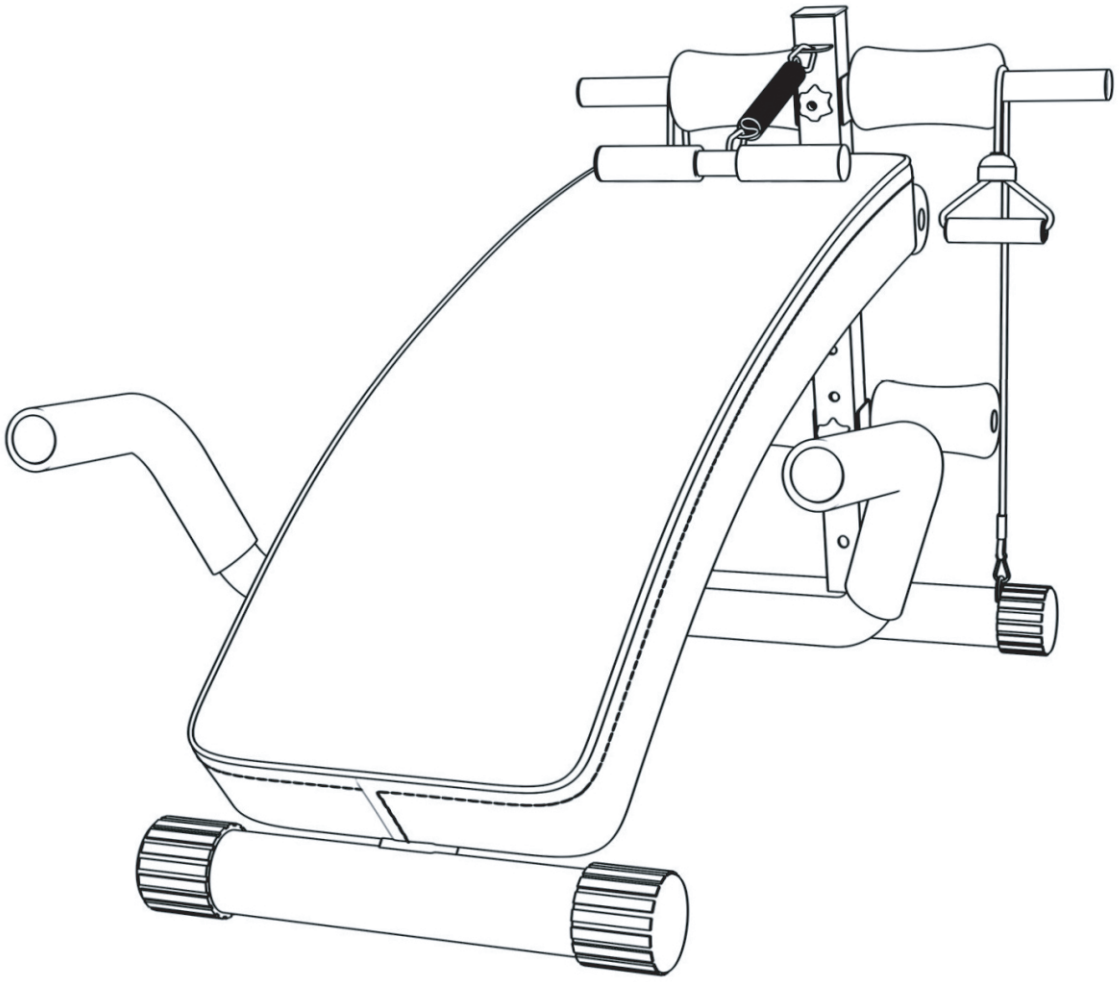


Verfahren zur Montage der Zugstange

IN240500211V02_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A91-072

DE



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

MANUALE DI ISTRUZIONI

IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA
LA PREGHIAMO DI CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO.

1. È importante leggere questo intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si dispone di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza, o impedire di utilizzare correttamente l'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se si sta assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.

3. Sia consapevole dei segnali del suo corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare ed estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Le consigliamo vivamente di consultare il proprio medico prima di continuare con il suo programma di esercizi se si verifica una di queste condizioni.

4. Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'apparecchiatura è progettata solo per uso adulto.

5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. L'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno per garantire la sicurezza.

6. Controllare che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente prima di utilizzare l'attrezzatura.

7. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata.

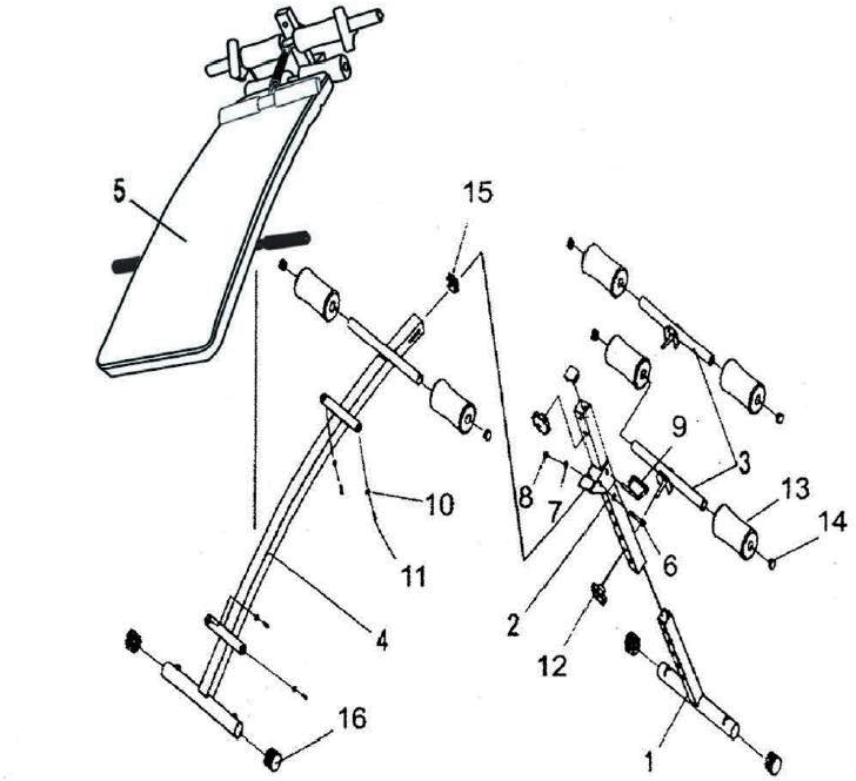
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.

9. Indossare indumenti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.

10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.

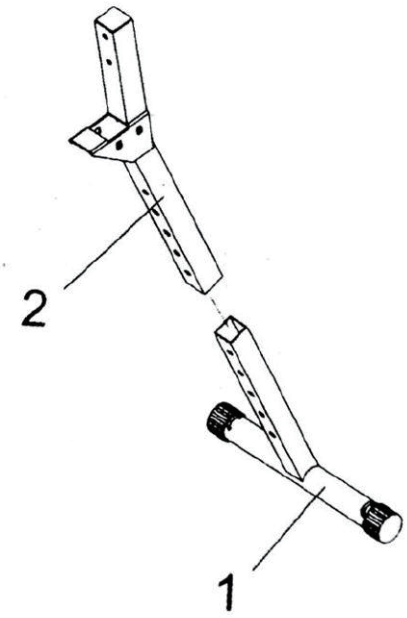
11. Bisogna fare attenzione quando si solleva e si muove l'attrezzatura in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento corretta e richiedere assistenza se necessario.

VISTA ESPLOSA DEL DISEGNO DI MONTAGGIO

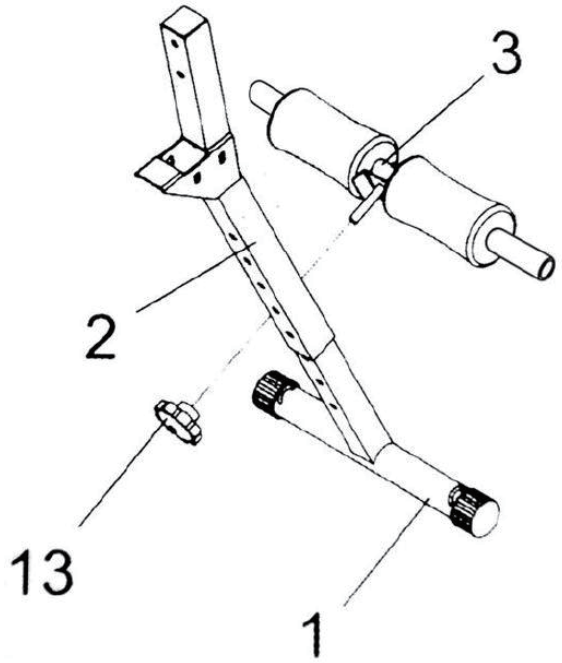


PARTE		
PARTE NO.	DESCRIZIONE	QTA
1	Gamba anteriore	1
2	Telaio di supporto superiore	1
3	Supporto del cuscino	2
4	Telaio	1
5	Cuscino posteriore	1
6	Bullone esagonale (M8-60mm)	1
7	Rondella (M8)	2
8	Dado (M8)	1
9	Gancio di protezione	1
10	Rondella (M6)	4
11	Vite (M6*50MM)	4
12	Manopola	2
13	Impugnatura circolare in schiuma (φ73 * φ23 * φ40mm))40mm)	6
14	Tappo di chiusura (φ25.4)	6
15	Cappuccio quadrato (38 * 38mm)	2
16	Tappo rotondo (φ38)	1

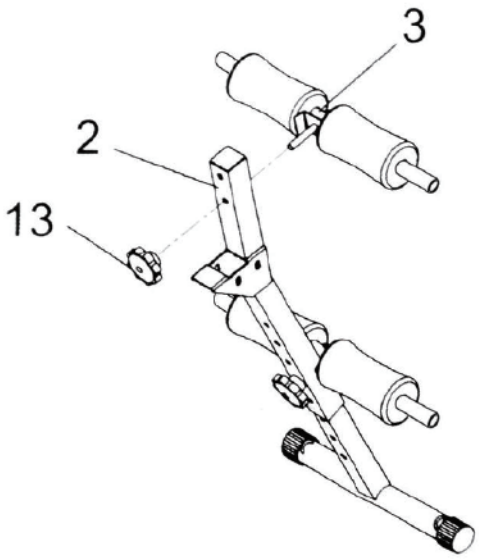
FASI DI MONTAGGIO



Passo 1
Inserire la gamba anteriore (1) sul telaio di supporto superiore (2).

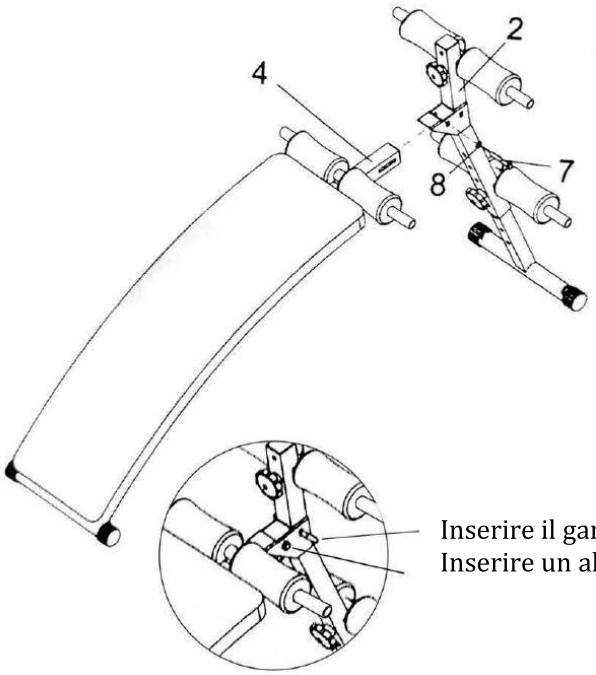


Passo 2
Attaccare la gamba anteriore (1) e il cuscino di supporto (3) con una manopola (12). L'altezza corretta per il cuscino posteriore può essere regolata dopo che la panca e stata completamente assemblato



Passo 3
Attaccare il supporto del cuscino (3) al telaio di supporto superiore (2) usando la manopola (12)

FASI DI MONTAGGIO

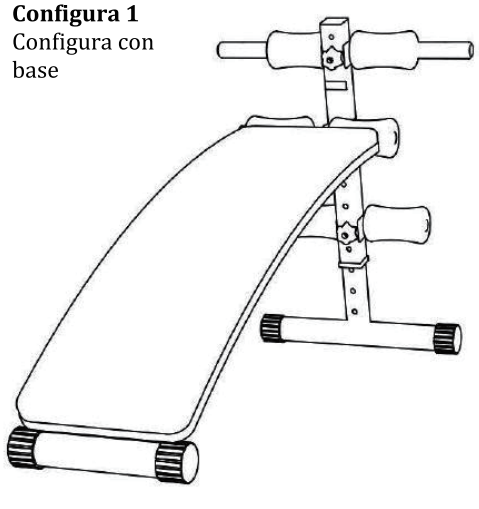


Inserire il gancio di protezione per fissare
Inserire un altro bullone (10) e il dado per fissare

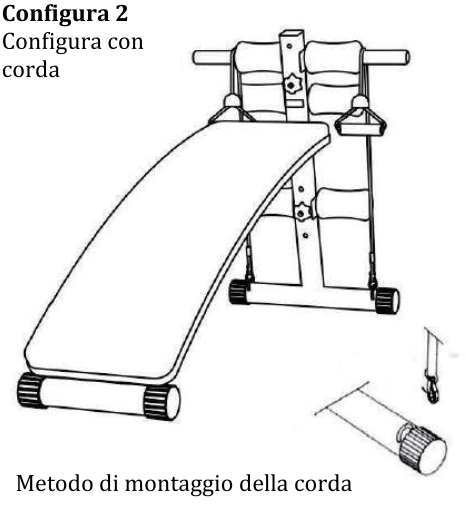
Passaggio 4
Collegare il telaio principale (2) al telaio di supporto superiore (2) usando un bullone esagonale (6), un dado (8) una rondella (7) e inserire il gancio di protezione (9)

Installare in base alle diverse configurazioni di acquisto del prodotto

Configura 1
Configura con base

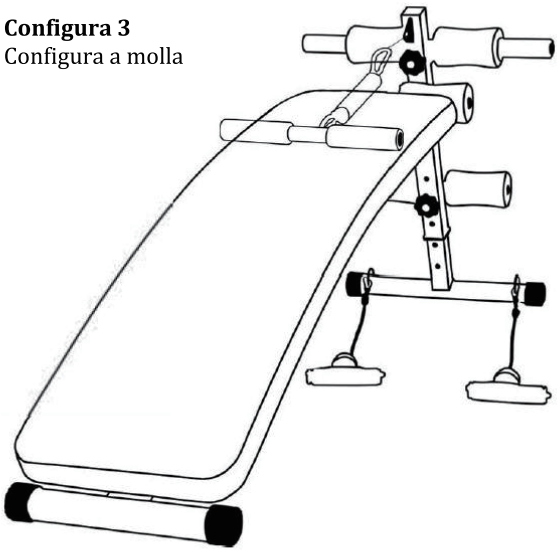


Configura 2
Configura con corda

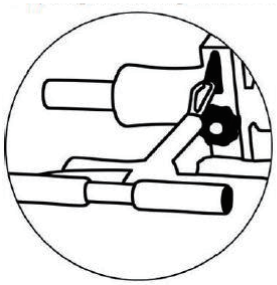


Metodo di montaggio della corda

Configura 3
Configura a molla



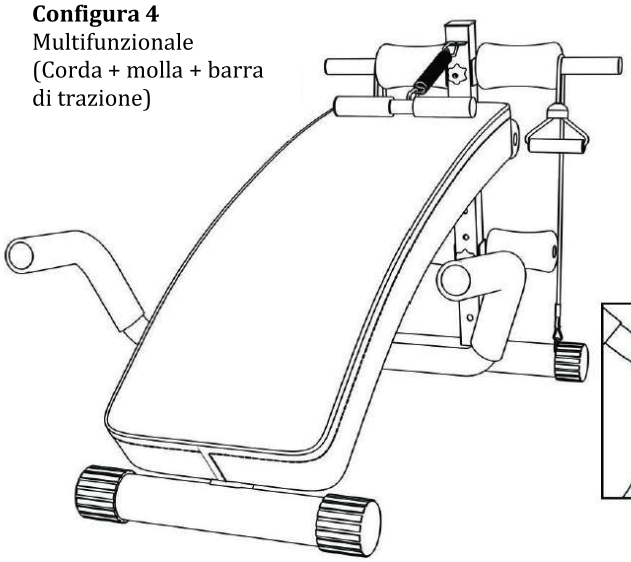
Metodo di montaggio a molla

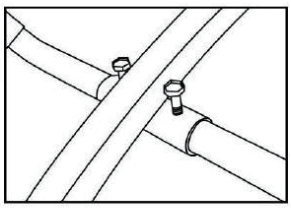


In base alle proprie esigenze di esercizio personale, la preghiamo di allacciare la fune di trazione (6) al tubo del piede di regolazione (1) per l'allenamento.

Agganciare l'estrattore a molla nel foro del triangolo in base alle proprie esigenze di esercizio personale (come mostrato nella figura)

Configura 4
Multifunzionale
(Corda + molla + barra
di trazione)





Metodo di montaggio
con barra di trazione

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

Aosom