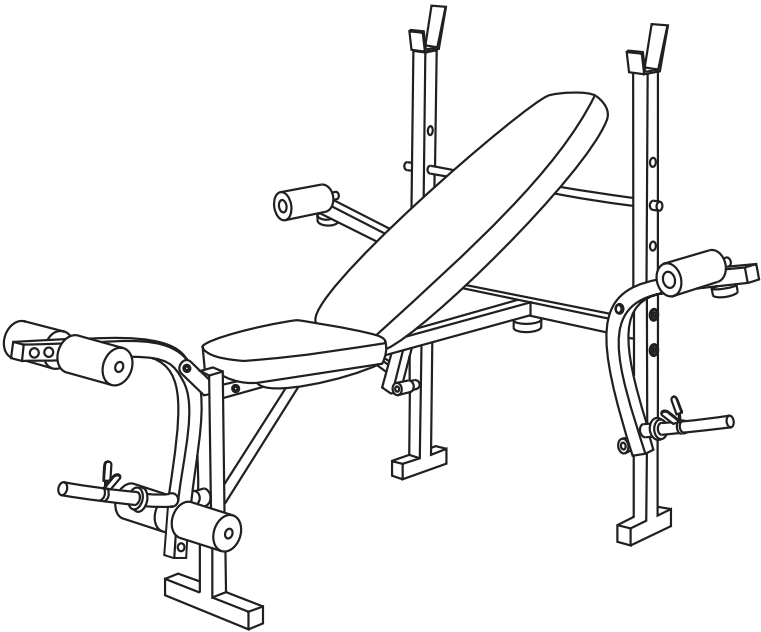


# Brugsanvisning



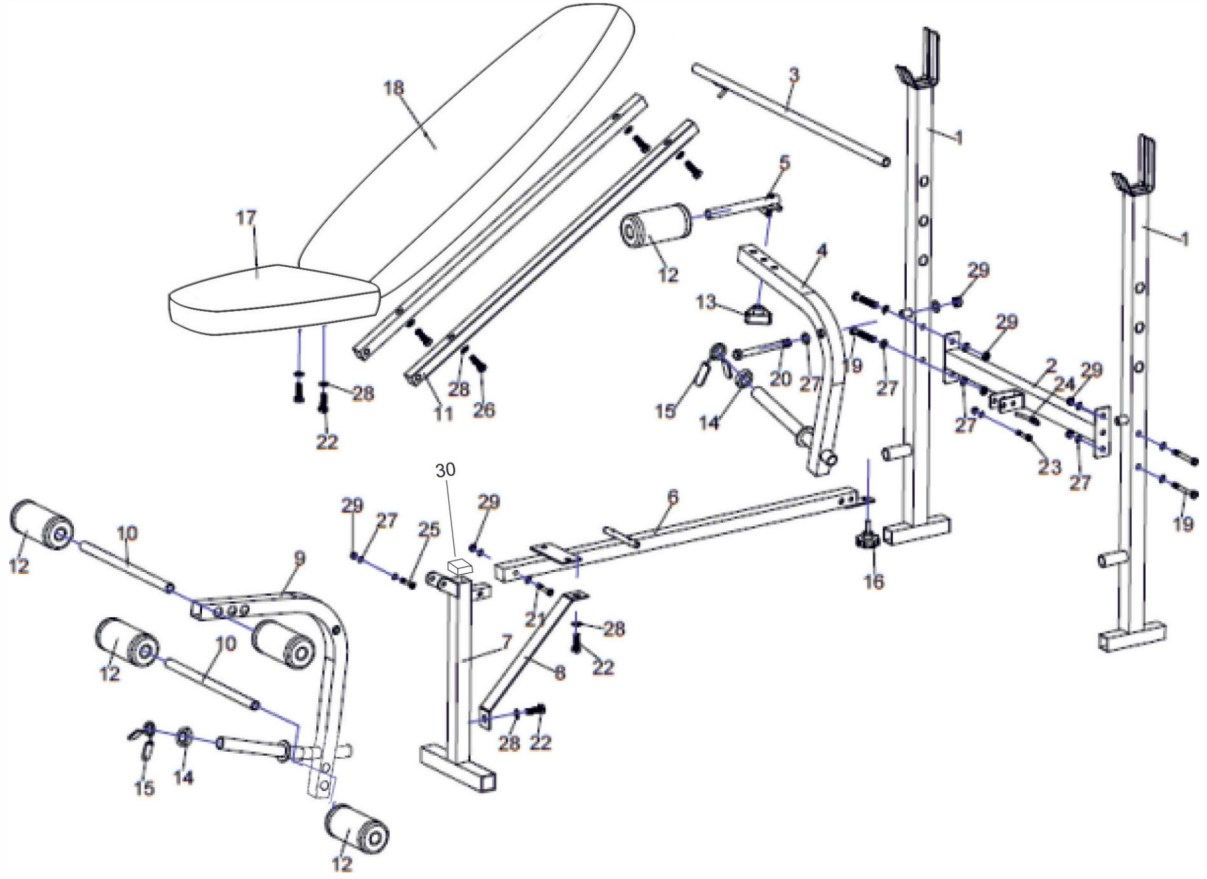
## Justerbar træningsbænk med stativ

ASG4619



Læs venligt denne manual omhyggeligt, inden du samler eller benytter dette produkt





# Advarsler

**Før du bruger udstyret, skal du læse instruktionerne grundigt og gemme dem til senere brug.**

Fuld sikkerhed og effektiv brug kan kun opnås ved at følge instruktionerne for montering og brug af udstyret. Bemærk, at vi ikke påtager os ansvar for skader forårsaget af forkert brug eller manglende overholdelse af instruktionerne.

Udstyret skal kun anvendes i overensstemmelse med dets tilsigtede anvendelse.

Spørgsmål vedrørende brug eller samling skal afklares før brug. Lad aldrig udstyret stå uden opsyn, hvis der er børn i nærheden.

Udstyret skal opbevares tørt og jævnt og beskyttes mod direkte sollys.

Udstyret må ikke opbevares eller anvendes i fugtige omgivelser.

Udstyret må kun anvendes af én person ad gangen.

Placer udstyret på en vandret og jævn overflade. Sørg for, at der er mindst 0,5 meter fri plads omkring udstyret.

Det anbefales at bruge en måtte eller et underlag under udstyret for at beskytte gulvet.

Før hver brug skal det kontrolleres, at alle skruer, bolte og forbindelser er korrekt spændt.

Brug aldrig udstyret, hvis det er beskadiget eller ikke fungerer korrekt.

Hvis du har medicinske problemer eller kroniske sygdomme, eller hvis du bruger udstyret for første gang, anbefales det at konsultere en læge, før du begynder træning eller ændrer din træningsrutine.

Opvarm altid kroppen før brug.

Hvis du oplever smerte, ubehag, åndenød eller svimmelhed under brug, skal du straks stoppe træningen.

Søg lægehjælp, før du fortsætter brugen af udstyret.

Undgå at bære løstsiddende tøj under brug, da det kan blive fanget i udstyrets bevægelige dele.

Brug ikke udstyret, hvis det ikke fungerer korrekt eller har fejl.

Foretag ikke justeringer eller ændringer på udstyret ud over det, der er beskrevet i instruktionerne.

Kontakt i tilfælde af problemer kundeservice for rådgivning eller service.

Udstyret er ikke egnet til børn under 14 år.

Den maksimale brugervægt er 120 kg.

Enheden er produceret i overensstemmelse med ISO 20957-4:2016 standarden.

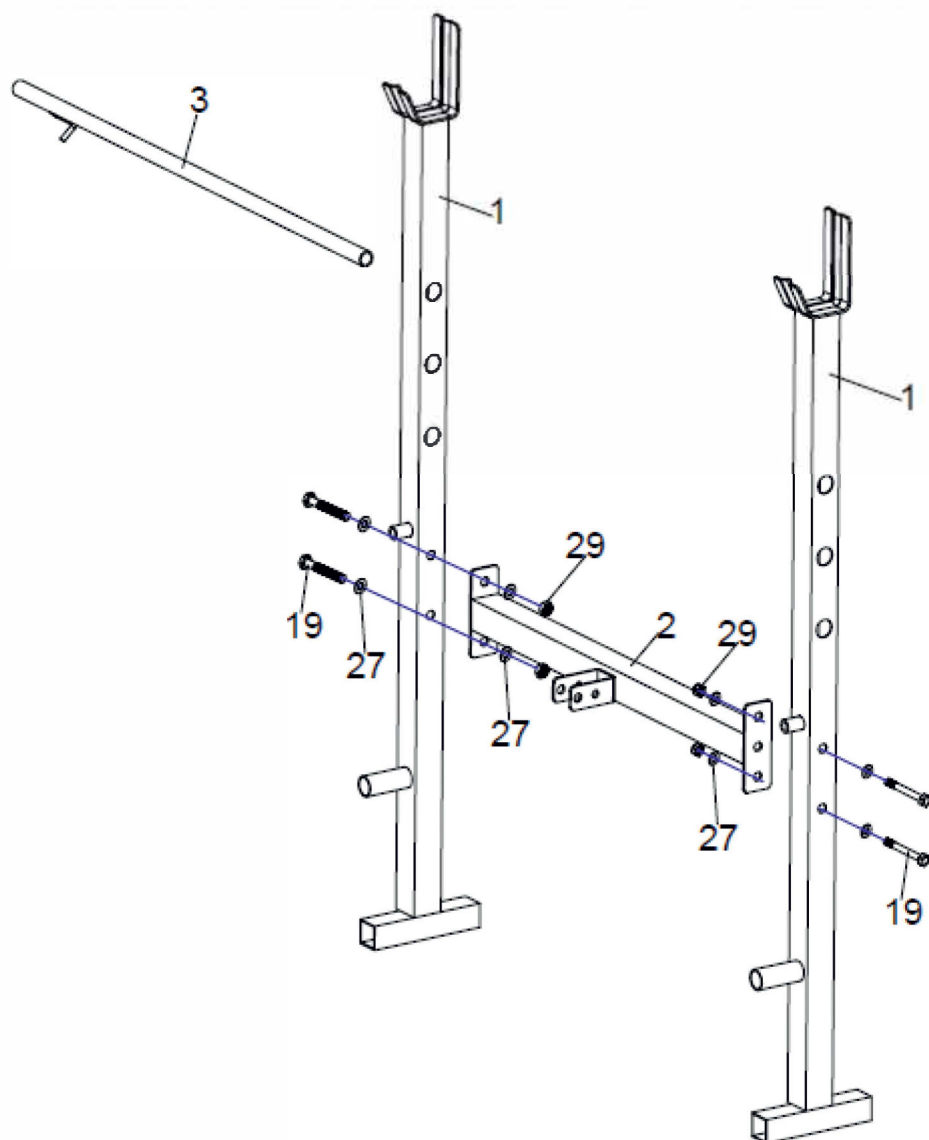
# Stykliste

Nummer	Beskrivelse	Antal
1	Stativ til vægtstang	2
2	Stativ, der forbinder profiler	1
3	Rygbeslag	1
4	Sommerfuglearm	2
5	Håndtag	2
6	Hovedramme	1
7	Frontbase	1
8	Beslag	1
9	Benpres ramme	1
10	Benpres håndtag, tværstang	2
11	Rygbase	2
12	Svamp	6
13	Sommerfuglejusteringsknap	2
14	Gummi ring	3
15	Klemme	3
16	Knap	1
17	Sæde	1
18	Ryg	1
19	Skrue M10x55	4
20	Skrue M10x120	2
21	Skrue M10x45	1
22	Skrue M8x20	4
23	Skrue M10x50	1
24	Tap	1
25	Skrue M10x65	1
26	Skrue M8x40	4
27	Skive M10	18
28	Skrive M8	8
29	Møtrik M10	9
30	Knap	1



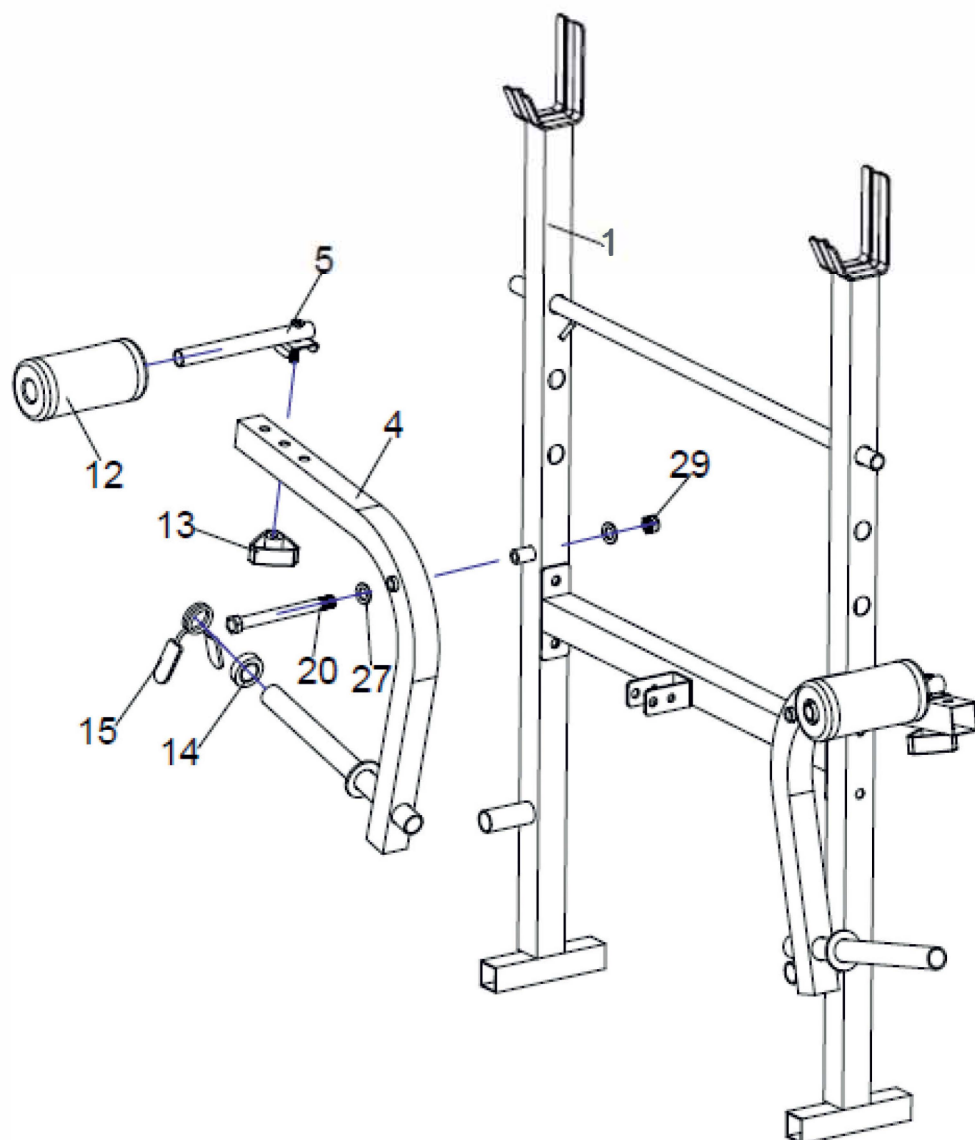
## Samlevejledning

1/5



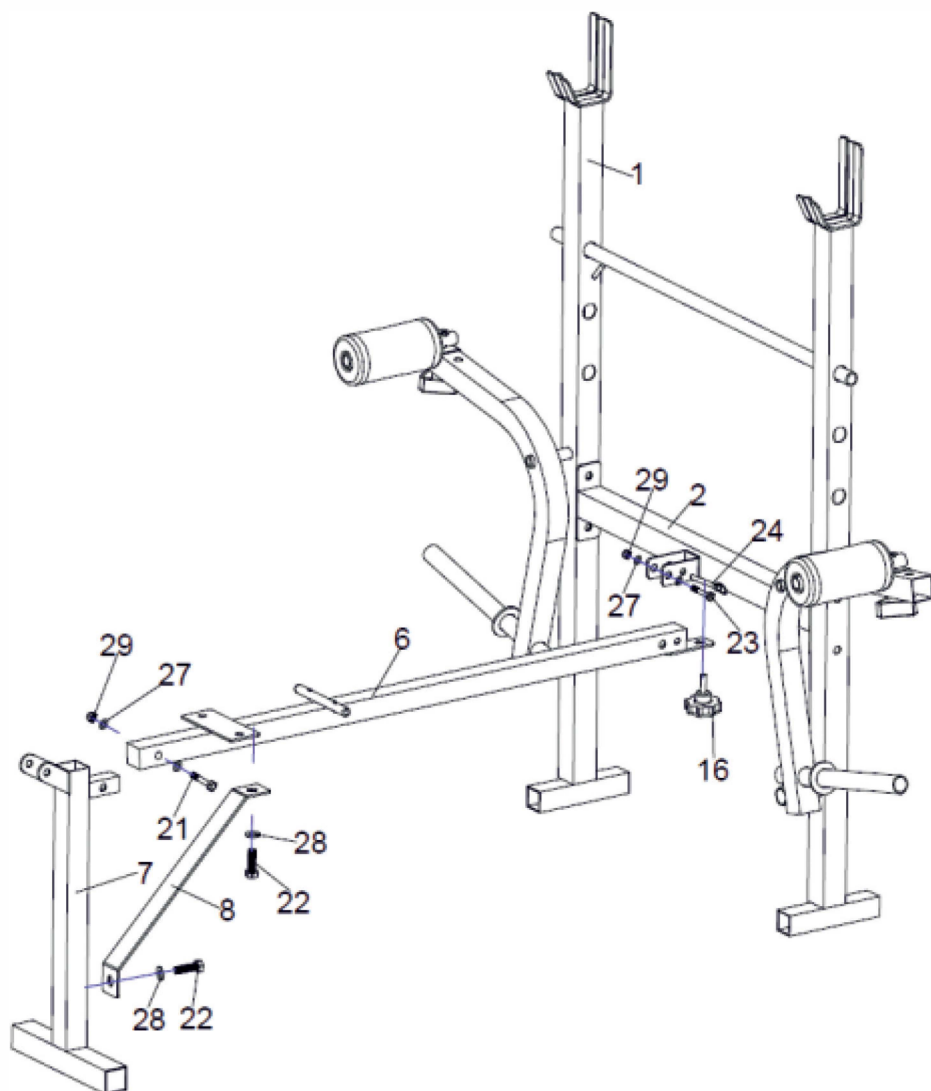


2/5



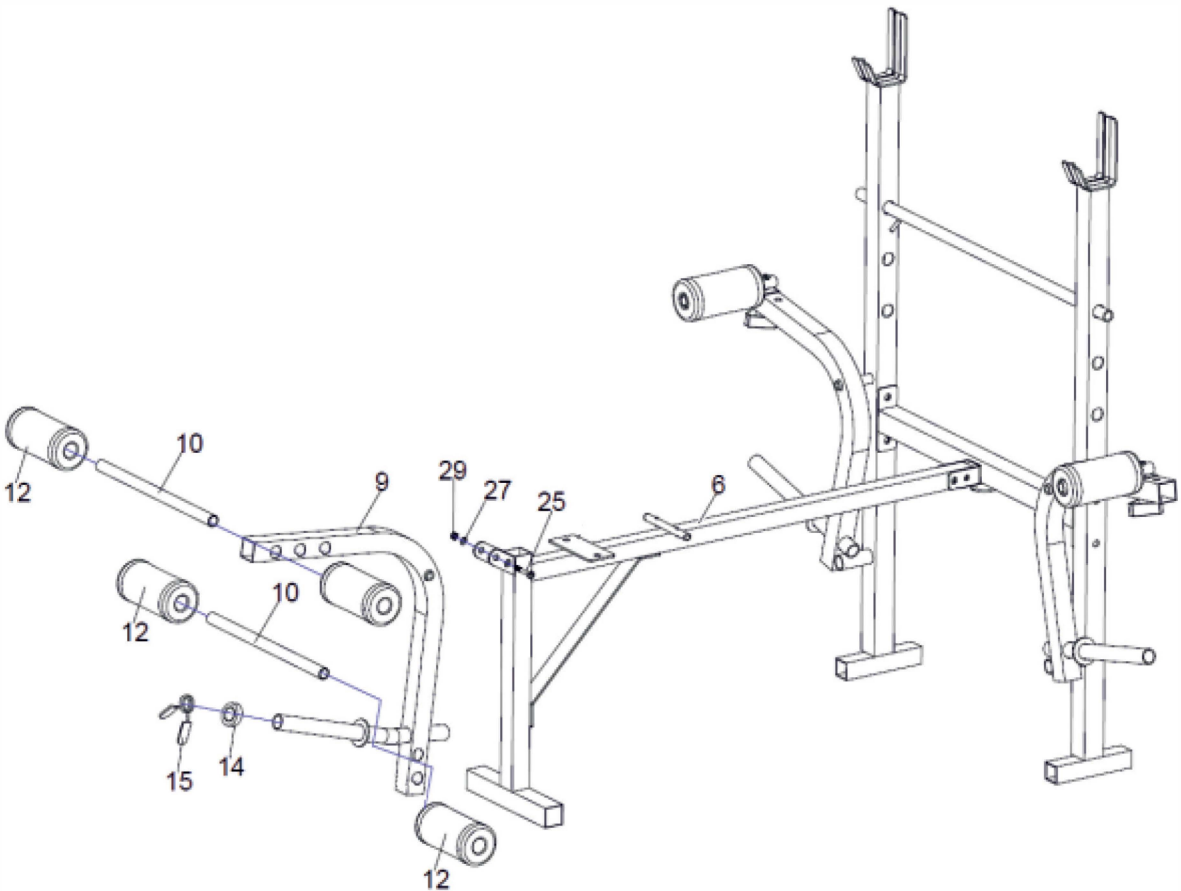


3/5



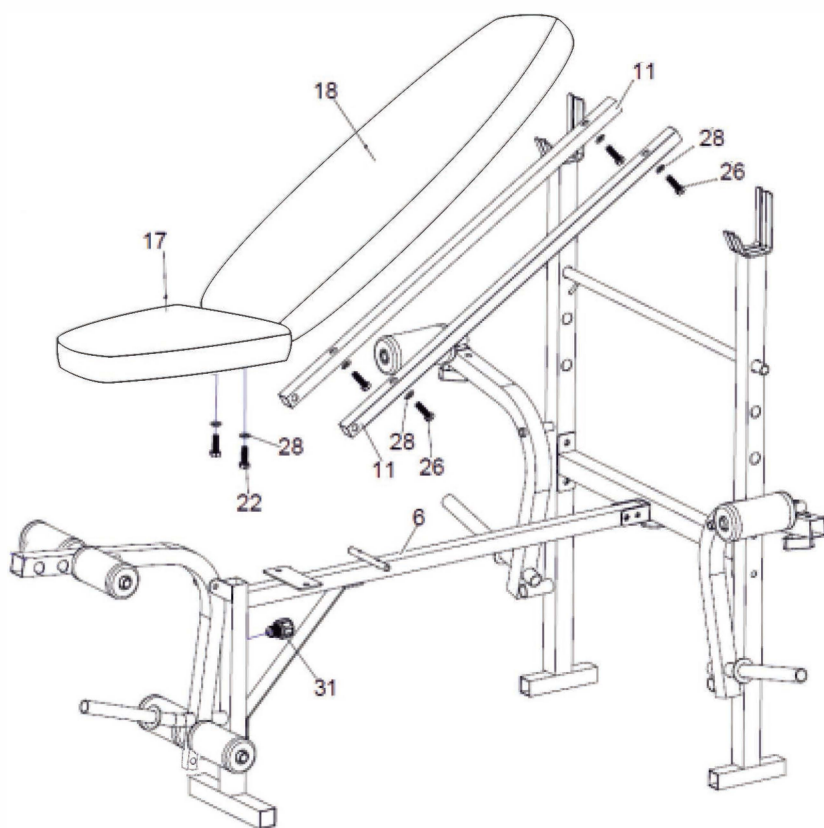
# DK Montering

4/5





5/5





## Foldning af bænken

For at folde bænken sammen, løsner stjerneknappen (16), der er placeret på profilen under ryglænet, og fjerner låsestiften (24). Tag derefter fat i sædet og løft bænken op.



## Justering af ryglænet

For at ændre ryglænets vinkel skal du fjerne beslagets støttepind (3) og derefter placere den i de valgte huller på vægtstangsstøtten.





## Ben justering

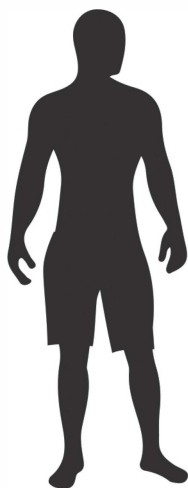
For at justere højden på benudvikleren skal du fjerne fra-puden fra den ene side af håndtaget. Sæt pinden i det valgte hul, og sæt fra-puden på igen.



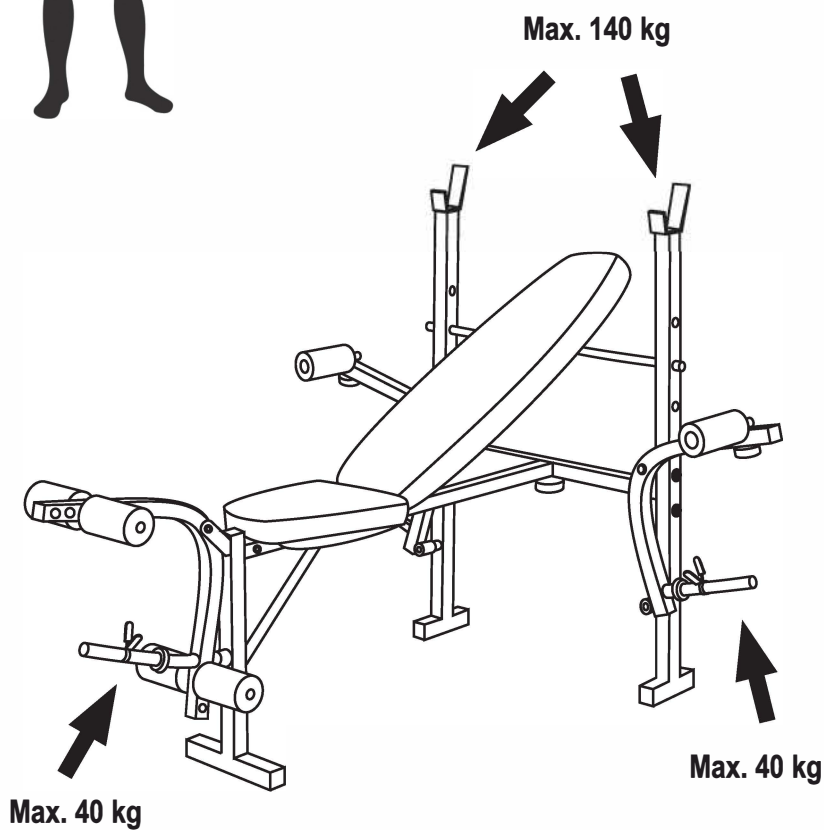
## Butterfly justering

For at justere afstanden mellem håndtagene i butterfly-mekanismen skal du skrue stjernejusteringsknappen (13) af, der er placeret under profilen, flytte håndtaget (5) til det valgte hul og stramme knappen.





Max. brugervægt: 120 kg

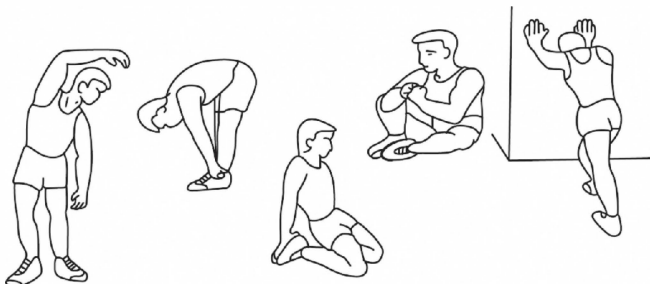




Regelmæssig brug af udstyret vil gavne dit helbred. Det vil forbedre din fysiske tilstand, velvære og styrke musklerne. Kombineret med en ordentlig kost kan det bidrage til vægttab.

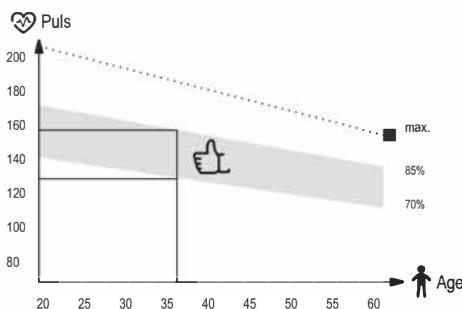
## 1. Opvarmning

Denne fase af træningen hjælper med at forbedre blodcirkulationen i hele kroppen og forberede musklerne på øget indsats. Det reducerer også risikoen for muskelsammentrækning eller bristning. Det er tilrådeligt at lave nogle strækøvelser som vist nedenfor. Hver øvelse bør vare cirka 30 sekunder. Belast ikke dine muskler! Hvis du føler smerter, skal du stoppe med at træne eller reducere bevægelsesområdet.



## 2. Træning

Denne fase er træningsfasen, hvor du bruger enheden. Du bør træne i dit eget, forholdsvis stabile tempo for at opnå en puls, der er passende til din alder (se skemaet nedenfor). Minimumstiden for denne fase er 12 minutter.



## 3. Nedkøling

Denne fase er designet til at afspænde dine muskler og give alle parametre, såsom blodtryk, vejtrækning og puls, mulighed for at vende tilbage til tilstanden før anstrengelse. Dette er en opvarmningsgentagelse med et reduceret træningstempo. Denne fase bør være den korteste blandt træningskomponenterne og vare cirka 5 minutter. Det er vigtigt at huske ikke at belaste dine muskler. Afslapningsfasen bør ikke springes over.

## Rengøring og Vedligeholdelse

1. Regelmæssig vedligeholdelse af enheden bør overvejes. Den bør udføres mindst hver 20. driftstime.
2. Vedligeholdelse omfatter:  
kontrol og smøring af dele på udstyret samt sikring af korrekt funktion. Det anbefales at bruge cykellejefedt eller multifunktionsfedt til fitnessudstyr.  
kontrol af, at alle bolte og møtrikker er korrekt spændt.  
kontrol af, at alle dele fungerer korrekt og ikke er beskadigede.
3. For at forlænge udstyrets levetid anbefales det at bruge en blød klud, fugtet med vand eller eventuelt en mild sæbeopløsning, til rengøring af overfladerne. Undgå brug af aggressive rengøringsmidler, da disse kan beskadige plastkomponenterne.

## Fejlfinding

### Problem

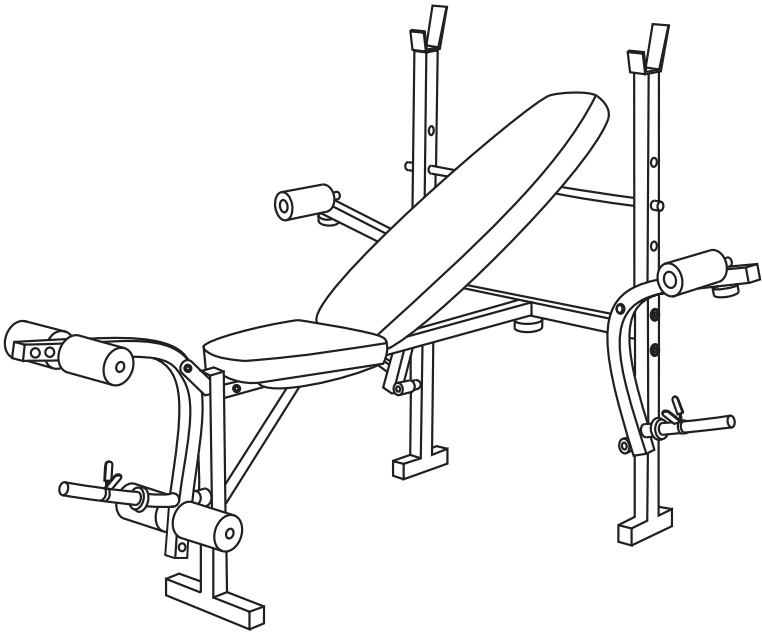
Bænken er ustabil

### Mulig årsag

Vær sikker på at alle skruer er spændt ordentligt og spændt godt fast.

Manufactured in China for:  
Sport Scandinavia A/S  
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK  
Tel: +45 70 126 126. E-mail: [Info@spsca.dk](mailto:Info@spsca.dk)  
[www.spsca.dk](http://www.spsca.dk)

# Installation Manual



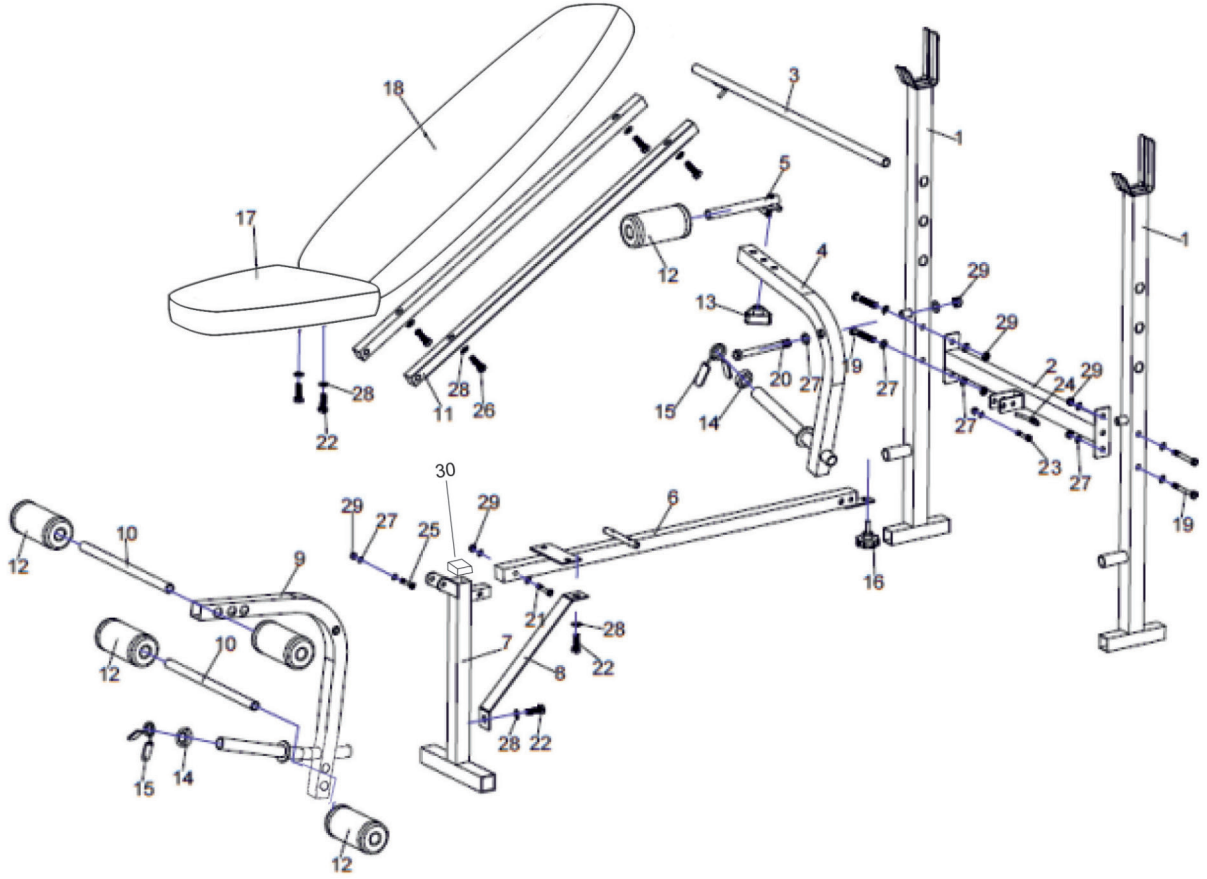
## Adjustable Training Bench with Rack

ASG4619



Please read the instruction manual before installing the product







**BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.**

1. Full safety and effectiveness of use can be achieved by following the instructions for assembly and use of the equipment. Please, remember to inform all potential users of the equipment about restrictions and precautions. We don't take any responsibility for injuries of any kind caused by improper use of our equipment.
2. The equipment must be used only in accordance to the intended use.
3. Our products are designed for adult users and intended for home use only. Don't leave the equipment unattended if there are children nearby. Underage kids should only use the equipment under adult supervision.
4. The device should be stored in a dry and warm place away from direct sunlight.
5. Our equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
6. The equipment should be used by only one person at a time.
7. Place your device on the horizontal and even surface. Make sure the location you choose is stable, clean and free of other items.
8. It is recommended to use carpet, mat or other pad under the device to protect the floor.
9. Put the proper base (e.g. rubber mat, wooden base etc.) under the device in assembly area to avoid mess.
10. Before training, check that the equipment is complete and that all parts are in the right places.
11. If you have any medical conditions or chronic illnesses, or if you are using this type of equipment for the first time, we recommend consulting a doctor or specialist. Incorrect or excessive training can damage your health.
12. Warm-up before using the device.
13. If you experience pain, an irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or nausea while using the device, stop training immediately. Seek medical advice before continuing using the device.
14. Avoid wearing long, loose clothing while using the device, as it can get caught in the moving elements of the equipment.
15. Use the device only when it's well-functioning. If you find faulty components or hear disturbing sound from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is resolved.
16. Do not make any adjustments or modifications to the device other than those described in these instructions. In case of any problems please contact the service provider (contact details are provided below).
17. The minimum space required for safe use of the device is no less than two meters.
18. The maximum permissible user weight is 120 kg.
19. The device was made in accordance with the ISO 20957-4:2016 standard.



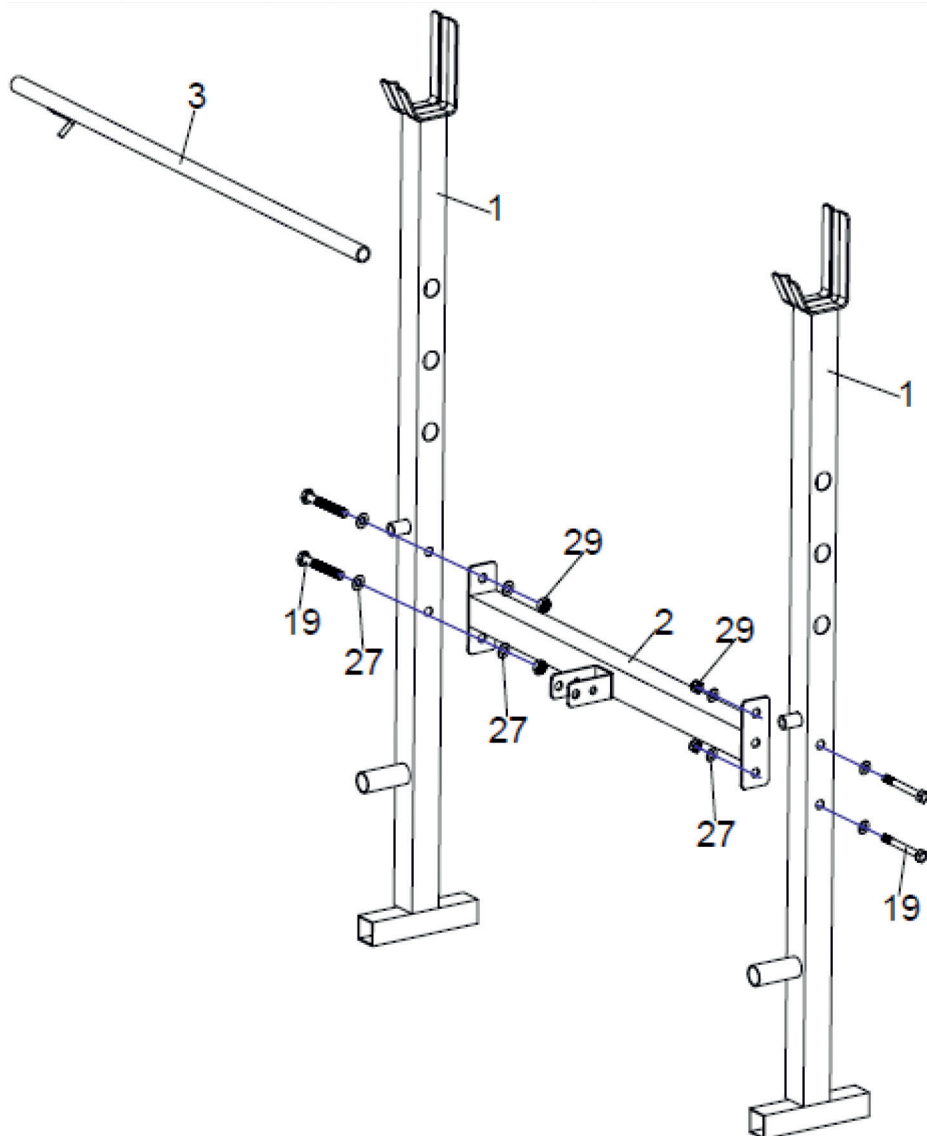
## List of parts

No.	Description	Pcs.
1	Barbell rack stand	2
2	Stands connecting profile	1
3	Back bracket	1
4	Butterfly arm	2
5	Handle	2
6	Main frame	1
7	Frontal base	1
8	Bracket	1
9	Leg press frame	1
10	Legs press handles crossbar	2
11	Back base	2
12	Sponge	6
13	Butterfly adjustment knob	2
14	Rubber ring	3
15	Butterfly clamp	3
16	Knob	1
17	Seat	1
18	Back	1
19	Screw M10x55	4
20	Screw M10x120	2
21	Screw M10x45	1
22	Screw M8x20	4
23	Screw M10x50	1
24	Pin	1
25	Screw M10x65	1
26	Screw M8x40	4
27	Washer M10	18
28	Washer M8	8
29	Nut M10	9
31	Knob	1



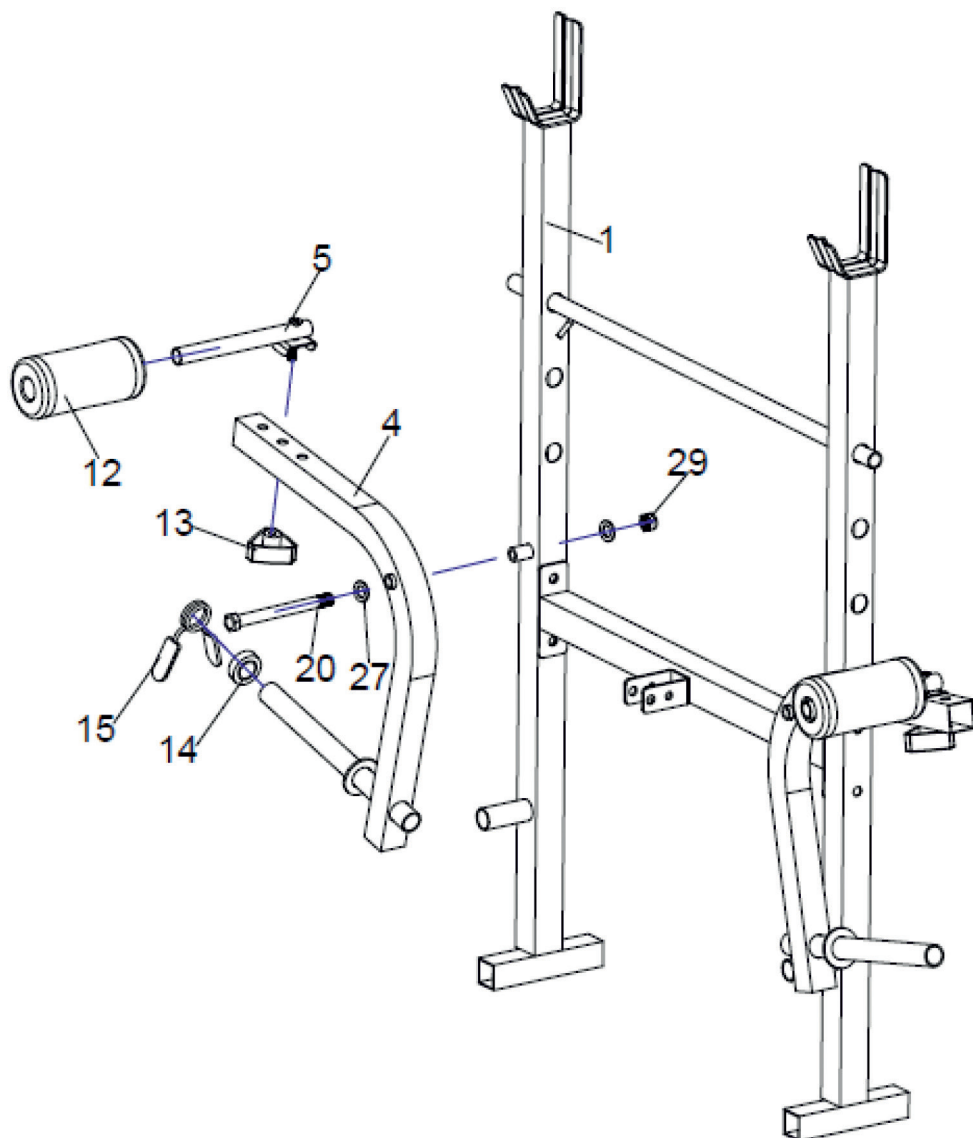
## Assembly instruction

1/5



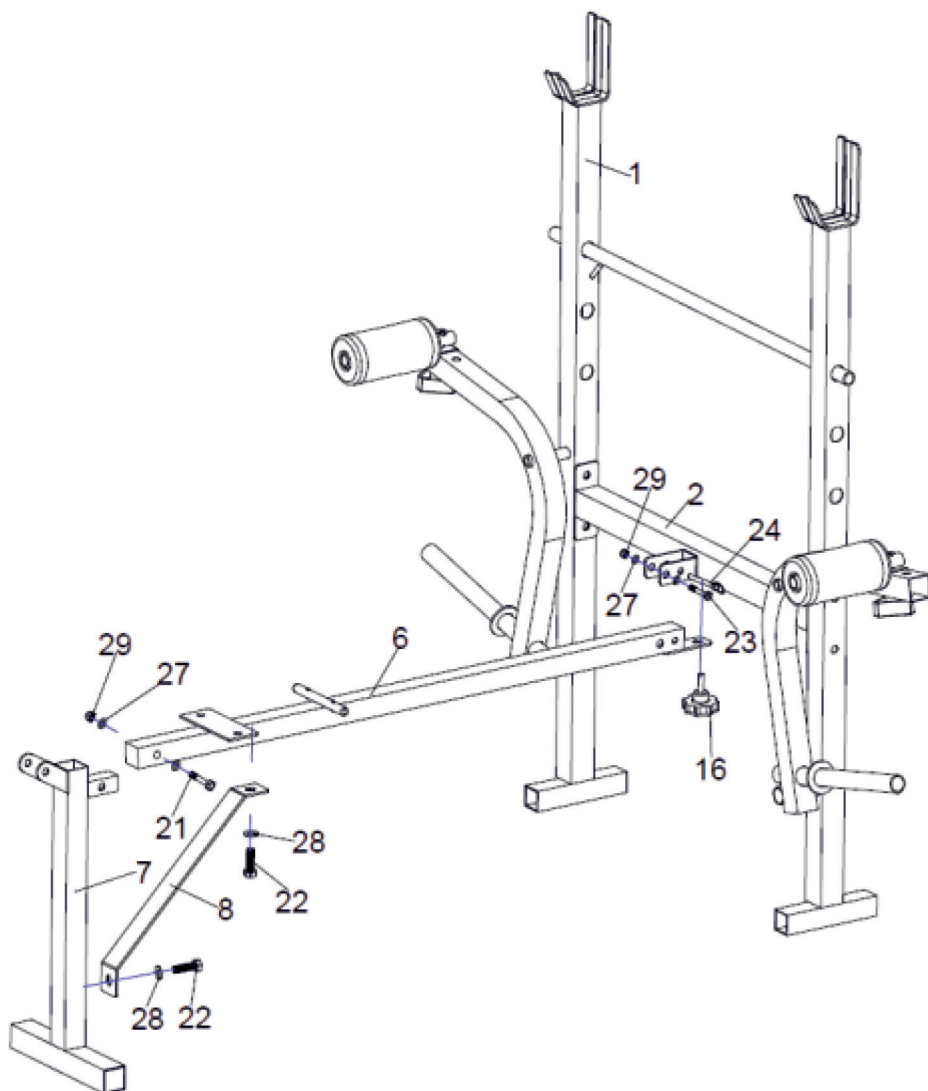


2/5



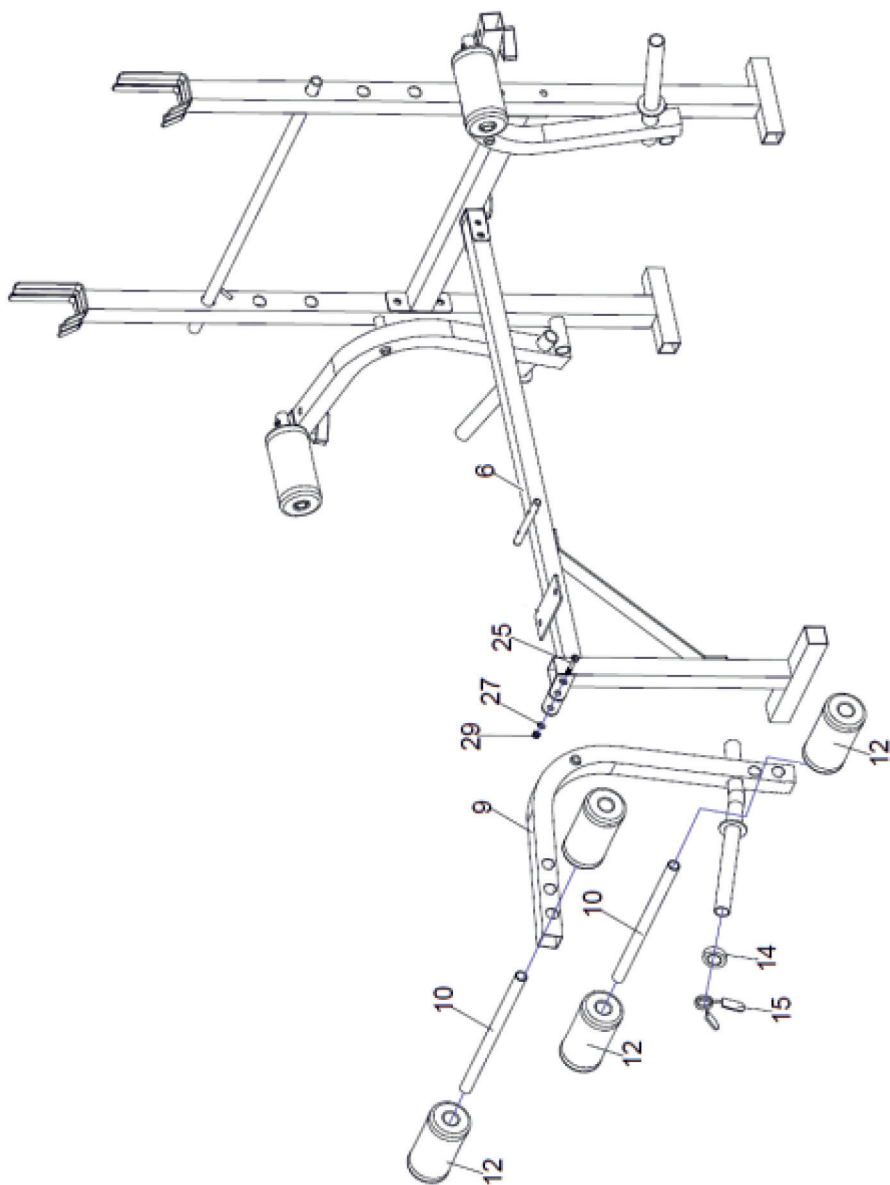


3/5



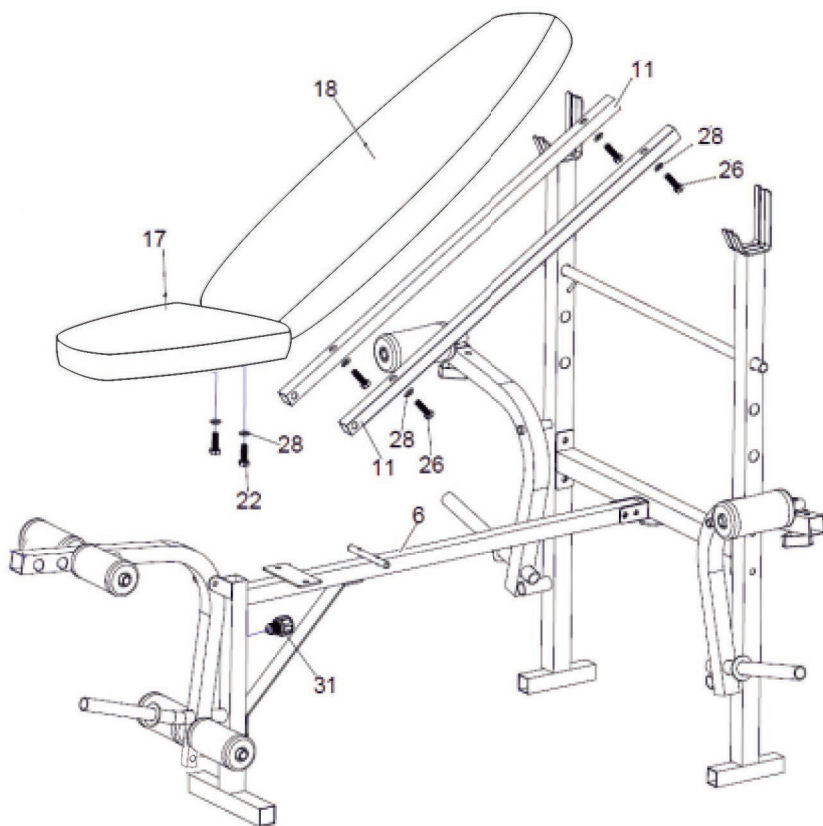


4/5





5/5





## Bench folding

To fold the bench, unscrew the star knob (16) located on the profile under the backrest and remove the locking pin (24), then grasp the seat and lift the bench up.



## Backrest angle adjustment

To change the angle of the backrest, remove the bracket support bar (3) then place it in the selected holes of the barbell rock.





## Leg developer adjustment

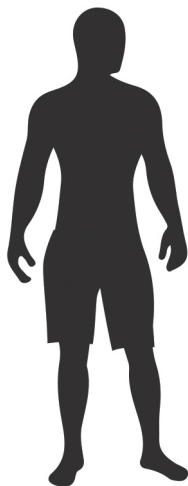
To adjust the height of the leg developer, remove the from pad from one side of the handle. Put the stick into the selected hole and put the from pad back on.



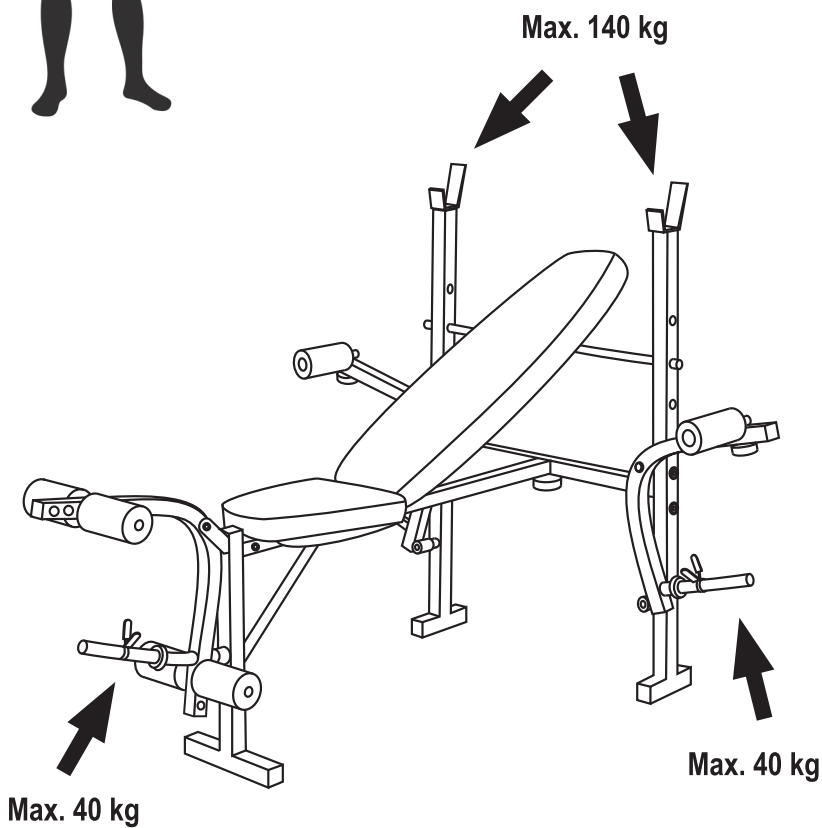
## Butterfly adjustment

To adjust the distance between the handles in the butterfly, unscrew star adjustment knob (13) located under the profile, move the handel (5) to the selected hole and tighten the knob.





**Max. 120 kg**





Regular use of the equipment will benefit your health. It will improve your physical condition, well-being and strengthen muscles. Combined with a proper diet, it can contribute to weight loss.

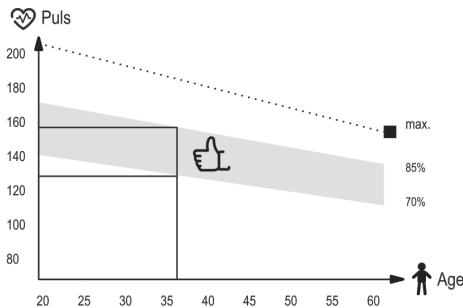
## 1. Warm-up

This phase of exercise helps to improve blood circulation throughout the body and prepare muscles for increased effort. It also reduces the risk of muscle contraction or rupture. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. Each exercise should last about 30 seconds. Don't strain your muscles! If you feel pain, stop exercising or reduce the range of movement.



## 2. Training

This stage is the training phase in which you use the device. You should train at your own, fairly steady pace to reach a heart rate adequate to your age (see chart below). The minimum time for this phase is 12 minutes.



## 3. Relaxation

This phase is designed to relax your muscles and allow all parameters, such as blood pressure, breathing, heart rate to return to the state before exertion. This is a warm-up replay with a reduced pace of exercise. This stage should be the shortest among the training components and last about 5 minutes. It is important to remember not to strain your muscles. The relaxation phase should not be skipped.

## GB Cleaning and maintenance



1. Regular maintenance of the device should be considered. It should be carried out at least every 20 hours of operation of the device.
2. Maintenance includes:
  - checking on moving parts of the equipment and keeping them greased. It is recommended to use bicycle bearing greases or multi-component greases for fitness equipment.
  - taking care of other parts of the device, i.e. tightening bolts and nuts,
  - checking power cords (if present in the device) for damage.
3. To clean the equipment it's recommended to use a soft cloth slightly moistened with water or possibly with soap and water. Do not use strong substances or sharp cleaning materials that can damage the equipment. Particular care should be taken with plastic components.
4. After each use, remove all traces of sweat and dirt from the device.

## GB Troubleshooting



Problem	Possible solution
The product is unstable.	Make sure that all nuts and bolts are properly tightened.

Manufactured in China for:  
Sport Scandinavia A/S  
Niels Bohrsvej 2, 9900 Frederikshavn, DK  
Tel: +45 70 126 126. E-mail: [Info@spsca.dk](mailto:Info@spsca.dk)  
[www.spsca.dk](http://www.spsca.dk)