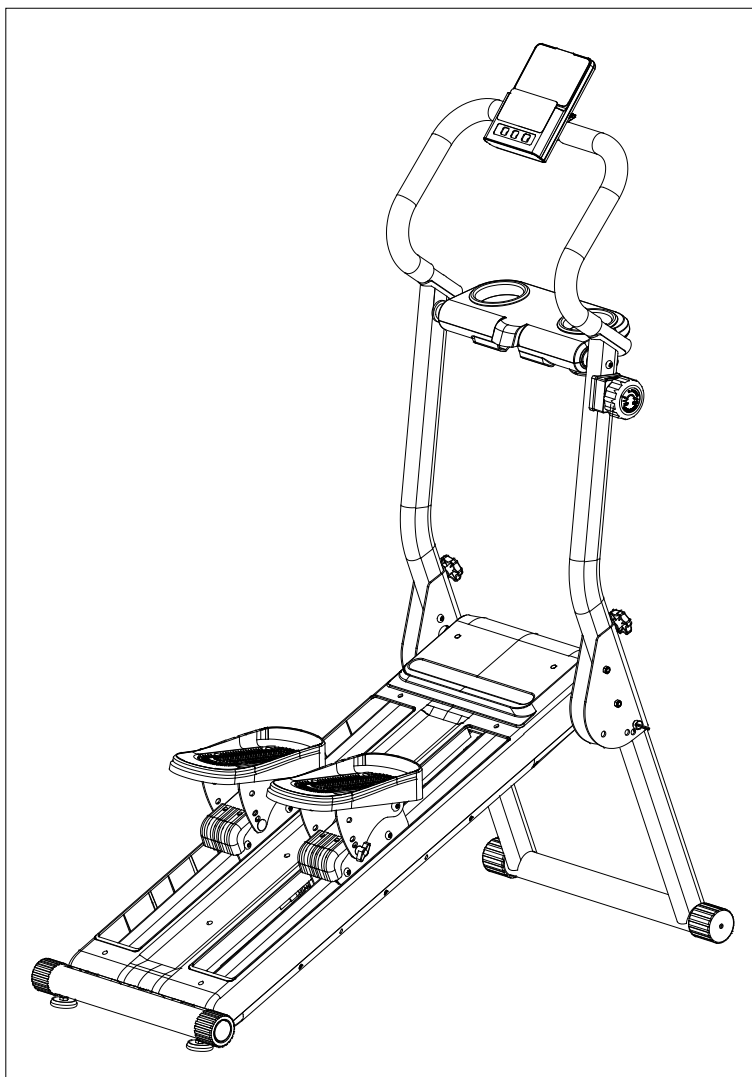


Brugermanual

ASG Mountain Climber

ASG4614



ADVARSEL!

Læs denne manual grundigt, inden du samler og bruger dette produkt.

Det faktiske produkt kan afvige fra de viste billeder. Specifikationerne kan ændres uden varsel.

Sikkerhedsinstruktioner

Tak, fordi du har valgt vores produkt. Korrekt brug af dette udstyr sikrer din sikkerhed og dit helbred. Læs denne manual omhyggeligt før brug. Korrekt installation, vedligeholdelse og betjening er afgørende for sikker og effektiv træning.

1. Hold altid godt fast i de bevægelige håndtag, og fastgør dine fødder på fodpedalerne med stropper under træning.
2. Dette udstyr er kun designet til indendørs/hjemmebrug. Maksimal brugervægt og lasteevne: 120 kg.
3. Dette produkt er klassificeret som HC-kvalitet og er ikke beregnet til medicinsk brug.
4. Kontroller alle dele i forhold til den medfølgende tjekliste før montering. Følg instruktionerne nøje.
5. Brug passende værktøj under montering. En anden person kan være nødvendig for assistance.
6. Placer udstyret på en flad, skridsikker overflade. Undgå fugtige miljøer for at forhindre korrosion.
7. Sørg for, at alle skruer og bolte er spændt før brug. Hold en afstand på 0,6 meter omkring udstyret.
8. Inspicer regelmæssigt alle forbindelser og komponenter for tæthed og integritet.
9. Undgå ætsende rengøringsmidler under vedligeholdelse. Undgå, at væsker trænger ind i de indre dele.
10. Dette udstyr er kun til voksne. Hold børn og kæledyr væk, medmindre de er under opsyn.
11. Kun én bruger ad gangen. Advar andre om bevægelige dele under brug.
12. Bær tætsiddende tøj for at undgå at blive viklet ind i maskinen.
13. Undgå at træne lige før eller efter måltider.
14. Følg træningsmetoderne og retningslinjerne for justering af modstand i denne manual.
15. Modstanden forbliver konstant og er uafhængig af hastighed.
16. Kontakt en læge før brug. Overanstrengelse kan forårsage skade eller død. Stop straks, hvis du føler dig svimmel.
17. Den elektroniske skærm viser træningsdata (kalorier, puls osv.). Bemærk: Pulsaflæsninger kan være omtrentlige.
18. Gem denne manual og værktøjer til senere brug.

Anbefalinger

1. Følg samlevejledningen. Brug kun de medfølgende dele.
2. Dette udstyr er ikke legetøj. Brug kun under vejledning.
3. Stop med at træne, og kontakt en læge, hvis du oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre symptomer.
4. Børn eller personer med handicap skal være under opsyn.
5. Hold kropsdele væk fra bevægelige komponenter.
6. Overhold de maksimale justeringsgrænser, der er markeret på udstyret.
7. Kontroller regelmæssigt for slid og løse dele for at opretholde sikkerheden.

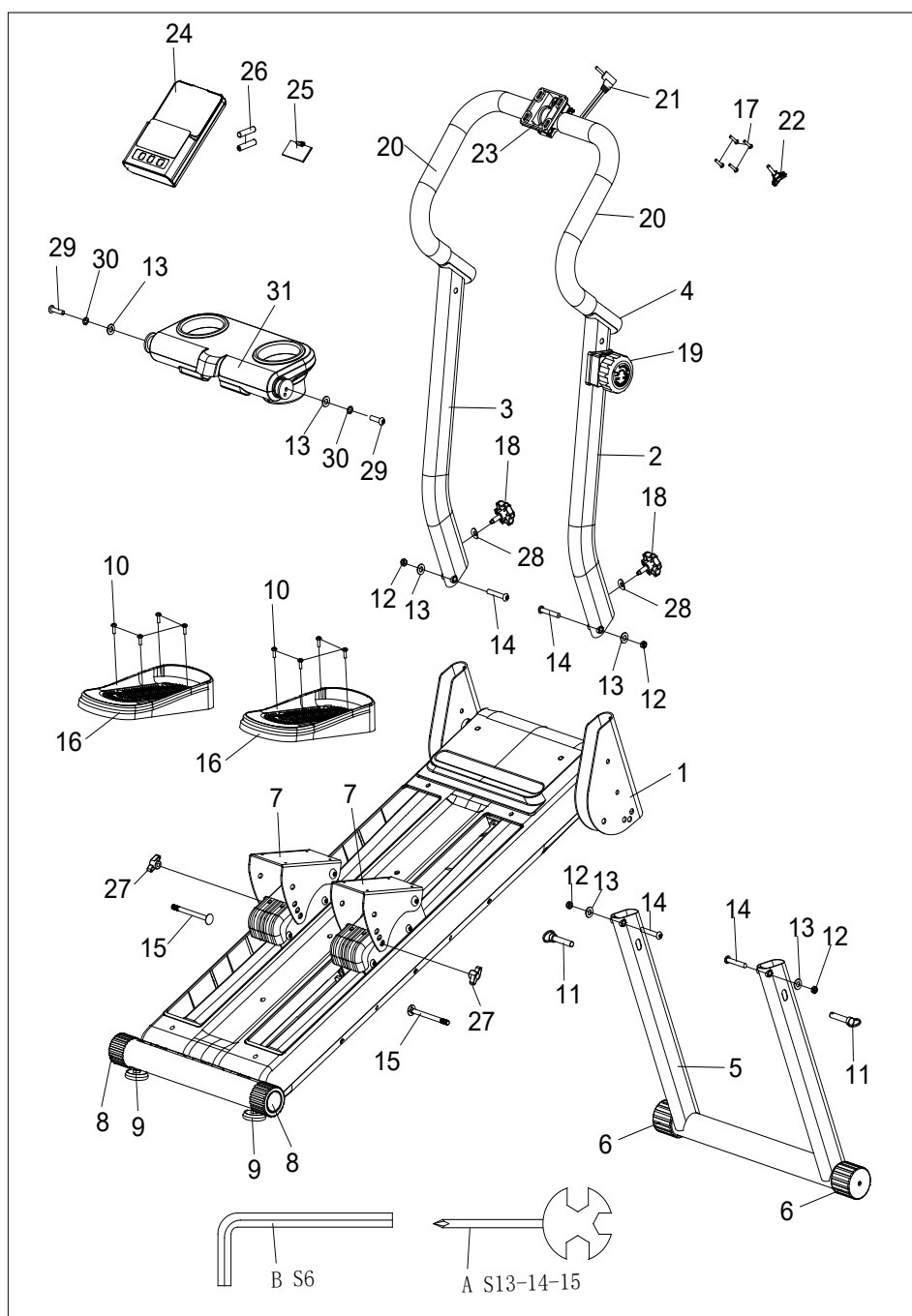
Monteringsvejledning

1. Saml forsigtigt. Søg teknisk assistance, hvis du er usikker.
2. Pak alle komponenter ud, og læg dem på en beskyttet overflade for at undgå ridser.
3. Kontroller delene i forhold til tjeklisten, før du kasserer emballagen.
4. Gennemgå alle instruktioner og diagrammer, før du starter.
5. Brug værktøj forsigtigt for at undgå skader.
6. Spænd alle skruer, møtrikker og knapper efter montering.
7. Opbevar værktøj korrekt efter brug.
8. Brug en beskyttelsesmåtte (medfølger ikke) under maskinen for at forhindre mærker på gulvet.

Træningsretningslinjer

1. Vidste du det? Moderat udholdenhedstræning (f.eks. 30 minutter to gange om ugen) forbedrer blodtryk, kolesterol, blodsukker og humør. Kombiner motion med korrekt ernæring for at reducere kropsfedt.
2. Opvarmning er afgørende! Forbered dit kardiovaskulære system, ledbånd, sener og led for at forhindre skader.

Eksploderet tegning

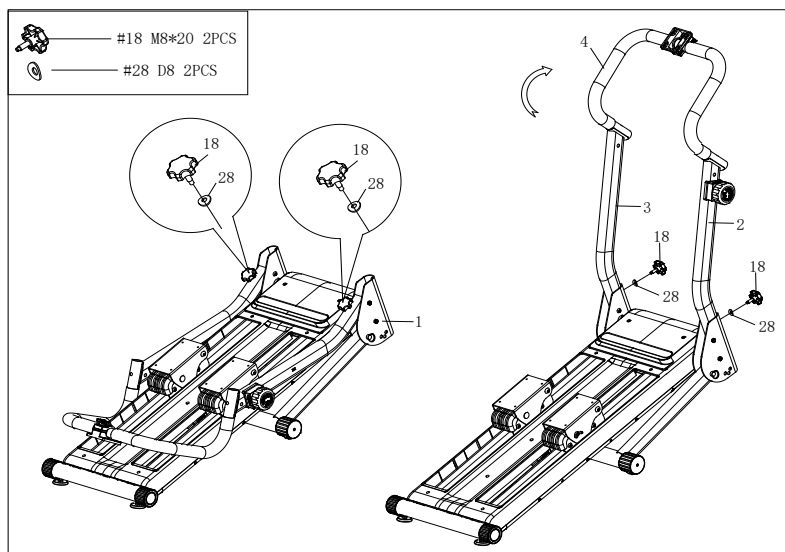


Styk liste

No.:	Beskrivelse	Antal
1	Hovedramme	1
2	Højre søjle	1
3	Venstre søjle	1
4	Styr	1
5	Forreste støtteramme	1
6	Fodmuffe	2
7	Pedalplade	2
8	Fodpude	2
9	Justerbar fodpude	2
10	Skrue M5*8	8
11	Trækstift Ø10*48	2
12	Møtrik M8	4
13	Skive d8	6
14	Bolt M8*50	4
15	Bolt M8*105	2
16	Pedal	2
17	Skrue M5*10	4

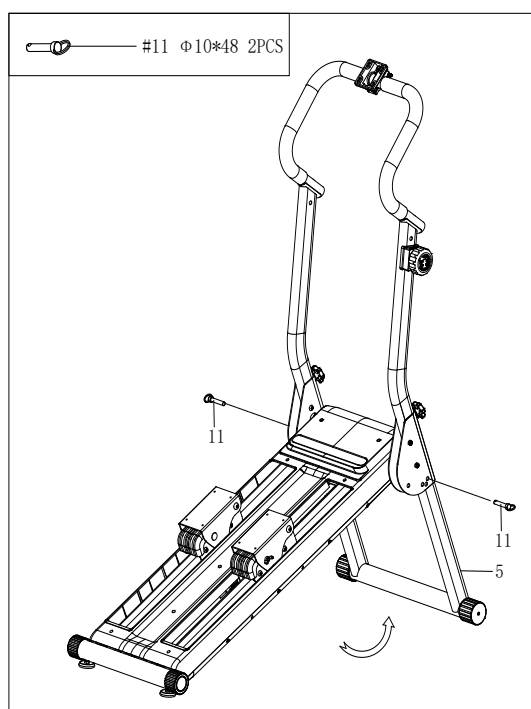
No.:	Beskrivelse	Antal
18	Knap M8*20	2
19	Spændeknap	1
20	Skumgreb	2
21	Bagagerumsledning	1
22	Knap	1
23	Drejeligt sæde	1
24	Computer	1
25	Batteridæksel	1
26	Batteri	2
27	Møtrik M8	2
28	Bueskive d8	2
29	Skrue M8*45	2
30	Fjederskive D8	2
31	Flaskeholder	1
A	Nøgle S13-14-15	1
B	Nøgle S6	1

Montering



TRIN 1:

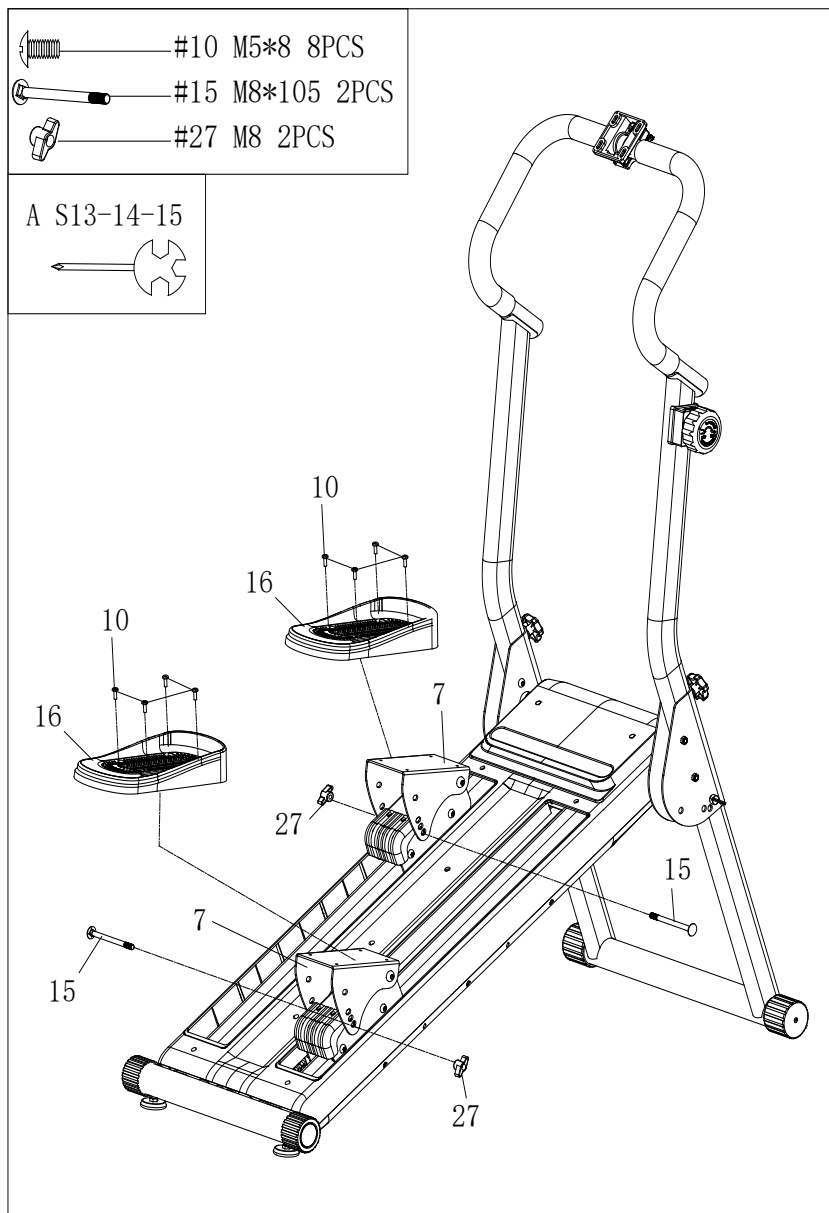
- Fjern først blomstskruen (18) og den bueformede skive (#28), der er forudinstalleret på venstre og højre søjle.
- Løft styret (4) opad, og brug derefter blomstskruen (18) og den bueformede skive (#28) til at fastgøre højre søjle (2) og venstre søjle (3) sikkert til hovedstellet (1).



TRIN 2:

- Træk trækstiften (11) ud, og fold derefter den forreste støtteramme (5) ud. Juster hullerne, og sæt trækstiften (11) i igen.

Bemærk: Når du har foldet den forreste støtteramme ud, skal du fjerne polystyrenskummet og PE-posen fra det forreste bundrør for at lette betjeningen.



TRIN 3:

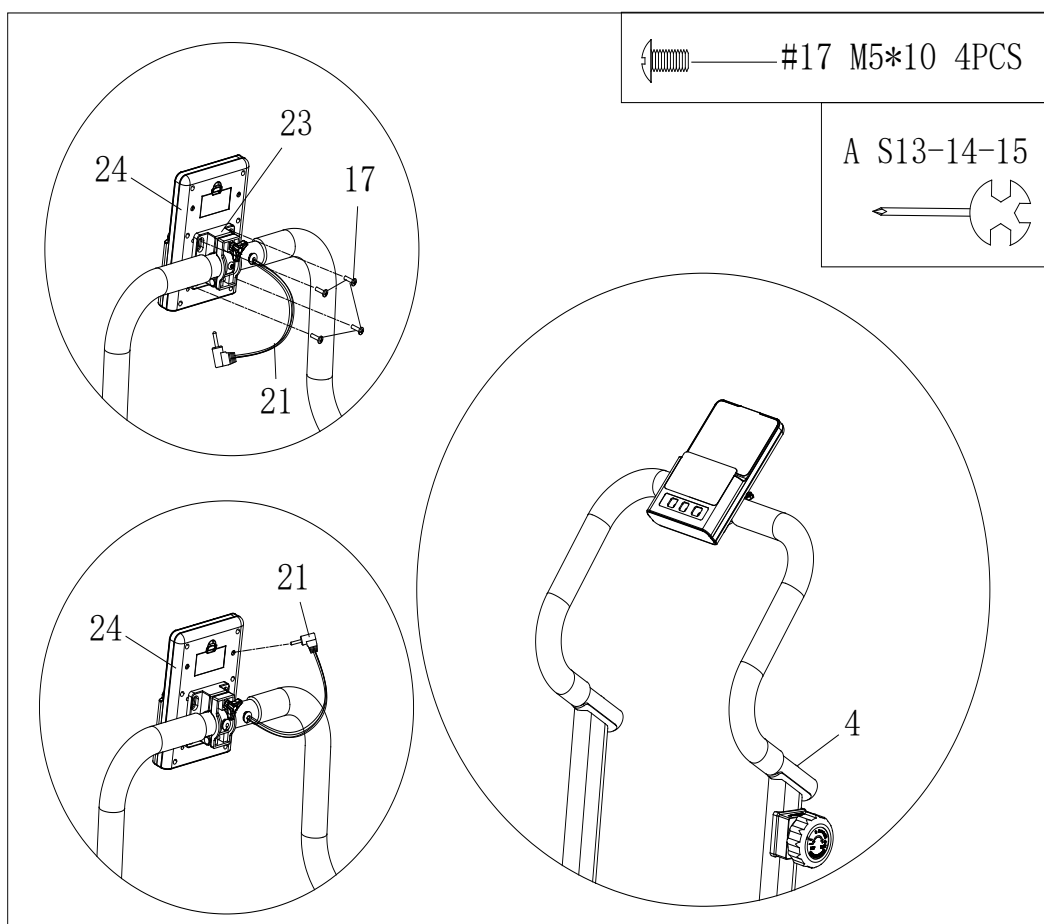
a. Fjern først de forudinstallerede bolte (15) og møtrikker (27). Løft pedalpladen (7) opad, juster hullerne, indsæt derefter boltene (15) og fastgør dem med møtrikkerne (27). Gentag de samme trin for både venstre og højre side.

(Bemærk: Der er tre justeringspositioner – vælg den mest passende højde til dine behov. Sørg for, at begge pedalplader er fastgjort i samme højde.)

b. Fjern derefter de forudinstallerede skruer (10) fra pedalpladerne (7).

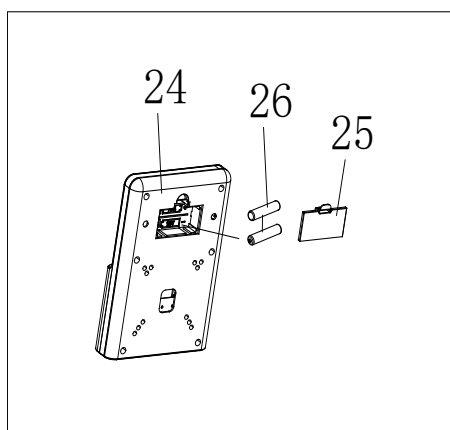
c. Brug til sidst skruerne (10) til at fastgøre pedalerne (16) sikkert til pedalpladerne (7).

(Bemærk: Pedalbeskyttelsens kant skal vende fremad.)



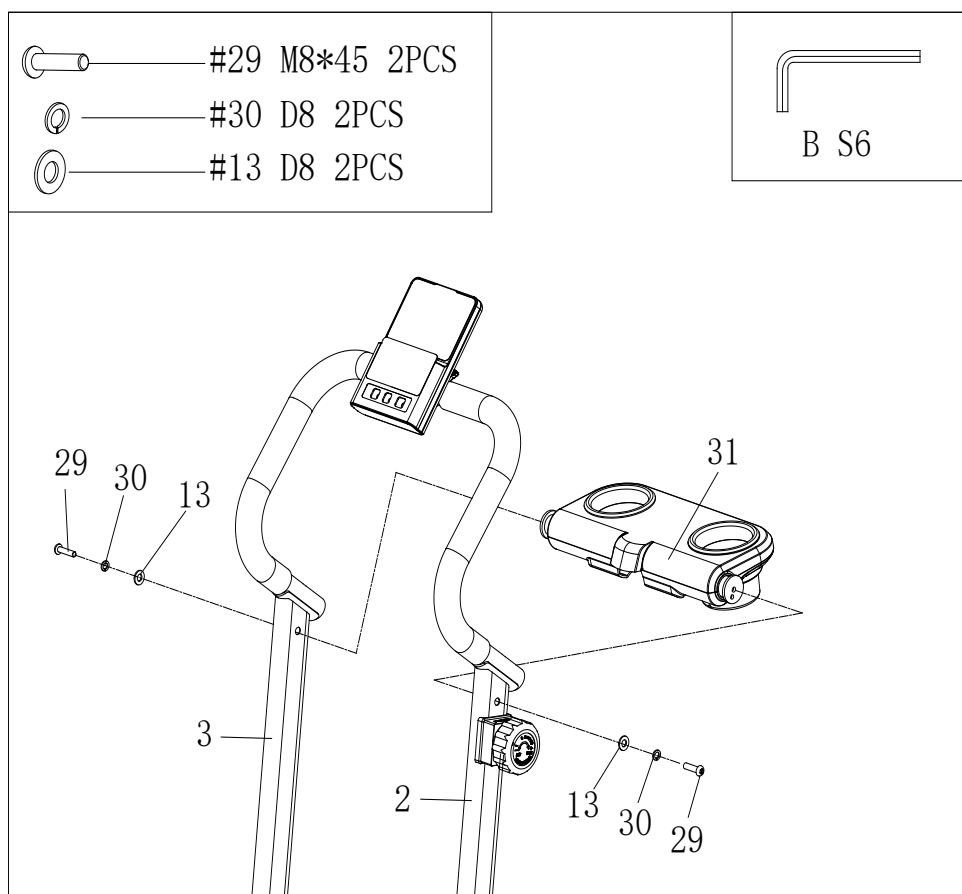
TRIN 4:

- Fjern først den forudinstallerede (17) fra computeren (24).
- Før computerens kabel gennem monteringshullet på det roterende sæde (23), og træk det derefter ud fra det nederste hul. Fastgør computeren (24) til det roterende sæde (23) med skruerne (17).
- Tilslut bagagerummets kabel (21) til computeren (24).



TRIN 5:

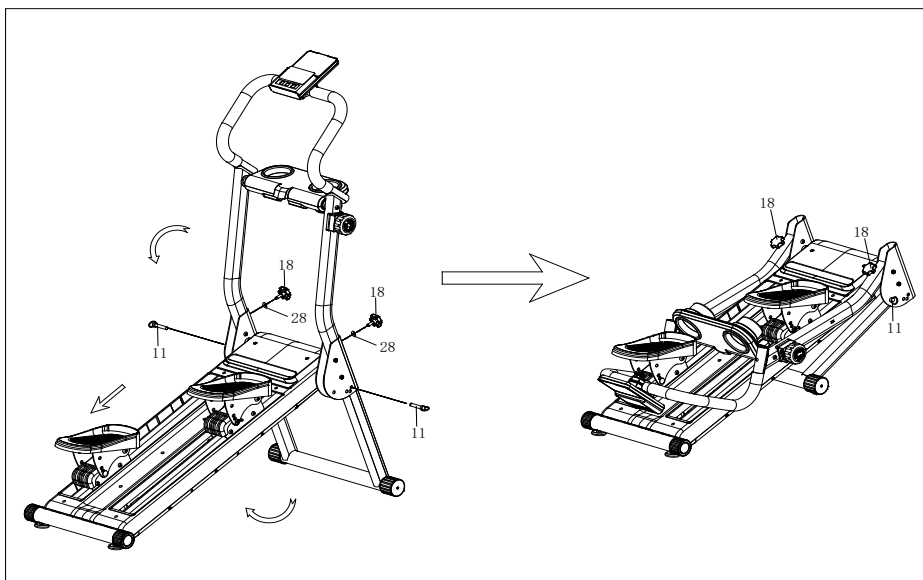
Først skal du fjerne batteridækslet (25) på bagsiden af computeren (24). Sæt 2 batterier (26) i. Når skærmen tændes, skal du sætte batteridækslet (25) på igen.



TRIN 6:

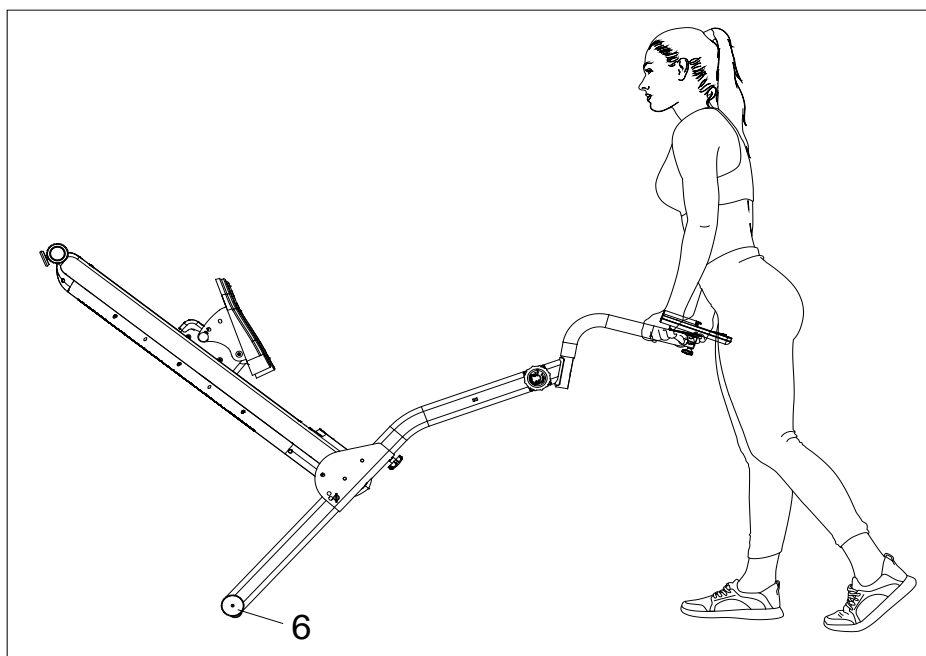
- a. Fjern først skruen (29), fjederskiven (30) og skiven (13), der er forlåst på flaskeholderen (31).
- b. Indsæt flaskeholderen (31) mellem venstre og højre søjle, juster vinklen, og lås den derefter fast på venstre og højre søjle med skruen (29), fjederskiven (30) og skiven (13).

Funktion



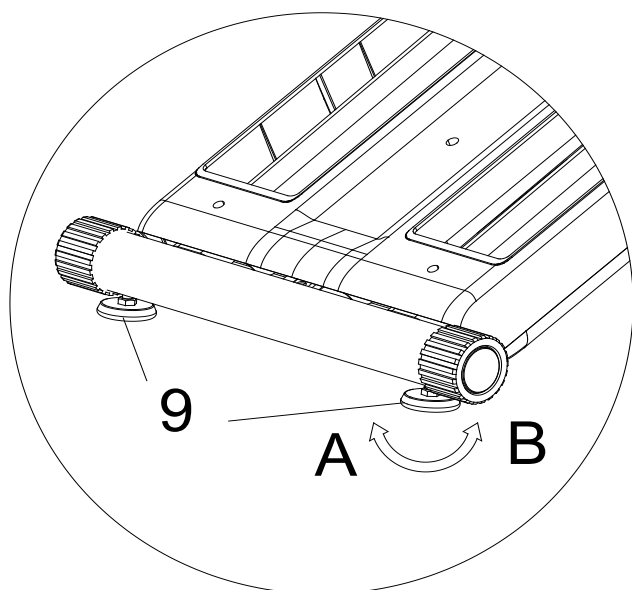
Når armlænet og den forreste støtte ikke er i brug, kan de foldes sammen for at spare plads. Fremgangsmåden er som følger:

1. Tryk den ene side af pedalen ned for at skabe et mellemrum på ca. 20 cm mellem venstre og højre pedal.
 2. Skru henholdsvis skruen (18) og bueskiven (#28) af, og fold derefter armlænet (4) ned.
 3. Træk trækstiften (11) ud, og fold derefter den forreste støtte (5) tilbage. Juster hullerne, og sæt trækstiften (11) i igen.
 4. Skru skruen (18) og bueskiven (#28) tilbage på henholdsvis venstre og højre søjle.
- Efter foldning kan maskinen opbevares i et skab eller lægges fladt under en hylde.

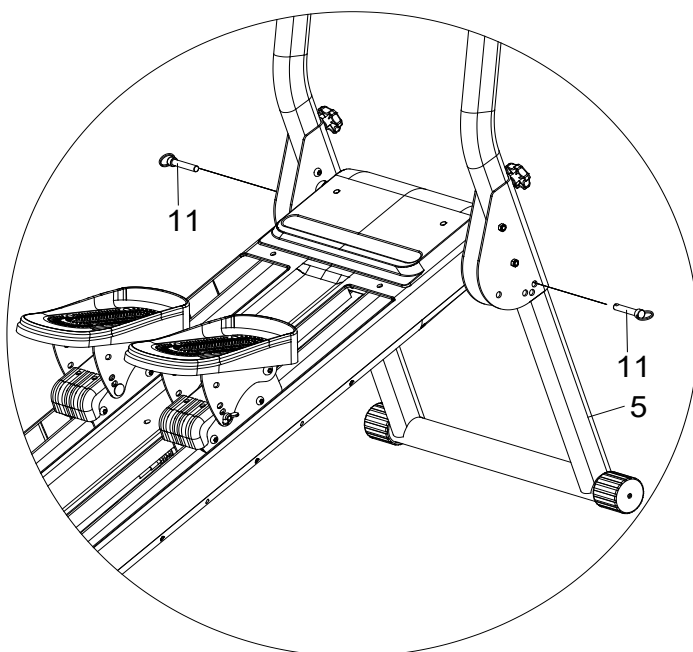


Sådan flytter du produktet:

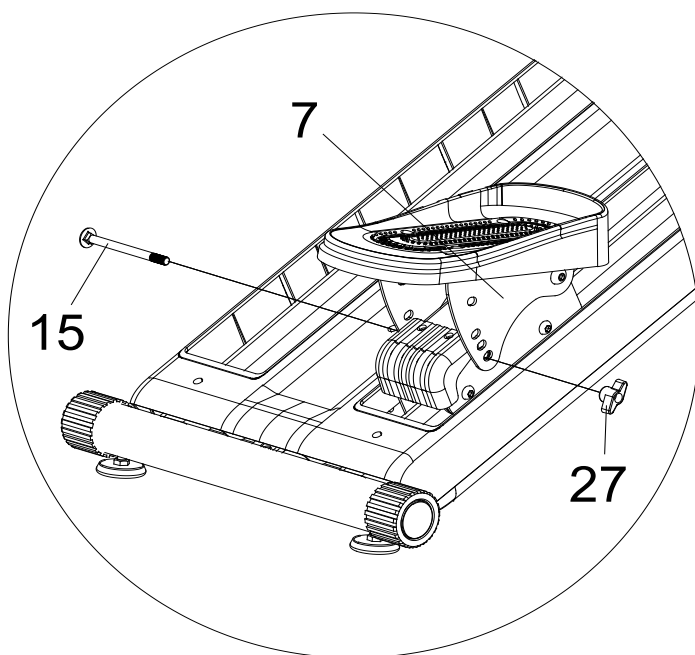
Tag fat i styret og skub det forsigtigt nedad, indtil rullerne på den forreste fodhylse har fuld kontakt med jorden.



Hvis produktet er ubalanceret (f.eks. hvis det gynger på tre fødder), skal du dreje den justerbare fodpude (#9) for at justere dens højde, indtil enheden sidder fast og i vater.



Denne model har tre justerbare hældningsniveauer. For at justere skal du trække trækstiften (#11) ud, dreje den forreste støtteramme (#5), så den flugter med det ønskede hældningshul, og derefter sætte trækstiften (#11) i igen for at fastgøre den.



Pedalerne har også tre justerbare hældningsindstillinger for at optimere ankelkomforten.

Sådan justerer du:

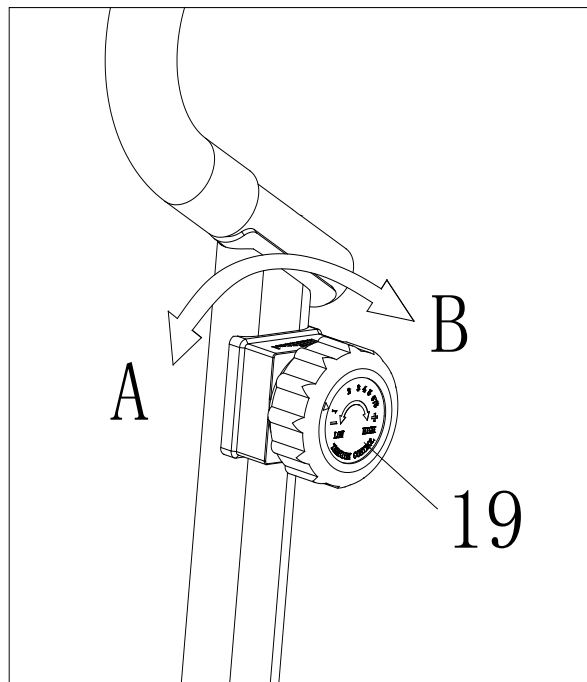
Fjern bolten (#15) og møtrikken (#27).

Drej pedalpladen (#7) for at vælge dit foretrukne hældningsniveau.

Juster hullerne, sæt derefter bolten (#15) i igen, og spænd den med møtrikken (#27).

Sørg for, at både venstre og højre pedalplade er fastgjort i samme højde.

Gentag ovenstående trin for den anden side.



Metode til justering af modstand:

For at øge modstanden:

- A. Drej spændingsknappen (19) med uret (retning B).
- B. Maksimal modstand opnås, når trekantindikatoren peger på "16".

For at mindske modstanden:

- A. Drej spændingsknappen (19) mod uret (retning A).
- B. Minimum modstand opnås, når trekantindikatoren peger på "1".

Computervejledning

KNAPPER:

MODE - Tryk ned for at vælge funktioner. Hvis MODE-knappen holdes nede i lang tid, skal du trykke på den for at nulstille tid, tæller, kal. og dist.

SET - For at indstille værdierne for tid, tæller, kal. og dist.

RESET - Tryk ned for at nulstille tid, tæller, kal. og dist.

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. TIME:

(1) Tæl den samlede tid fra træningens start til slut.

(2) Tryk på knappen "MODE", indtil "TIME" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningstiden.

2. COUNT:

(1) Akkumuler antallet af skridt under træningen.

(2) Tryk på knappen "MODE", indtil "Count" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille antallet af skridt.

3.CAL:

(1) Tæl det samlede kalorieforbrug fra træningens start til slut.

(2) Tryk på knappen "MODE", indtil "CAL" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningskalorierne.

4. DIST:

(1) Tæl afstanden fra træningens start til slut.

(2) Tryk på knappen "MODE", indtil "DIST" vises. Tryk på knappen "SET" for at indstille træningsdistancen.

5. SPM:

Vis antallet af skridt pr. minut under træning.

6. TCNT:

Vis de trin, du har udført

7.WATT:

Angiver kun én WATT-værdi, der vises afhængigt af programmerne.

NOTE:

1. Hvis displayet er svagt eller ikke viser nogen tal, skal du udskifte batterierne.

2. Computeren slukker automatisk, hvis der ikke modtages noget signal inden for 20 sekunder.

3. Computeren tændes automatisk, når du starter træningen. Tryk på knappen med signalindgang.

4. Computeren begynder automatisk at beregne, når du begynder at træne, og stopper med at beregne, når du har stoppet træningen i 4 sekunder.

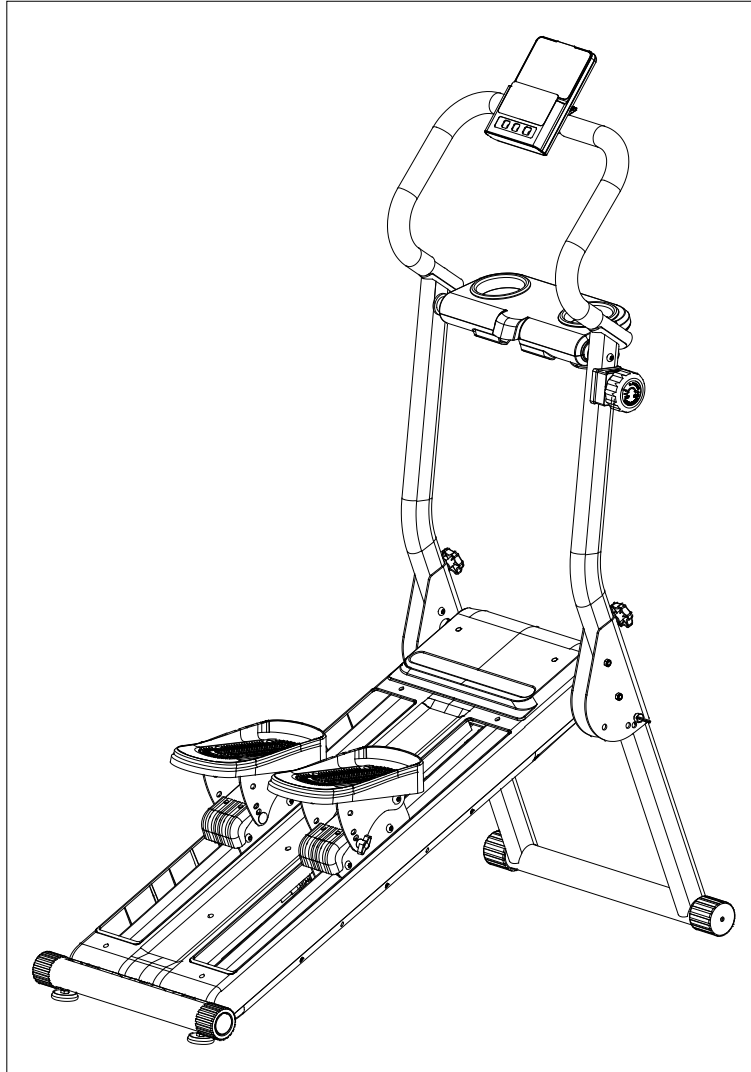
SPECIFIKATIONER:

FUNKTION	AUTO SCAN	Hvert 4. sekund
	TIME	00:00'~99:59'
	COUNT	0-999
	CALORIES	0.0~999KCAL
	DIST	0.00~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	WATT	0-999
BATTERY TYPE		2 stk. I størrelse –AA eller UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

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

ASG Mountain Climber User Manual

ASG4614



WARNING!

Read this manual thoroughly before assembling and using this product. The actual product may differ from images shown. Specifications are subject to change without notice.

Safety Instructions

Thank you for choosing our product. Proper use of this equipment ensures your safety and health. Carefully read this manual before use. Correct installation, maintenance, and operation are essential for safe and effective workouts.

1. Always hold the moving handlebars firmly and secure your feet on the foot pedals with straps during exercise.
2. This equipment is designed for indoor/home use only. Maximum user weight and load capacity: 120 kg.
3. This product is classified as HC grade and is not intended for medical use.
4. Verify all parts against the provided checklist before assembly. Follow the instructions strictly.
5. Use appropriate tools during assembly. A second person may be required for assistance.
6. Place the equipment on a flat, non-slip surface. Avoid humid environments to prevent corrosion.
7. Ensure all screws and bolts are tightened before use. Maintain a 0.6-meter clearance around the equipment.
8. Regularly inspect all connections and components for tightness and integrity.
9. Avoid corrosive cleaners during maintenance. Prevent liquids from entering internal parts.
10. This equipment is for adults only. Keep children and pets away unless supervised.
11. Only one user at a time. Warn others about moving parts during operation.
12. Wear fitted clothing to avoid entanglement with the machine.
13. Avoid exercising immediately before or after meals.
14. Follow the exercise methods and resistance adjustment guidelines in this manual.
15. Resistance remains constant and is independent of speed.
16. Consult a physician before use. Overexertion may cause injury or death. Stop immediately if feeling dizzy.
17. The electronic monitor displays exercise data (calories, heart rate, etc.). Note: Heart rate readings may be approximate.
18. Retain this manual and tools for future use.

Critical Recommendations

1. Follow assembly instructions. Use only provided parts.
2. This equipment is not a toy. Operate only under guidance.
3. Stop exercising and consult a doctor if experiencing dizziness, nausea, chest pain, or other symptoms.
4. Children or individuals with disabilities must be supervised.
5. Keep body parts clear of moving components.
6. Observe maximum adjustment limits marked on the equipment.
7. Regularly check for wear and loose parts to maintain safety.

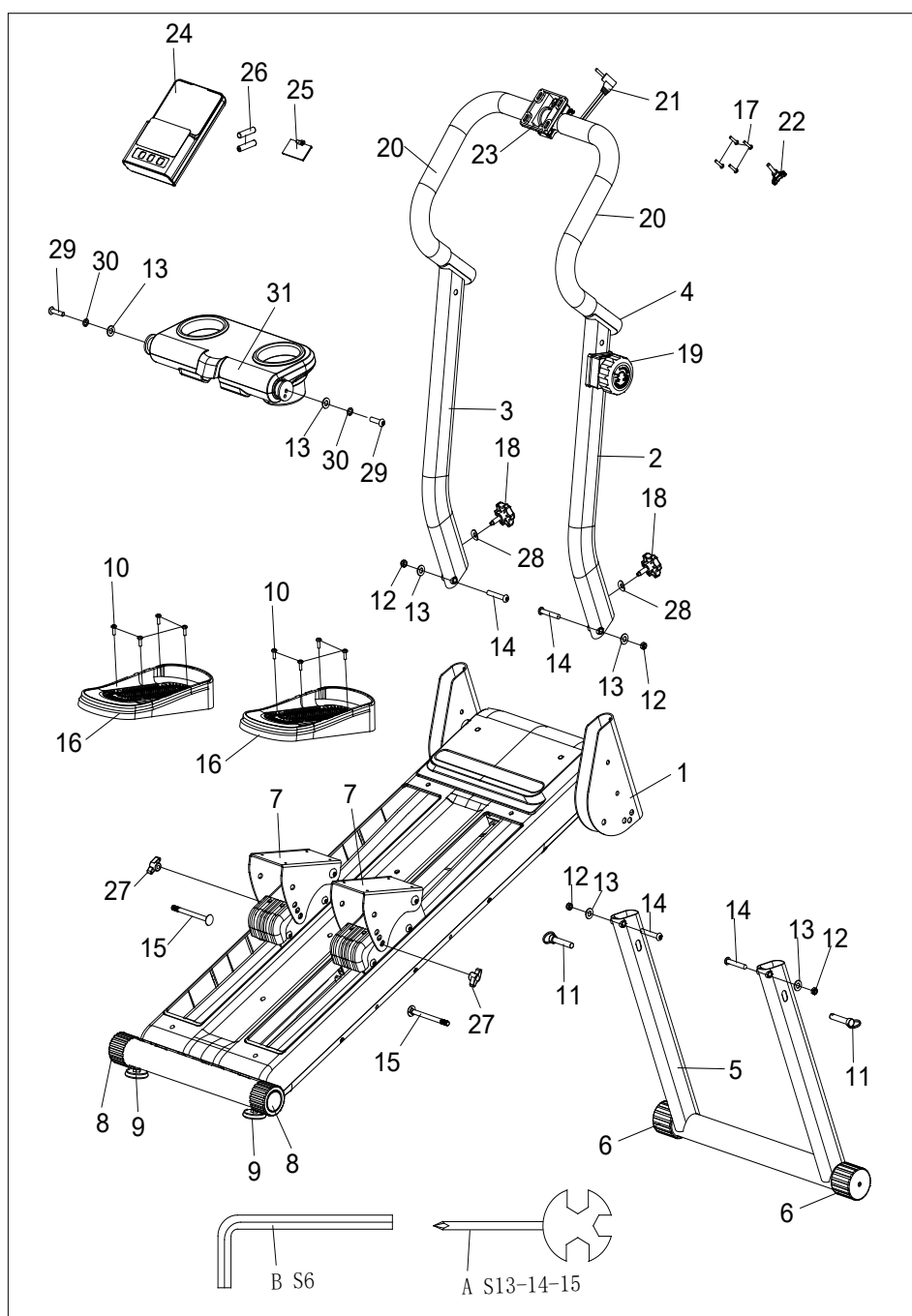
Assembly Instructions

1. Assemble with care. Seek technical assistance if unsure.
2. Unpack all components and lay them out on a protected surface to avoid scratches.
3. Verify parts against the checklist before discarding packaging.
4. Review all instructions and diagrams before starting.
5. Use tools cautiously to avoid injury.
6. Tighten all screws, nuts, and knobs after assembly.
7. Store tools properly after use.
8. Use a protective mat (not included) under the machine to prevent floor marks.

Exercise Guidelines

1. Did you know? Moderate endurance training (e.g., 30 minutes twice weekly) improves blood pressure, cholesterol, blood sugar, and mood. Combine exercise with proper nutrition to reduce body fat.
2. Warm-up is essential! Prepare your cardiovascular system, ligaments, tendons, and joints to prevent injury.

Exploded View

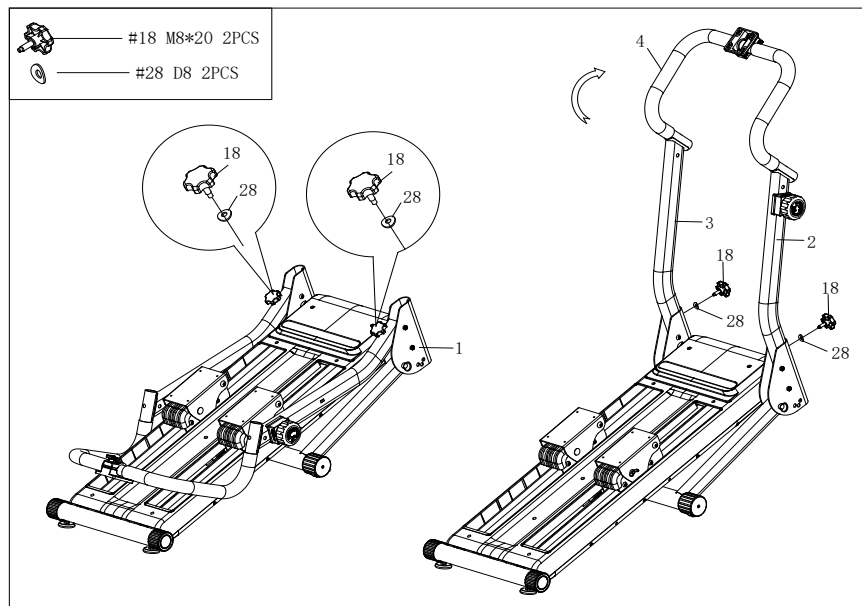


Parts List

No.:	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Right column	1
3	Left column	1
4	Handlebar	1
5	Front support frame	1
6	foot sleeve	2
7	Pedal Plate	2
8	Foot pad	2
9	Adjustable foot pad	2
10	Screw M5*8	8
11	Pull pin Φ 10*48	2
12	Nut M8	4
13	Washer d8	6
14	Bolt M8*50	4
15	Bolt M8*105	2
16	Pedal	2
17	Screw M5*10	4

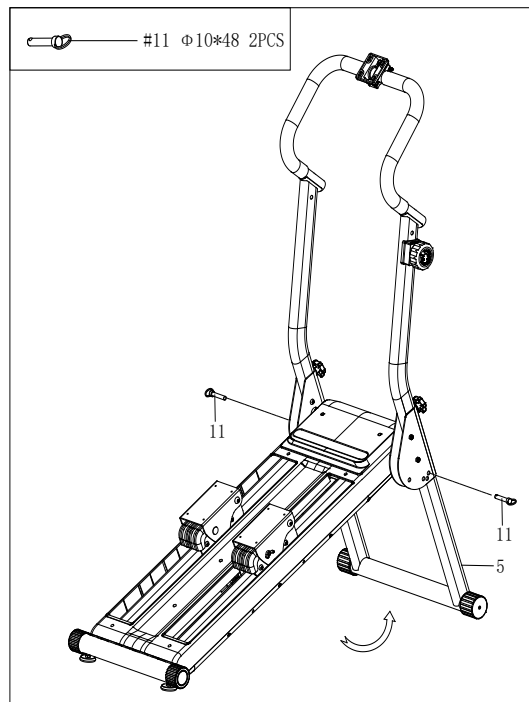
No.:	Description	Qty
18	Knob M8*20	2
19	Tension knob	1
20	Foam grip	2
21	Trunk wire	1
22	Knob	1
23	Rotating seat	1
24	Computer	1
25	Battery cover	1
26	Battery	2
27	Nut M8	2
28	Arc washer d8	2
29	Screw M8*45	2
30	Spring washer D8	2
31	Bottle holder	1
A	Spanner S13-14-15	1
B	Spanner S6	1

Assembly



STEP 1:

- First, remove the Plum blossom screw(18) and arc-shaped washer (#28) that are pre-installed on the left and right columns.
- Lift the Handlebar(4) upward, then use the Plum blossom screw(18) and arc-shaped washer (#28) to securely fasten the right column (2) and left column (3) to the main frame (1).

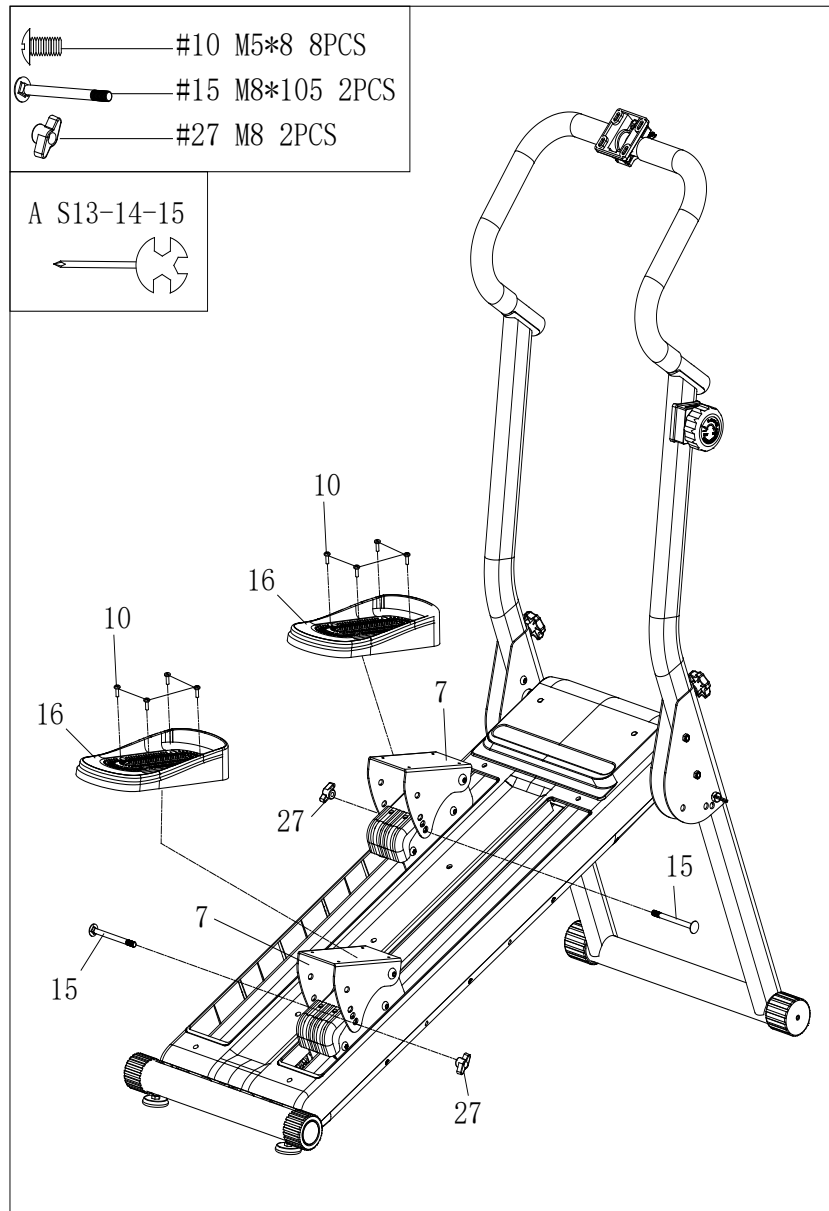


STEP 2:

- Pull out the pull pin (11), then unfold the front support frame (5). Align the holes and reinsert the

pull pin (11).

Note: After unfolding the front support frame, remove the polystyrene foam and PE bag from the front base tube for easier operation.

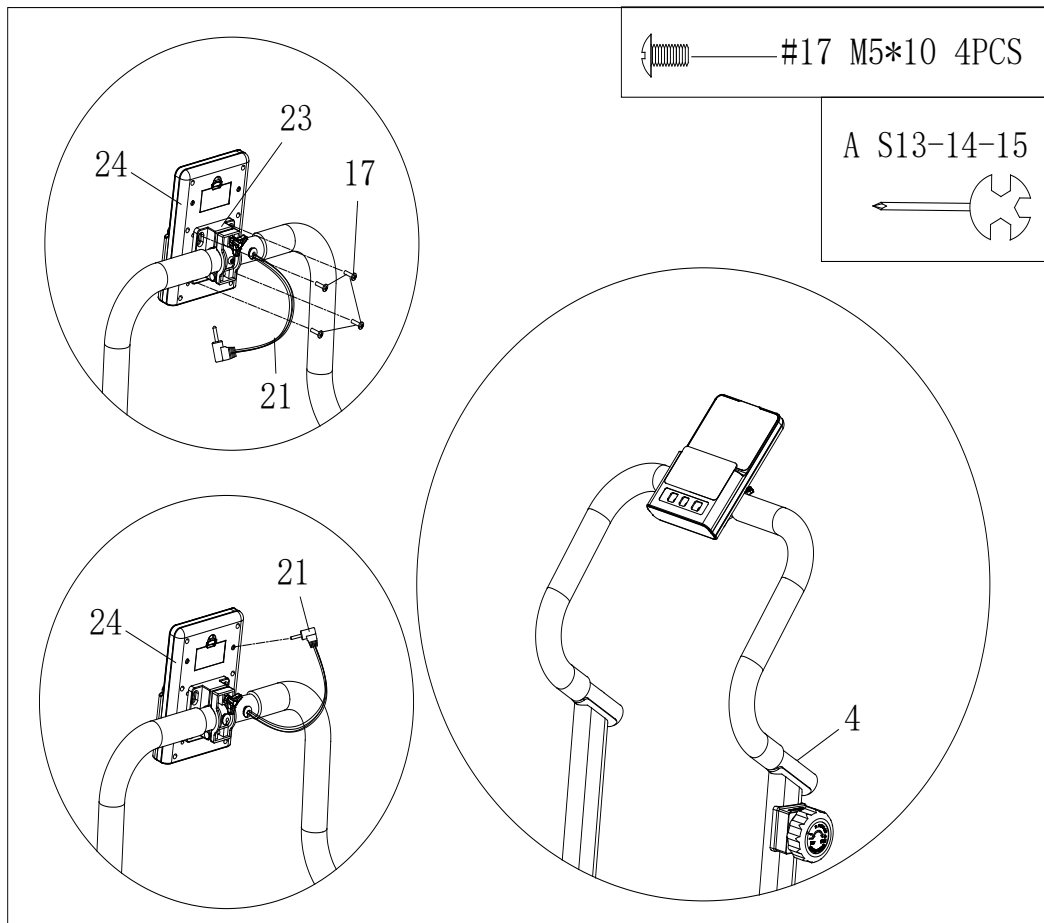


STEP 3:

a. First, remove the pre-installed bolts (15) and nuts (27). Lift the pedal plate (7) upward, align the holes, then insert the bolts (15) and secure them with the nuts (27). Repeat the same steps for both the left and right sides.
(Note: There are three adjustment positions—choose the most suitable height for your needs. Ensure both pedal plates are fixed at the same height.)

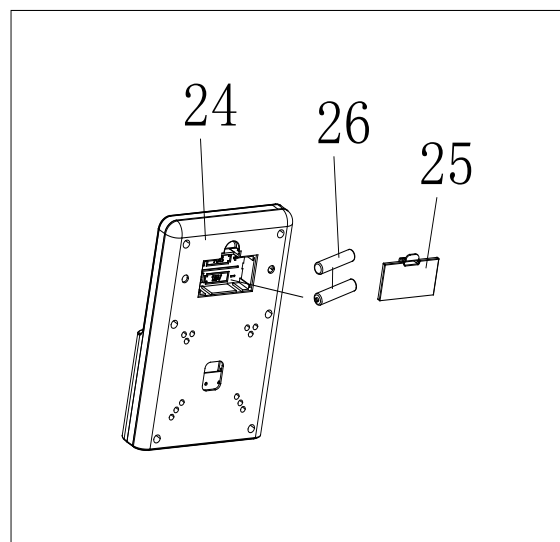
b. Next, remove the pre-installed screws (10) from the pedal plates (7).

c. Finally, use the screws (10) to securely fasten the pedals (16) to the pedal plates (7).
(Note: The pedal guard edge must face forward.)



STEP 4:

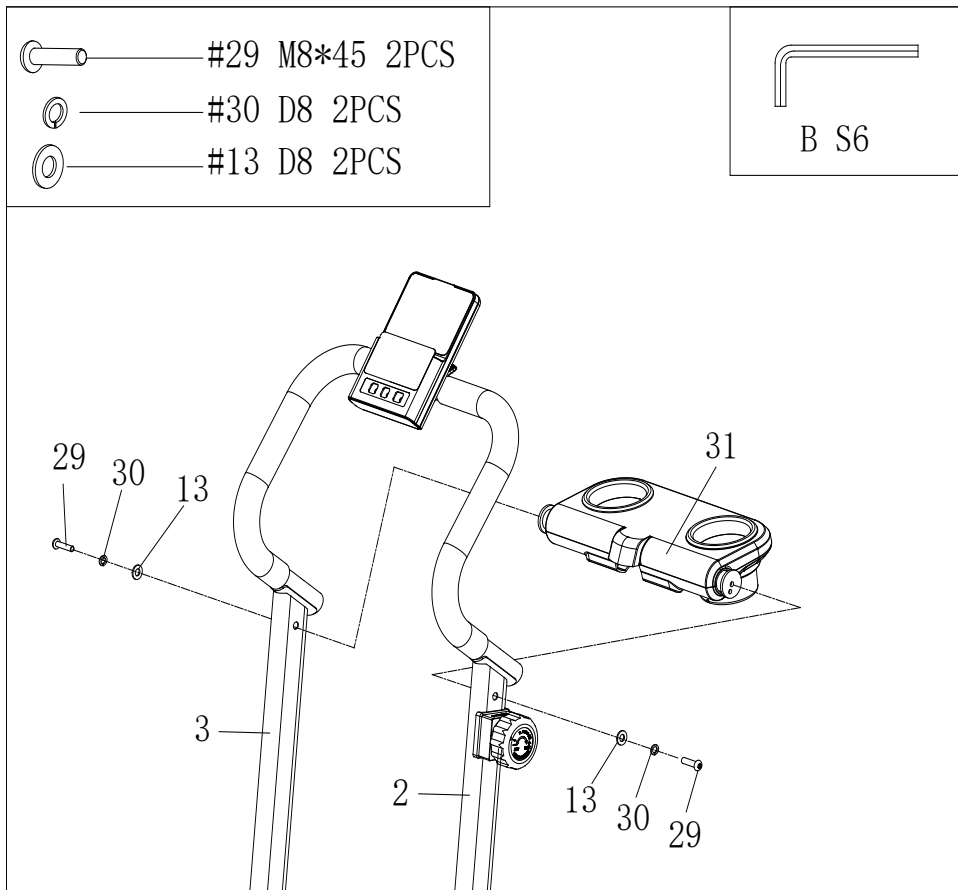
- First, remove the pre-installed (17) from the computer(24).
- Thread the computer's cable through the mounting hole of the Rotating seat (23), then pull it out from the bottom hole. Secure the computer (24) to the Rotating seat (23) using the screws (17).
- Connect the trunk wire (21) to Computer (24).



STEP 5:

First, remove the battery cover (25) on the back of the computer (24). Install 2 batteries (26),

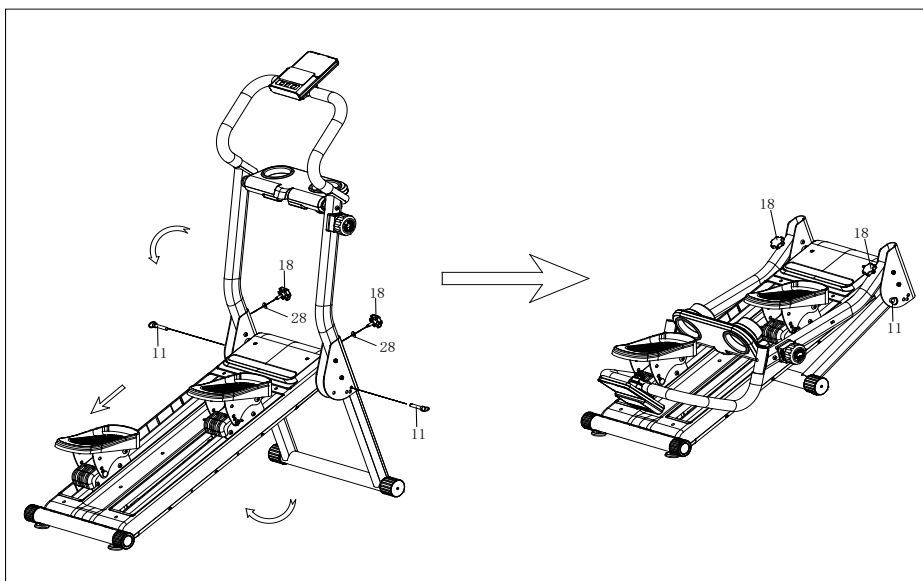
ensuring correct polarity (+/-). Once the display powers on, reattach the battery cover (25).



STEP 6:

- First, remove the screw (29), spring washer (30), and washer (13) that are pre-locked onto the bottle holder (31).
- Insert the bottle holder (31) between the left and right columns, adjust the angle, and then lock it onto the left and right columns with screw (29), spring washer (30), and washer (13).

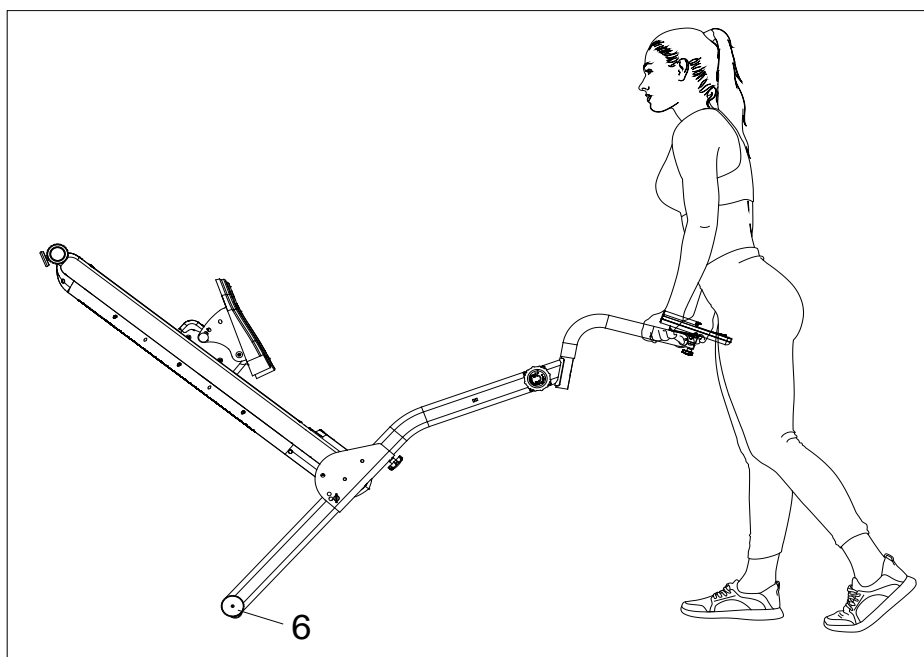
Operation



When not in use, the armrest and the front support can be folded to save space. The operation is as follows:

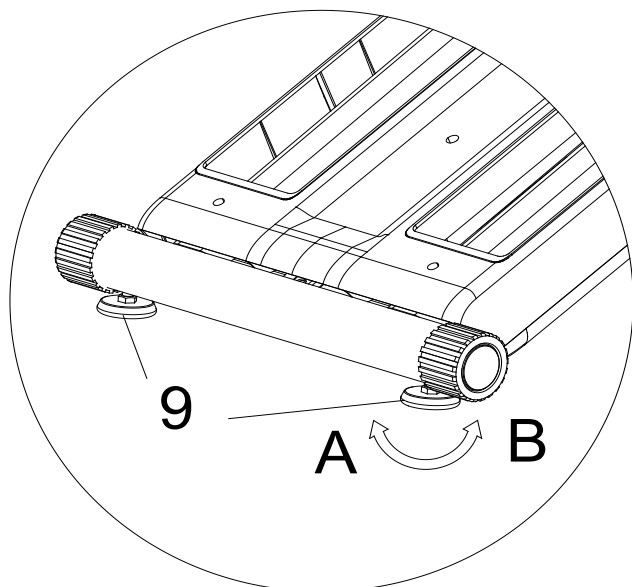
1. Press down one side of the pedal to create a gap of about 20 cm between the left and right pedals.
2. Unscrew the screw (18) and the arc washer (#28) respectively, then fold down the armrest (4).
3. Pull out the pull pin (11), then fold the front support (5) back. Align the holes and reinsert the pull pin (11).
4. Screw the screw (18) and the arc washer (#28) back onto the left and right columns respectively.

After folding, the machine can be stored in a cabinet or laid flat under a shelf.

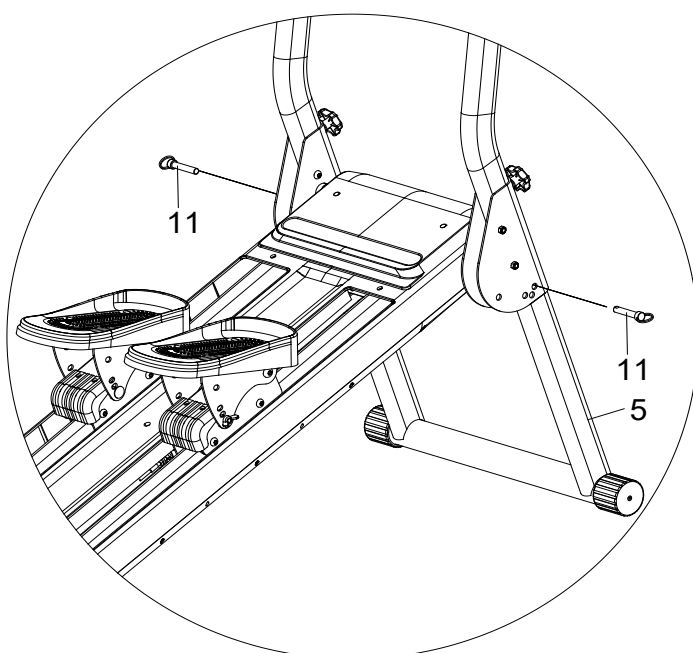


To relocate the product:

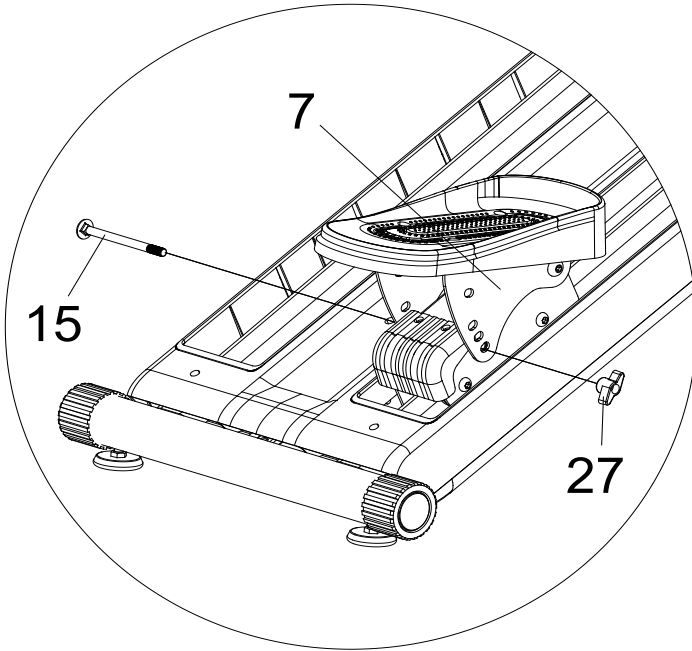
Firmly grip the handlebar and gently push downward until the rollers on the front foot sleeve make full contact with the ground.



If the product is unbalanced (e.g., rocking on three feet), rotate the Adjustable foot pad (#9) to adjust their height until the unit sits firmly and level.



This model features three adjustable incline levels. To adjust, pull out the pull pin (#11), rotate the front support frame (#5) to align with the desired incline hole, then reinsert the pull pin (#11) to secure.



The pedals also feature three adjustable incline settings to optimize ankle comfort. To adjust:

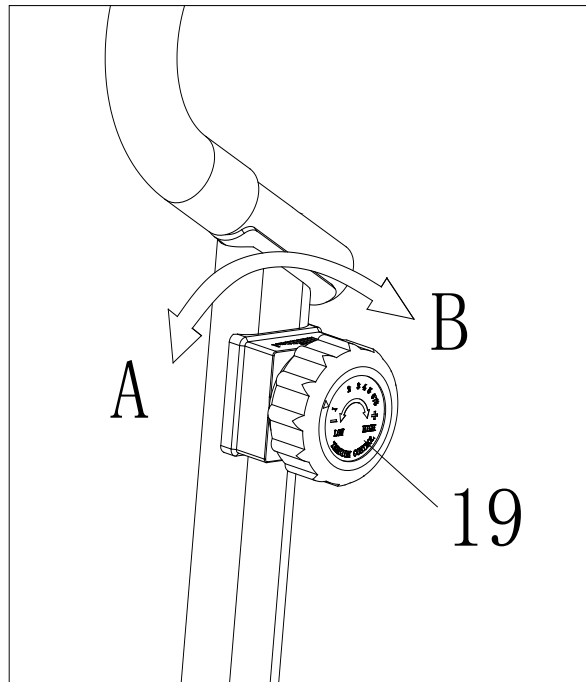
- Remove the bolt (#15) and nut (#27).

- Rotate the Pedal Plate (#7) to select your preferred incline level.

- Align the holes, then reinsert the bolt (#15) and tighten it with the nut (#27).

- Ensure both left and right pedal baseplates are fixed at the same height position.

- Repeat the above steps for the other side.



Resistance Adjustment Method:

To increase resistance:

- A. Rotate the Tension knob (19) clockwise (Direction B)
- B. Maximum resistance is achieved when the triangle indicator points to "16".

To decrease resistance:

- A. Rotate the Tension knob (19) counterclockwise (Direction A)
- B. Minimum resistance is achieved when the triangle indicator points to "1".

Computer User Manual

FUNCTIONAL BUTTONS:

MODE - Push down for selecting functions.If the long time holds down MODE button down for resetting time, count, cal and dist.

SET - To set the values of time, count, cal and dist.

RESET - Push down for resetting time, count, cal and dist

FUNCTION AND OPERATIONS:

1. TIME:

(1)Count the total time from exercise start to end.

(2)Press“MODE”button until“TIME”appears,press“SET”button to set exercise time.

2. COUNT:

(1)Accumulate the steps while exercising.

(2)Press“MODE”button until“Count”appears,Press“SET”button to set exercise Count.

3.CAL:

(1)Count the total calories from exercise start to end.

(2)Press“MODE”button until“CAL”appears,Press“SET”button to set exercise calories.

4. DIST:

(1)Count the distance from exercise start to end.

(2)Press“MODE”button until“DIST”appears,Press“SET”button to set exercise distance.

5. SPM:

Display the steps per minute while exercising.

6. TCNT:

Display the steps you have exercised

7.WATT:

Indicates only one value of WATT displayed depending on the programs.

NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The computer will automatically shut off if there is no signal received after 20 seconds
3. The computer will be auto-powered on when starting to exercise push button w/signal in.
4. The computer will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds .

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	COUNT	0-999
	CALORIES	0.0~999kCAL
	DIST	0.00~999 (ML)KM
	SPM	0-999
	TCNT	0-999
	WATT	0-999
BATTERY TYPE		2pcs of SIZE –AA or UM –3
OPERATING TEMPERATURE		0°C ~ +40°C
STORAGE TEMPERATURE		-10°C ~ +60°C

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