



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**DE\_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

Installation diagram

Complete installation: as show in the figure



Thank you for purchasing this product. in order to use this product correctly, please read this instruction carefully.

## Safety

### CAUTION

- Do not use when you are sick
- Children should be accompanied by adults to prevent accidents
- When using, please wear comfortable clothes, please avoid wearing slippers, skirts, etc
- Excessive exercise may affect the health of the body, begin with the most appropriate amount of exercise
- This product maximum user weight is 120KG, the overload will cause failure
- Before use, please check that all parts are properly installed and that the screw caps are screwed in place
- IT is best to consult a fitness instructor before using the equipment
- In the process of use, it is strictly prohibited to use high-risk movements and unreasonable methods of use

### Pay attention

- This product is a general household appliance, please avoid commercial use
- Please avoid using in places with fire
- When exercising, please go to spacious places where nobody is around and away from dangerous goods
- If this product is not used, it may hurt the floor surface. Be sure to use it after covering a layer

If not in use, please do not put in the following places:

- A. a place that overheated and super cooled
- B. direct sunlight outside the house
- C. gas furnace, near the fire
- D. cool and humid places
- E. places where children can touch
- F. the place where lampblack and water vapor
- This product should be used in a flat way

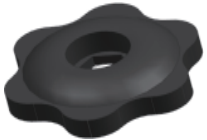
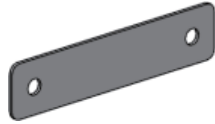
## Installation diagram

Step 1: open the package and confirm the product assembly base

|                     |                                                                                      |          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| FRAME<br>BASE       |    | 2 PIECES |
| MAIN<br>FRAME       |    | 2 PIECES |
| EXTENSIO<br>N TUBE  |    | 2 PIECES |
| CONNECTI<br>ON TUBE |   | 1 PIECE  |
| reinforcin<br>g     |  | 2 PIECES |
| parallel<br>bars    |  | 2 PIECES |
| backrest<br>lever   |  | 1 PIECE  |
| horizontal<br>bar   |  | 1 PIECE  |
| FOOT<br>COVER       |   | 4 PIECES |

## Installation diagram

### toolkit accessories

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Semicircle head square neck screw<br>M8*40 4 PCS                                    | Half-round head screw<br>M8*80 2 PCS                                                | Hexagonal screw<br>M8*15 2 PCS                                                        |
|    |    |    |
| Hexagonal screw<br>10PCS                                                            | Plastic handle screw<br>M8*45 4 PCS                                                 | Plastic handle nut<br>M8*15 4 PCS                                                     |
|   |   |   |
| Nut<br>M8 16PCS                                                                     | Hexagonal screw post<br>M6*20 2 PCS                                                 | Hexagonal screw<br>M6*15 2 PCS                                                        |
|  |  |  |
| Arc gasket<br>8PCS                                                                  | Circular gasket<br>6 PCS                                                            | Reinforced iron sheet<br>2 PCS                                                        |
|  |  |  |
| External six angle wrench<br>1PCS                                                   | Inner hexagon spanner<br>2 PCS                                                      |                                                                                       |
|  |  |                                                                                       |

## Installation diagram

Step 2: install four foot

- 1) four foot cover respectively into the foot tube(note that the foot cover parallel to the ground)



Step 3: install the main

- 1) tighten the connecting piece of the main pipe with the M8 nut of the pin tube through the lower side with the semicircle head square neck screw



## Installation diagram

Step 4: install the main frame

- 1) with four hexagon M8\*40 screws on the strengthening plate, and from the outside through, tighten with M8 nuts



Step 5: install the reinforcing

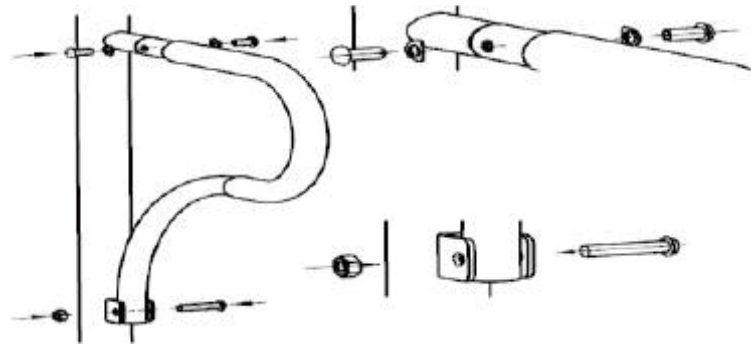
- 1) use four hexagonal M8\*40 screws to insert from the outside, and tighten with M8 nuts



## Installation diagram

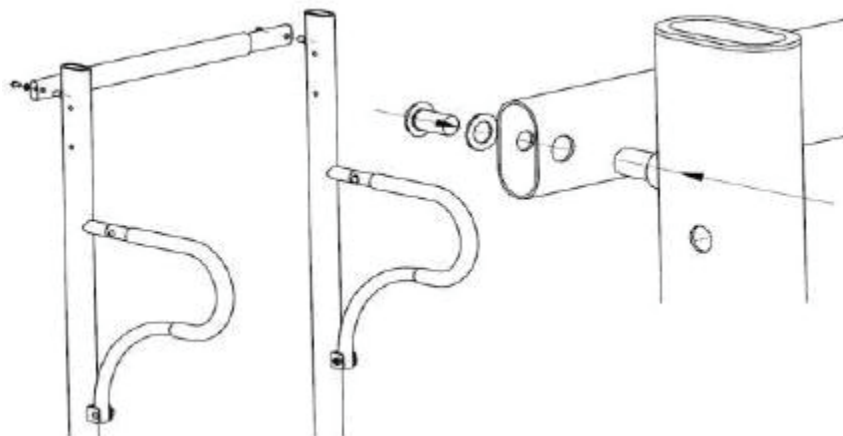
### Step 6: install parallel bars

- 1) hole alignment, the top with M6\*20 screw through, place arc gasket, with M6\*15 hexagon screw fastenting
- 2) Bottom end fastened with M8\*40 hexagon screw through M8 nut



### Step 7: install backrest lever

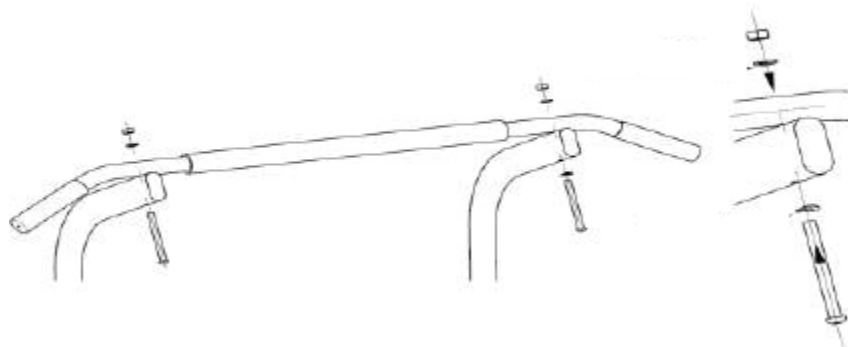
- 1) the size of the inner and outer hole of the backrest pipe is not consistent, the large hole is installed inwardly, with M8\*15 semicircle head screws into the fastening.



## Installation diagram

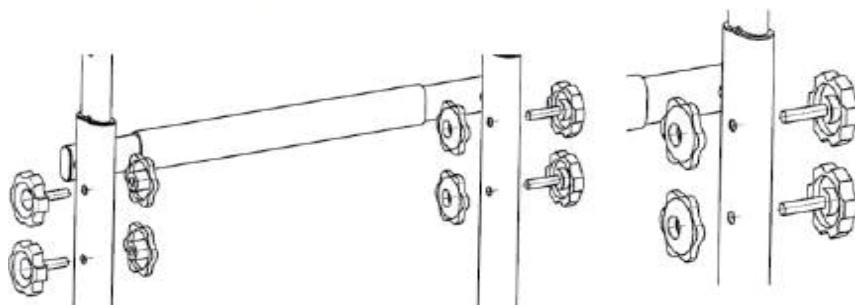
Step 8: install the horizontal bar

- 1) put the horizontal bar on the upper arm, hole alignment with a semicircle head M8\*90 screw from bottom through, tighten with M8 nuts



step 9: install the vice pipe, adjust the height suitable for their own

- 1) directly from the top of the main frame through the vice pipe, adjust to the appropriate height, the hole alignment
- 2) tighten M8\*45 plastic handle screw through the plastic handle nut of M8 in the main frame and auxiliary pipe



## Schéma d'installation

Installation complète: comme le montre dans la figure



Merci d'avoir acheté ce produit. Afin d'utiliser correctement ce produit, veuillez lire attentivement ces instructions.

## **Consigne de sécurité**

### **Attention**

- N'utilisez pas ce produit lorsque vous êtes malade.
- Les enfants doivent être accompagnés d'adultes pour prévenir les accidents
- Lors de l'utilisation, veuillez porter des vêtements confortables, évitez de porter des pantoufles, jupes, etc.
- L'exercice excessif peut affecter la santé du corps, commencez par la quantité d'exercice la plus appropriée.
- Ce poids maximum de l'utilisateur du produit est de 120KG, la surcharge causera une défaillance.
- Avant utilisation, veuillez vérifier que toutes les pièces sont correctement installées et que les bouchons à vis sont vissés en place.
- Il est préférable de consulter un instructeur de conditionnement physique avant d'utiliser l'équipement.
- Dans le processus d'utilisation, il est strictement interdit d'utiliser des mouvements à haut risque et des méthodes d'utilisation déraisonnables.

Précautions :

- Ce produit est un appareil ménager général, veuillez éviter l'utilisation commerciale
- Veuillez éviter d'utiliser ce produit proche d'une source de chaleur.
- Lors de l'exercice, veuillez aller à des endroits spacieux où personne n'est à proximité et loin des marchandises dangereuses
- Si ce produit n'est pas utilisé, il peut nuire à la surface du plancher.  
Assurez-vous d'utiliser le produit après avoir recouvert le sol par un tapis.

S'il n'est pas utilisé, veuillez ne pas mettre dans les endroits suivants :

- A. Un endroit surchauffé ou très froid.
  - B. Lumière directe du soleil à l'extérieur de la maison
  - C. Four à gaz, près du feu
  - D. Endroits frais et humides
  - E. Endroit accessible par les enfants.
  - F. Présence de fumée noire ou de vapeur d'eau.
- Ce produit doit être utilisé sur une surface plane.

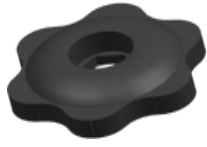
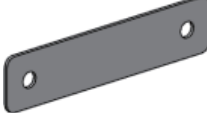
## Schéma d'installation

Étape 1 : ouvrez l'emballage et confirmez les pièces d'assemblage du produit

|                      |                                                                                      |          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Base                 |    | 2 PIÈCES |
| Cadre principal      |    | 2 PIÈCES |
| Tube d'extension     |    | 2 PIÈCES |
| Tube de raccordement |   | 1 PIÈCE  |
| Tube de renfort      |   | 2 PIÈCES |
| Barre parallèle      |  | 2 PIÈCES |
| Levier de dossier    |  | 1 PIÈCE  |
| Barre horizontale    |  | 1 PIÈCE  |
| Couvre-pieds         |   | 4 PIÈCES |

## Schéma d'Installation

### Accessoires de boîte à outils

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vis à tête carrée à demi-circulaire<br><br>M8*40                      4 PCS         | Vis à tête demi-ronde<br><br>M8*80                      2 PCS                       | Vis hexagonale<br><br>M8*15                      2 PCS                                |
|    |    |    |
| Vis hexagonale<br><br>10PCS                                                         | Vis de poignée en plastique<br>M8*45                      4 PCS                     | Vis de poignée en plastique<br>M8*15                      4 PCS                       |
|   |   |   |
| Écrou<br><br>M8                          16PCS                                      | poteau de vis hexagonale<br>M6*20                      2 PCS                        | vis hexagonale<br>M6*15                      2 PCS                                    |
|  |  |  |
| joint<br><br>8PCS                                                                   | Rondelle circulaire<br><br>6 PCS                                                    | Feuille de fer renforcée<br><br>2 PCS                                                 |
|  |  |  |
| Clé à six angles externe<br><br>1PCS                                                | Clé hexagonale intérieure<br><br>2 PCS                                              |                                                                                       |
|  |  |                                                                                       |

## Schéma d'Installation

Étape 2 : fixez quatre pieds

- 1) Mettez les quatre couvre-pieds respectivement dans le tube de pied (notez que le couvre-pieds est parallèle au sol)



Étape 3 : fixez le cadre principal

- 1) Serrez la pièce de raccordement du tuyau principal avec l'écrou M8 du tube de broche à travers le côté inférieur avec la vis à tête carré demi-cercle



## Schéma d'installation

Étape 4 : fixez le cadre principal

- 1) Mettez les quatre vis hexagonales M8-40 sur la plaque de renforcement à partir du côté extérieur, serrez avec des noix de M8.



Étape 5 : fixez le renforcement

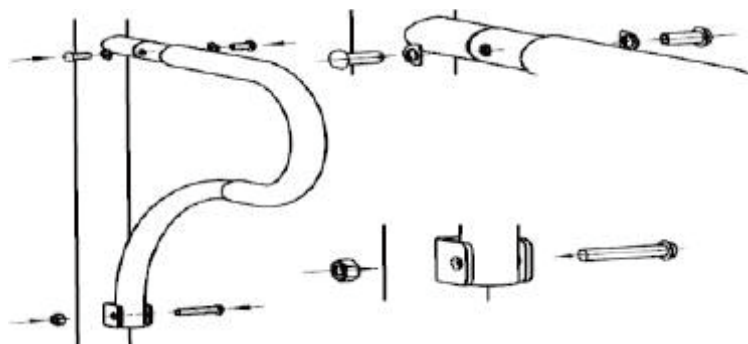
- 1) Utilisez quatre vis hexagonales M8\*40 pour les insérer de l'extérieur, et serrez avec des noix M8



## Schéma d'Installation

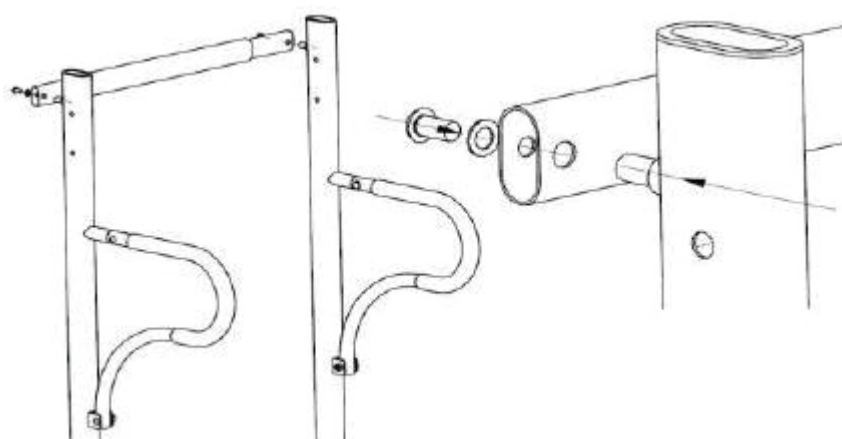
Étape 6 : fixez les barres parallèles

- 1) Alignez les trous, mettez la vis M6 \* 20 à travers le haut, placez le joint d'arc, fixez-le avec la vis hexagonale M6 \* 15
- 2) Fixez l'extrémité inférieure avec une vis hexagonale M8 \* 40 et l'écrou M8



Étape 7 : fixez le levier de dossier

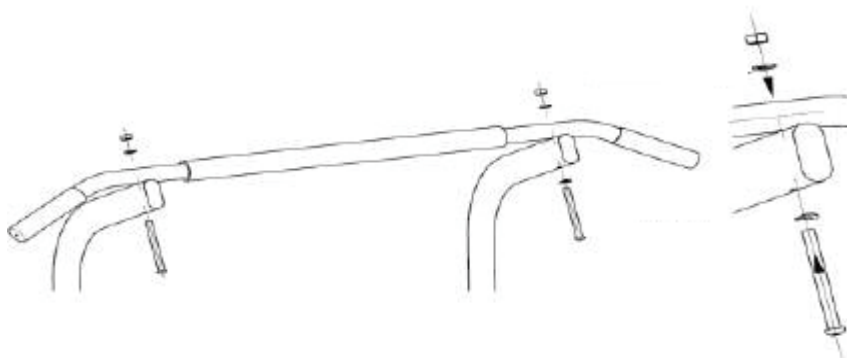
- 1) La taille du trou intérieur et externe du tuyau de dossier n'est pas cohérente, le grand trou est installé vers l'intérieur, fixez-le avec des vis de tête semi-circulaire M8\*15.



## Schéma d'installation

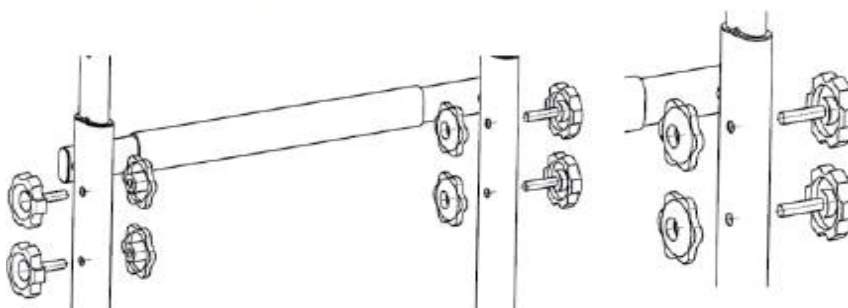
Étape 8 : fixez la barre horizontale

- 1) mettez la barre horizontale sur le bras supérieur, alignez les trous avec une vis à tête demi-cercle M8 \* 90 de bas en haut, serrer avec des écrous M8



Étape 9 : fixez le tuyau d'étau, ajustez la hauteur adaptée à la hauteur appropriée pour aligner les trous.

- 1) Directement du haut du cadre principal à travers le tuyau d'étau, ajustez à la hauteur appropriée pour aligner les trous
- 2) Serrez la vis de poignée en plastique M8 \* 45 à travers l'écrou de poignée en plastique de M8 dans le cadre principal et le tuyau auxiliaire



## Installationsdiagramm

Komplette Installation: wie in der Abbildung gezeigt



Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Um dieses Produkt richtig zu verwenden, lesen Sie bitte diese Anleitung sorgfältig durch.

## **Sicherheit**

### **VORSICHT**

- Nicht verwenden, wenn Sie krank sind
- Kinder sollten von Erwachsenen begleitet werden, um Unfälle zu vermeiden
- Beim Gebrauch tragen Sie bitte bequeme Kleidung, vermeiden Sie das Tragen von Hausschuhen, Röcken usw.
- Übermäßige Bewegung kann die Gesundheit beeinträchtigen, beginnen Sie mit der angemessensten Trainingsmenge
- Das maximale Benutzergewicht dieses Produkts beträgt 120 KG, Überlastung kann zu Schäden führen
- Vor Gebrauch bitte überprüfen, ob alle Teile ordnungsgemäß installiert sind und die Schraubkappen fest eingeschraubt sind
- Es ist am besten, vor der Benutzung einen Fitnesstrainer zu konsultieren
- Während der Benutzung ist es streng verboten, risikoreiche Bewegungen und unangemessene Anwendungsweisen durchzuführen

### **Achten Sie darauf**

- Dieses Produkt ist ein allgemeines Haushaltsgerät, bitte vermeiden Sie die gewerbliche Nutzung
- Bitte vermeiden Sie die Verwendung an Orten mit Feuer
- Beim Training gehen Sie bitte an geräumige Orte, an denen sich niemand aufhält, und fern von gefährlichen Gegenständen
- Wenn dieses Produkt nicht verwendet wird, kann es den Boden beschädigen. Verwenden Sie es unbedingt erst nach dem Abdecken mit einer Schicht

Wenn nicht in Gebrauch, bitte nicht an folgenden Orten aufbewahren:

- A. Ein Ort, der überhitzt oder stark abgekühlt ist
- B. Direkte Sonneneinstrahlung außerhalb des Hauses
- C. Gasheizung, in der Nähe von Feuer
- D. kühle und feuchte Orte
- E. Orte, an denen Kinder berühren können
- F. der Ort, an dem Ruß und Wasserdampf sind

- Dieses Produkt sollte flach verwendet werden

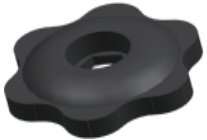
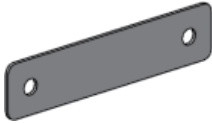
## Installation Diagram

Schritt 1: Öffnen Sie die Verpackung und überprüfen Sie die Montagebasis des Produkts

|                        |                                                                                      |          |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| RAHMENBASIS            |    | 2 STÜCKE |
| HAUPTRAHMEN            |    | 2 STÜCKE |
| VERLÄNGERUNG<br>SGROHR |    | 2 STÜCKE |
| VERBINDUNGS<br>ROHR    |   | 1 STÜCK  |
| VERSTÄRKUNG            |   | 2 STÜCKE |
| Parallelbarren         |  | 2 STÜCKE |
| Rückenlehnenhebel      |  | 1 STÜCK  |
| Horizontale Stange     |  | 1 STÜCK  |
| FUSSBESCHICHT<br>UNG   |   | 4 STÜCKE |

## Installation Diagram

### Werkzeugsatz Zubehör

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Halbkreis-Kopf Vierkant-Hals Schraube<br>M8*40 4 STÜCK                              | Halbrundkopf Schraube<br>M8*80 2 STÜCK                                              | Sechseckige Schraube<br>M8*15 2 STÜCK                                                 |
|    |    |    |
| Sechskantschraube<br>10 STÜCK                                                       | Schraube mit Kunststoffgriff<br>M8*45 4 STÜCK                                       | Kunststoffgriffmutter<br>M8*15 4 STÜCK                                                |
|   |   |   |
| Mutter<br>M8 16 STÜCK                                                               | Sechskantschraube<br>M6*20 2 STÜCK                                                  | Sechskantschraube<br>M6*15 2 STÜCK                                                    |
|  |  |  |
| Bogen-Dichtung<br>8 STÜCK                                                           | Runddichtung<br>6 STÜCK                                                             | Verstärktes Eisen<br>2 STÜCK                                                          |
|  |  |  |
| Externer Sechskantschlüssel<br>1 STÜCK                                              | Innensechskant Schraubenschlüssel<br>2 Stück                                        |                                                                                       |
|  |  |                                                                                       |

## Installation Diagram

### Schritt 2: Vier Füße montieren

- 1) Vier Fußabdeckungen jeweils in das Fußrohr einsetzen (achten Sie darauf, dass die Fußabdeckung parallel zum Boden ist)



### Schritt 3: Hauptteil installieren

- 1) Das Verbindungsstück des Hauptrohrs mit der M8-Mutter des Stiftrohrs durch die Unterseite mit der halbkreisförmigen Kopf-Vierkant-Schraube festziehen



## Installation Diagram

Schritt 4: Installieren Sie den Hauptrahmen

- 1) Mit vier Sechskant M8\*40 Schrauben auf der Verstärkungsplatte und von außen durchgehend, mit M8-Muttern festziehen



Schritt 5: Installieren Sie die Verstärkung

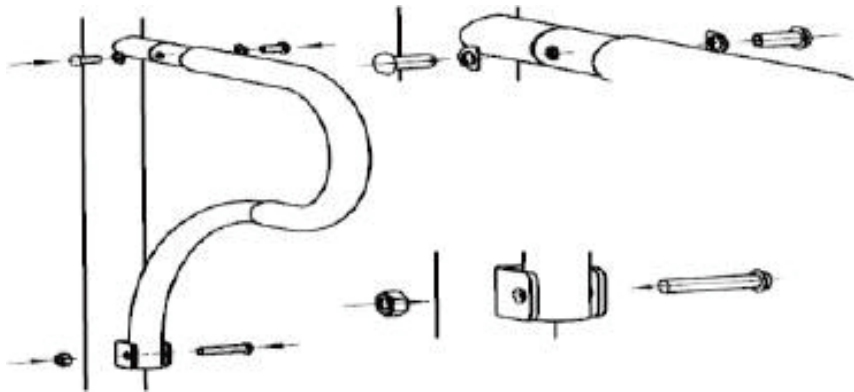
- 1) Verwenden Sie vier Sechskant M8\*40 Schrauben, die von außen eingesetzt und mit M8-Muttern festgezogen werden



## Installation Diagram

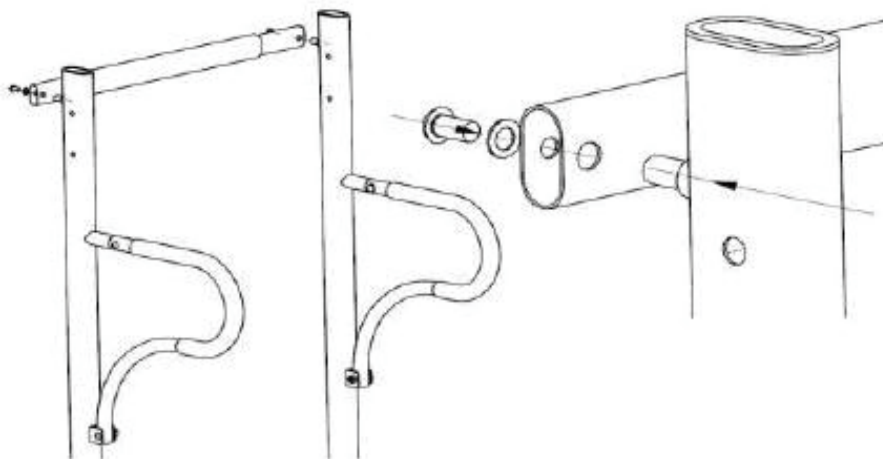
### Schritt 6: Parallelschienen installieren

- 1) Lochausrichtung, oben mit M6\*20 Schraube durchstecken, Bogendichtung anbringen, mit M6\*15 Sechskantschraube befestigen.
- 2) Unteres Ende mit M8\*40 Sechskantschraube durch M8 Mutter befestigen



### Schritt 7: Rückenlehnenhebel installieren

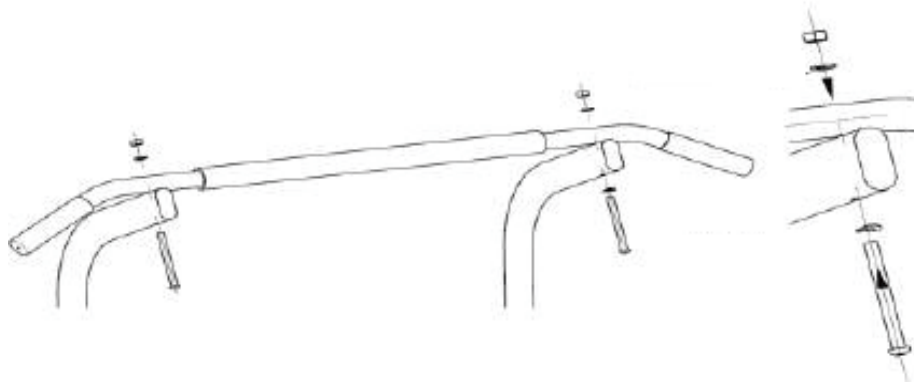
- 1) Die Größe des inneren und äußeren Lochs des Rückenlehnenrohrs ist nicht einheitlich, das große Loch wird nach innen montiert, mit M8\*15 Halbrundkopfschrauben befestigt.



## Installation Diagram

### Schritt 8: Querstrebe installieren

- 1) Setzen Sie die horizontale Stange auf den Oberarm, Lochausrichtung mit einer halbkreisförmigen Kopf-M8\*90-Schraube von unten durchstecken, mit M8-Muttern festziehen



### Schritt 9: Installieren Sie das Schraubstock Rohr, passen Sie die Höhe an die eigenen Bedürfnisse an.

- 1) Direkt von oben durch den Hauptrahmen durch das Schraubstockrohr, auf die passende Höhe einstellen, die Löcher ausrichten
- 2) Ziehen Sie die M8\*45 Kunststoffgriffschraube durch die Kunststoffgriffmutter M8 im Hauptrahmen und Hilfsrohr fest

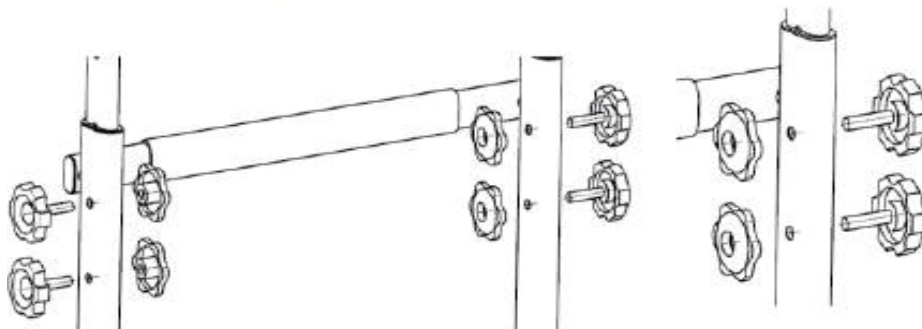


Diagrama de instalación

Instalación completa: como se muestra en la figura



Gracias por comprar este producto. Para usar este producto correctamente, por favor lea estas instrucciones cuidadosamente.

## **Seguridad**

### **PRECAUCIÓN**

- No usar cuando esté enfermo
- Los niños deben estar acompañados por adultos para prevenir accidentes
- Al usar, por favor use ropa cómoda, evite usar sandalias, faldas, etc.
- El ejercicio excesivo puede afectar la salud del cuerpo, comience con la cantidad de ejercicio más adecuada
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120 KG, la sobrecarga causará fallas
- Antes de usar, por favor verifique que todas las piezas estén correctamente instaladas y que las tapas de los tornillos estén enroscadas en su lugar
- Es mejor consultar a un instructor de fitness antes de usar el equipo
- Durante el uso, está estrictamente prohibido realizar movimientos de alto riesgo y métodos de uso irracionales

### **Preste atención**

- Este producto es un electrodoméstico general para el hogar, por favor evite su uso comercial
- Por favor, evite usarlo en lugares con fuego
- Al hacer ejercicio, por favor diríjase a lugares espaciosos donde no haya nadie alrededor y lejos de objetos peligrosos
- Si no se usa este producto, puede dañar la superficie del suelo. Asegúrese de usarlo después de cubrir una capa

Si no se usa, por favor no colocar en los siguientes lugares:

- A. un lugar que se sobrecalienta y se enfría en exceso
- B. luz solar directa fuera de la casa
- C. horno de gas, cerca del fuego
- D. lugares frescos y húmedos
- E. lugares donde los niños puedan tocar
- F. el lugar donde el hollín y el vapor de agua

- Este producto debe usarse de manera plana

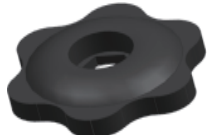
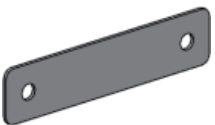
## Diagrama de instalación

Paso 1: abra el paquete y confirme la base de montaje del producto

|                      |                                                                                      |          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| BASE DEL MARCO       |    | 2 PIEZAS |
| ESTRUCTURA PRINCIPAL |    | 2 PIEZAS |
| TUBO DE EXTENSIÓN    |    | 2 PIEZAS |
| TUBO DE CONEXIÓN     |   | 1 PIEZA  |
| Reforzando           |   | 2 PIEZAS |
| Barras paralelas     |  | 2 PIEZAS |
| Palanca del respaldo |  | 1 STÜCK  |
| Barra horizontal     |  | 1 PIEZA  |
| CUBIERTA DE PIE      |   | 4 PIEZAS |

## Diagrama de instalación

### Accesorios del kit de herramientas

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tornillo de cabeza semicircular y cuello cuadrado<br/>M8*40</p> <p>4 PCS</p>  | <p>Tornillo de cabeza media ronda<br/>M8*80</p> <p>2 PCS</p>   | <p>Tornillo hexagonal<br/>M8*15</p> <p>2 PCS</p>             |
| <p>Tornillo hexagonal<br/>10 PCS</p>                                            | <p>Tornillo con mango de plástico<br/>M8*45</p> <p>4 PCS</p>  | <p>Tuerca con mango de plástico<br/>M8*15</p> <p>4 PCS</p>  |
| <p>Tuerca<br/>M8</p> <p>16 PCS</p>                                             | <p>Poste de tornillo hexagonal<br/>M6*20</p> <p>2 PCS</p>    | <p>Tornillo hexagonal<br/>M6*15</p> <p>2 PCS</p>           |
| <p>Junta de arco<br/>8 PCS</p>                                                 | <p>Junta circular<br/>6 PCS</p>                              | <p>Hierro reforzado<br/>2 PCS</p>                          |
| <p>Llave externa hexagonal de seis ángulos<br/>1 PC</p>                        | <p>Llave de vaso interior hexagonal<br/>2 PCS</p>            |                                                                                                                                                 |

## Diagrama de instalación

Paso 2: instalar las cuatro patas

- 1) Cubierta de cuatro pies respectivamente en el tubo del pie (nota que la cubierta del pie está paralela al suelo)



Paso 3: instalar el principal

- 1) Ajustar la pieza de conexión del tubo principal con la tuerca M8 del tubo del pasador a través del lado inferior con el tornillo de cabeza semicircular y cuello cuadrado



## Diagrama de instalación

### Paso 4: instalar el marco principal

- 1) Con cuatro tornillos hexagonales M8\*40 en la placa de refuerzo, y desde el exterior, apretar con tuercas M8



### Paso 5: instalar el refuerzo

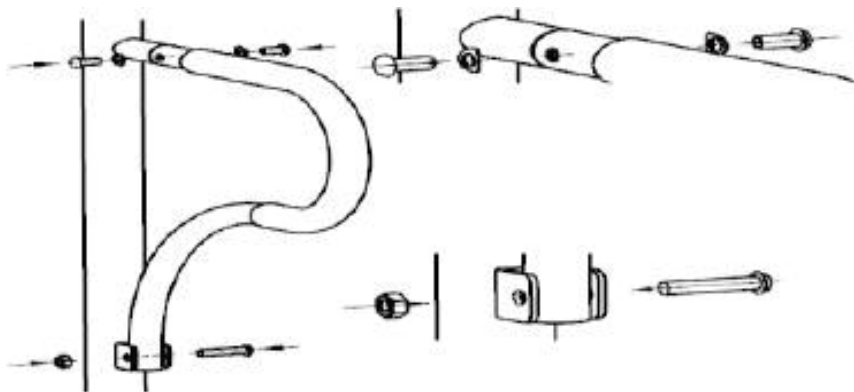
- 1) Usar cuatro tornillos hexagonales M8\*40 para insertar desde el exterior, y apretar con tuercas M8



## Diagrama de instalación

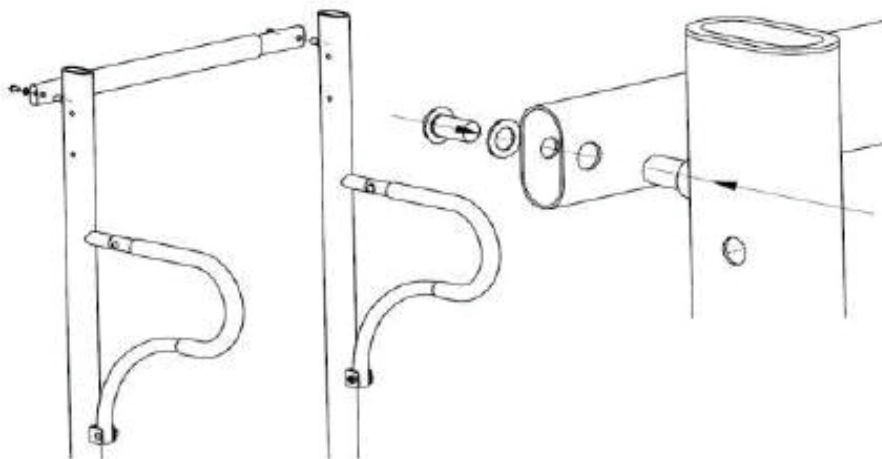
### Paso 6: instalar barras paralelas

- 1) Alineación de agujeros, la superior con tornillo M620 atravesando, colocar junta de arco, con tornillo hexagonal M6\*15 sujetando.
- 2) Extremo inferior fijado con tornillo hexagonal M8\*40 atravesando tuerca M8



### Paso 7: instalar la palanca del respaldo

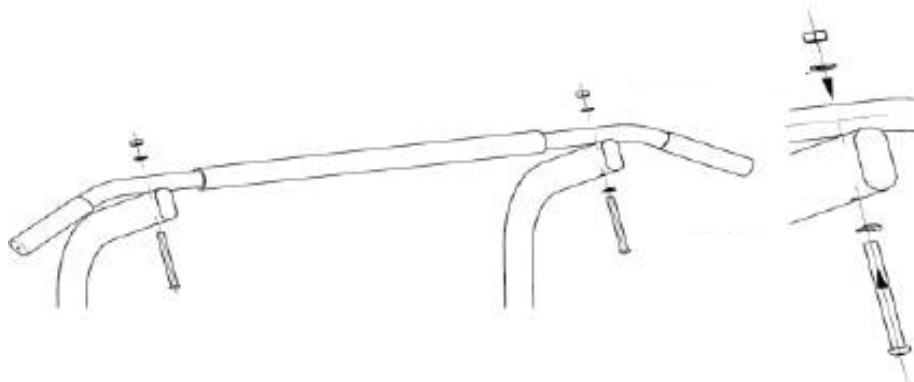
- 1) El tamaño del agujero interior y exterior del tubo del respaldo no es consistente, el agujero grande se instala hacia adentro, con tornillos de cabeza semicircular M8\*15 para el ajuste.



## Diagrama de instalación

### Paso 8: instalar la barra horizontal

- 1) coloque la barra horizontal en el brazo superior, alineando el agujero con un tornillo de cabeza semicircular M8\*90 desde abajo, apriete con tuercas M8.



### Paso 9: instale la tubería del tornillo de banco, ajuste la altura adecuada para cada uno

- 1) Directamente desde la parte superior del marco principal a través de la tubería del tornillo de banco, ajuste a la altura apropiada, alineando el agujero
- 2) Apriete el tornillo de mango de plástico M8\*45 a través de la tuerca de mango de plástico M8 en el marco principal y la tubería auxiliar

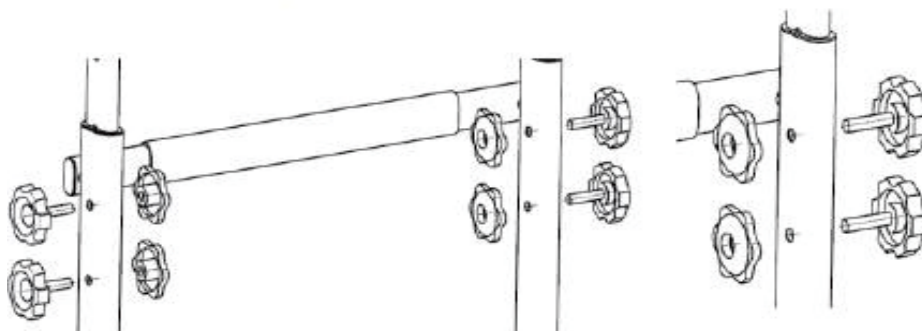


Diagramma di installazione

Installazione completa: come mostrato in figura



Grazie per aver acquistato questo prodotto. per utilizzare correttamente questo prodotto, si prega di leggere attentamente queste istruzioni.

#### Sicurezza

##### AVVERTENZE

- Non usare quando si è malati
- I bambini devono essere accompagnati da adulti per prevenire incidenti
- Durante l'uso, indossare abiti comodi, evitare di indossare pantofole, gonne, ecc
- Un esercizio eccessivo può influire sulla salute del corpo, iniziare con la quantità di esercizio più appropriata
- Il peso massimo dell'utente di questo prodotto è 120 kg, il sovraccarico causerà guasti
- Prima dell'uso, verificare che tutte le parti siano installate correttamente e che i dadi e le vite siano avvitati in posizione
- È consigliabile consultare un istruttore di fitness prima di utilizzare l'attrezzatura
- Nel processo di utilizzo, è severamente vietato eseguire movimenti ad alto rischio e metodi di utilizzo irragionevoli

#### Prestare attenzione

- Questo prodotto è un elettrodomestico generico, si prega di evitare l'uso commerciale
- Evitare l'uso in luoghi con rischio di incendio
- Durante l'allenamento, si prega di recarsi in luoghi spaziosi dove nessuno è presente e lontano da merci pericolose
- Se questo prodotto non viene utilizzato, potrebbe danneggiare la superficie del pavimento. Assicurarsi di usarlo dopo aver coperto con uno strato aggiuntivo il pavimento

Se non in uso, non conservare nei seguenti luoghi:

- A. un luogo surriscaldato o raffreddato
- B. alla luce solare diretta all'esterno della casa
- C. vicino a una fornace a gas, vicino al fuoco
- D. in luoghi freschi e umidi

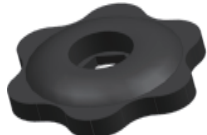
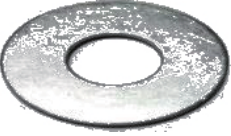
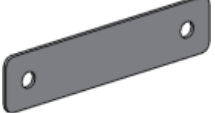
## 2) Diagramma di installazione

assaggio 1: aprire la confezione e confermare le parti della base di assemblaggio del prodotto.

|                         |                                                                                      |         |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| BASE DEL<br>TELAIO      |    | 2 PEZZI |
| TELAIO<br>PRINCIPALE    |    | 2 PEZZI |
| TUBO DI<br>ESTENSIONE   |    | 2 PEZZI |
| TUBO DI<br>CONNESSIONE  |   | 1 PEZZO |
| Rinforzo                |   | 2 PEZZI |
| Barre parallele         |  | 2 PEZZI |
| Leva dello<br>schienale |  | 1 PEZZO |
| Barra orizzontale       |  | 1 PEZZO |
| COPRIPIEDE              |   | 4 PEZZI |

## Diagramma di installazione

### Accessori e viteria

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vite a testa semicircolare<br/>con collo quadrato</p> <p>M8*40                      4 PEZZI</p>  | <p>Vite a testa semitonda</p> <p>M8*80                      2 PEZZI</p>              | <p>Vite esagonale</p> <p>M8*15                      2 PEZZI</p>                      |
| <p>Vite esagonale</p> <p>10 PEZZI</p>                                                              | <p>Vite con manico in<br/>plastica</p> <p>M8*45                      4 PEZZI</p>    | <p>Dado con manopola in<br/>plastica</p> <p>M8*15                      4 PEZZI</p>  |
| <p>Dado</p> <p>M8                          16 PEZZI</p>                                           | <p>Distanziale a vite<br/>esagonale</p> <p>M6*20                      2 PEZZI</p>  | <p>Vite esagonale</p> <p>M6*15                      2 PEZZI</p>                    |
| <p>Guarnizione ad arco</p> <p>8 PEZZI</p>                                                         | <p>Guarnizione circolare</p> <p>6 PEZZI</p>                                        | <p>Ferro rinforzato</p> <p>2 PEZZI</p>                                             |
| <p>Chiave esagonale<br/>esterna a sei angoli</p> <p>1 PEZZO</p>                                   | <p>Chiave a brugola interna</p> <p>2 PEZZI</p>                                     |                                                                                                                                                                         |

## Diagramma di installazione

Passaggio 2: installare quattro piedi

- 1) quattro coprigambe rispettivamente nel tubo piedi (notare che il coprigambe è parallelo al suolo)



Passaggio 3: installare il telaio principale

- 1) stringere il raccordo del tubo principale con il dado M8 del perno attraverso il lato inferiore con la vite a collo quadrato a testa semicircolare



## Diagramma di installazione

Passaggio 4: installare il telaio principale

- 1) quattro viti esagonali M8 \* 40 attraverso la piastra di rinforzo esterna, stringere con dadi M8



Passaggio 5: installare il rinforzo

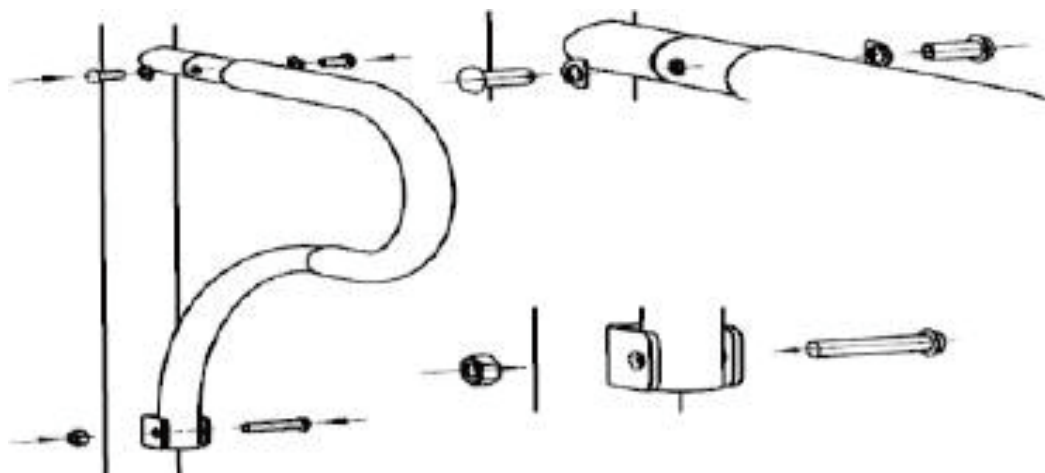
- 1) utilizzare quattro viti esagonali M8 \* 40 da inserire dall'esterno e stringere con dadi M8



## Diagramma di installazione

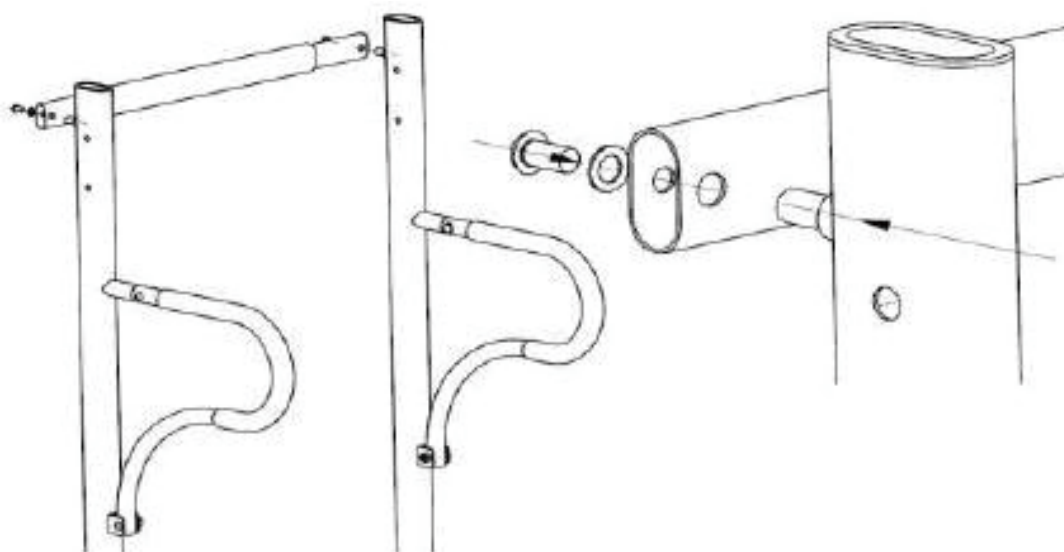
Passaggio 6: installare le barre parallele

- 1) allineamento dei fori, la parte superiore con vite M6 \* 20, posizionare la guarnizione dell'arco, con fissaggio a vite esagonale M6 \* 15
- 2) Estremità inferiore fissata con vite esagonale M8 \* 40 attraverso il dado M8



Passaggio 7: installare la leva dello schienale

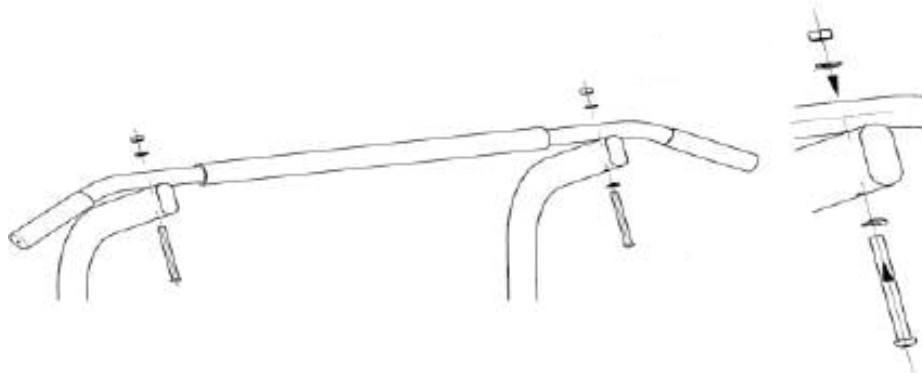
- 1) le dimensioni del foro interno ed esterno del tubo dello schienale non sono consistenti, il foro grande è installato internamente, con viti a testa semicircolare M8 \* 15 nel fissaggio.



## Diagramma di installazione

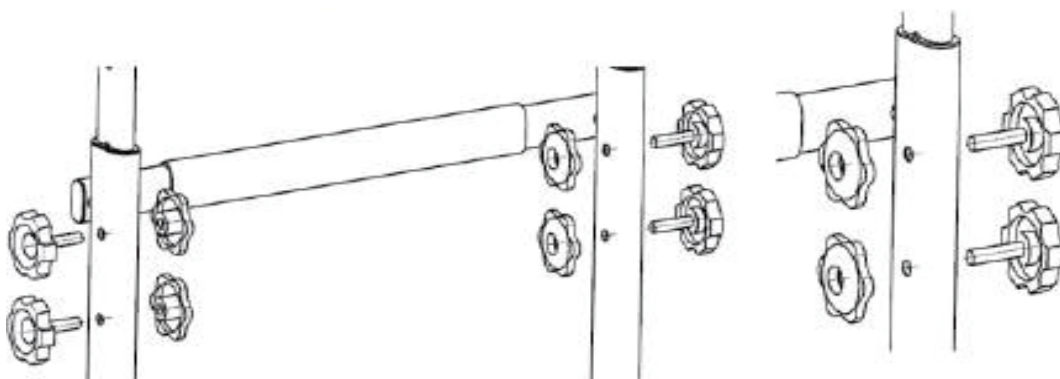
Passaggio 8: installare la barra orizzontale

- 1) posizionare la barra orizzontale sul braccio superiore, allineamento del foro con una vite M8 \* 90 a testa semicircolare dal basso attraverso, serrare con dadi M8



passaggio 9: installare la morsa, regolare l'altezza adatta alla propria

- 1) direttamente dalla parte superiore del telaio principale attraverso il tubo del morsetto, regolare all'altezza appropriata, allineare con il foro
- 2) stringere la vite dell'impugnatura in plastica M8 \* 45 attraverso il dado dell'impugnatura in plastica di M8 nel telaio principale e nel tubo ausiliario



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care centre.

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

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/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma d  vida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto s  o os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENY  

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H   S 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)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstra  e 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

