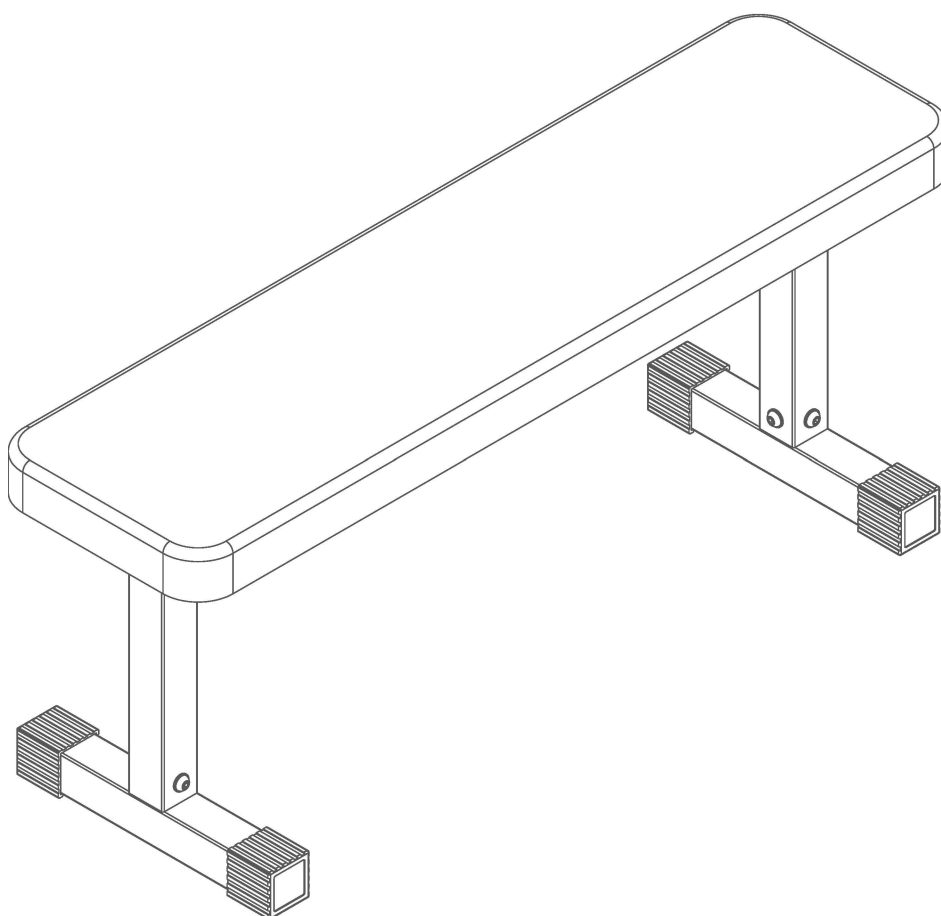


Performance Fladbænk

Manual

ASG4633



Produktet kan afvige en smule fra den afbildede vare på grund af modelopgraderinger. Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER	3
2. PLEJEINSTRUKTIONER	4
3. DELLISTE	5
4. SAMLEVEJLEDNING	6

1. VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

ADVARSEL - Læs alle instruktioner, før du bruger dette produkt.

Opbevar venligst denne manual altid

- a. Det er vigtigt at læse hele denne manual, før du samler og bruger udstyret. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og bruges korrekt. Bemærk: Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.
- b. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har medicinske eller fysiske tilstande, der kan bringe dit helbred og din sikkerhed i fare eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges rådgivning er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.
- c. Vær opmærksom på dine kropssignaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme og ekstrem åndenød, uklarhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever et af disse symptomer, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.
- d. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Dette udstyr er kun beregnet til brug for voksne.
- e. Brug udstyret på en solid, plan overflade med et beskyttende lag til gulvet eller tæppet. For at sikre sikkerheden skal der være mindst 2 meter fri plads omkring udstyret.
- f. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er forsvarligt fastspændt. Hvis du hører usædvanlige lyde fra udstyret under brug og montering, skal du straks stoppe det. Brug ikke udstyret, før problemet er afhjulpet.
- g. Bær passende tøj, mens du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan sidde fast i udstyret, eller som kan begrænse eller forhindre bevægelse.
- h. Dette udstyr er kun designet til indendørs brug og i hjemmet.
- i. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter udstyret, så du ikke kommer til skade med ryggen.

j. Hav altid denne brugsanvisning og monteringsværktøjer ved hånden.

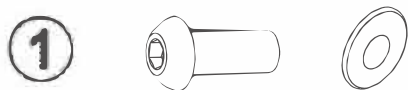
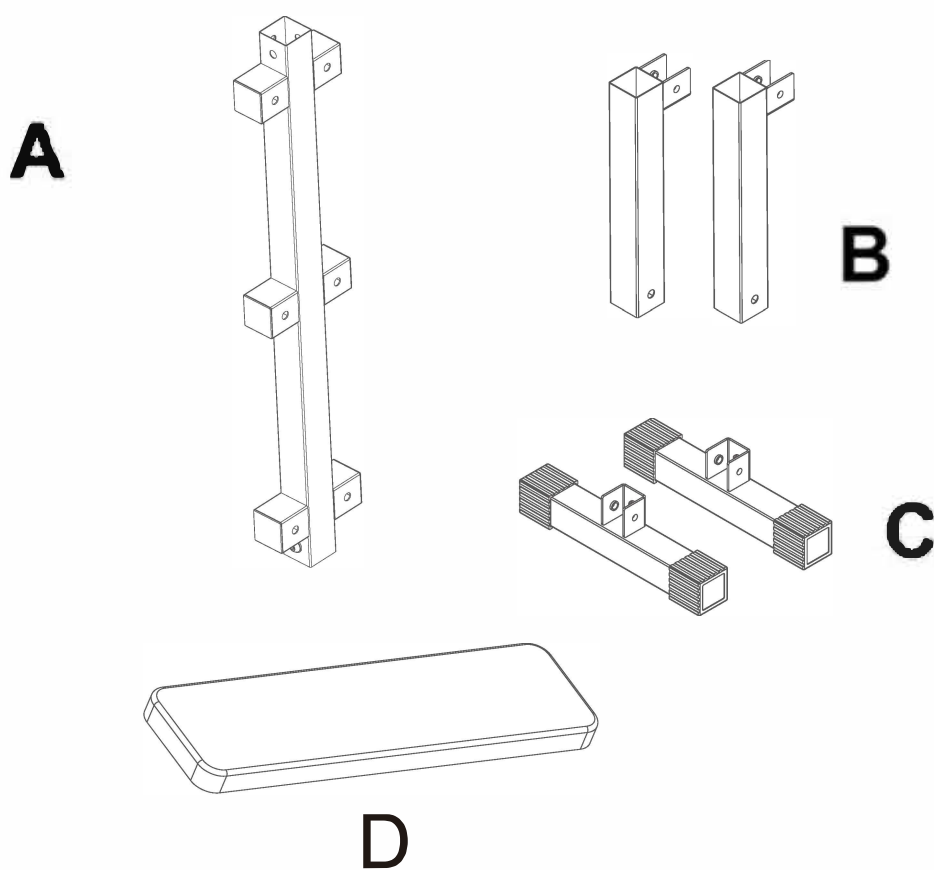
k. Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.

2. PLEJEINSTRUKTIONER

- Pas på ikke at beskadige fladbænkens plastik- eller metaldele med tunge eller skarpe genstande.
- Bænken kan holdes ren ved at tørre den af med en tør klud.

Max. brugervægt: 110 kg

3. DELLISTE

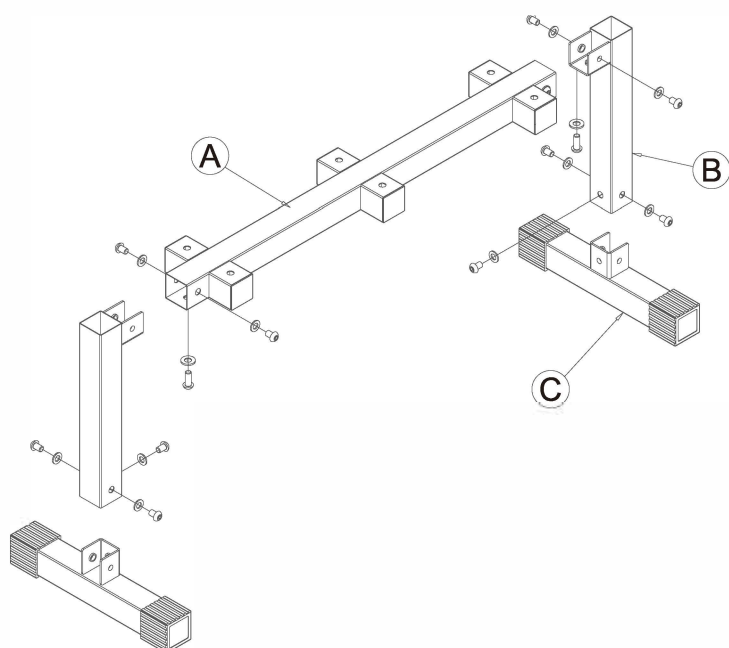


PART NO.	Antal
A	1
B	2
C	2
D	1

PART NO.	BESKRIVELSE	Antal
1	Bolt M10 x16mm Skive M10	12 12
2	Bolt M8x 60mm	6

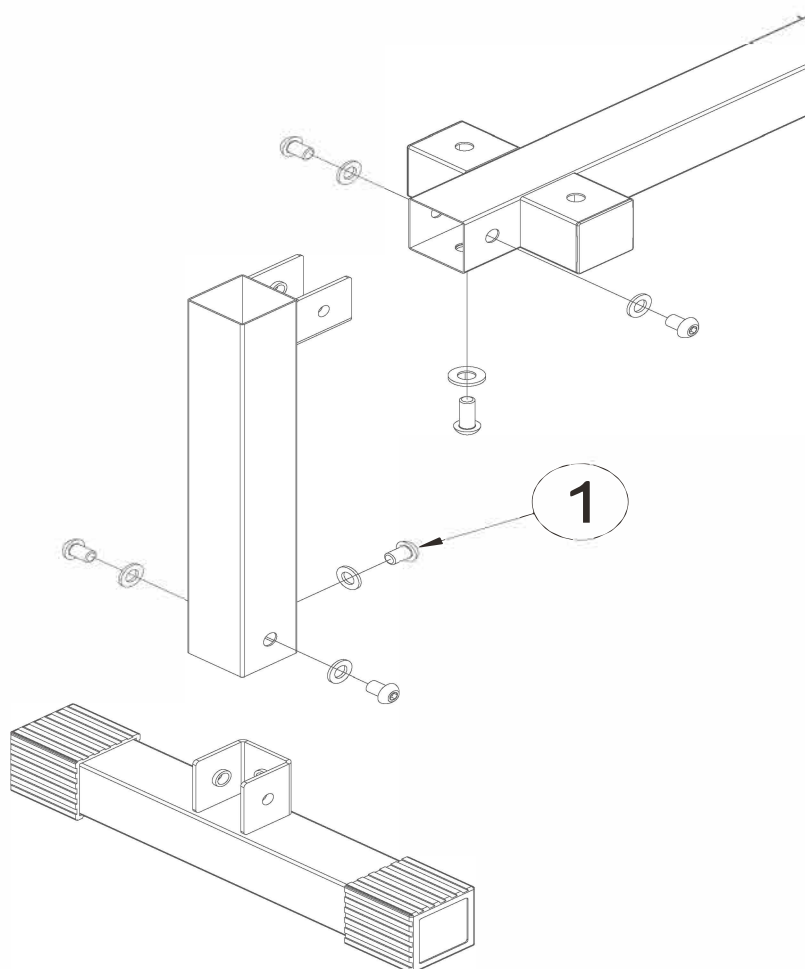
4. SAMLEVEJLEDNING

TRIN 1:

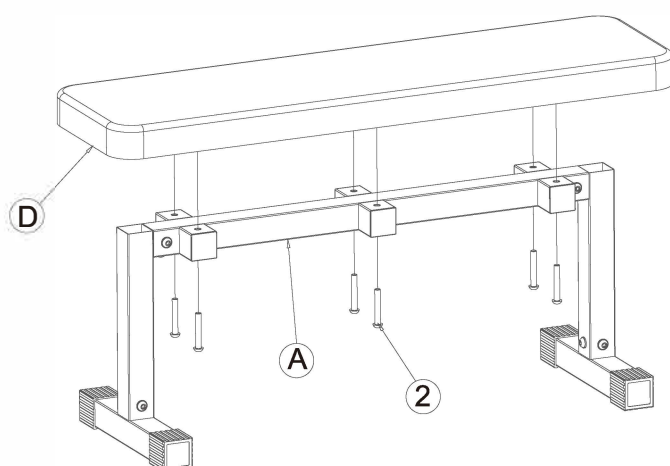


Fastgør 1 x Del A til 2 x Delbånd 2 x Del C med:
12 sæt af Del 1:

- 12x Bolt (M10 x 16 mm)
- 12x Skive (M10)



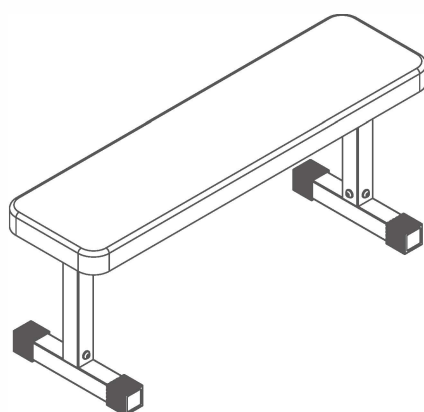
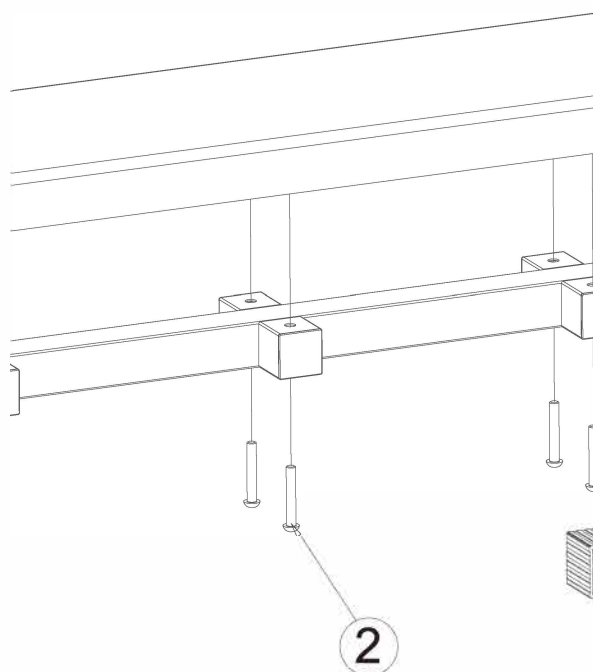
TRIN 2:



Fastgør 1 x Del D til 1 x Del A med:

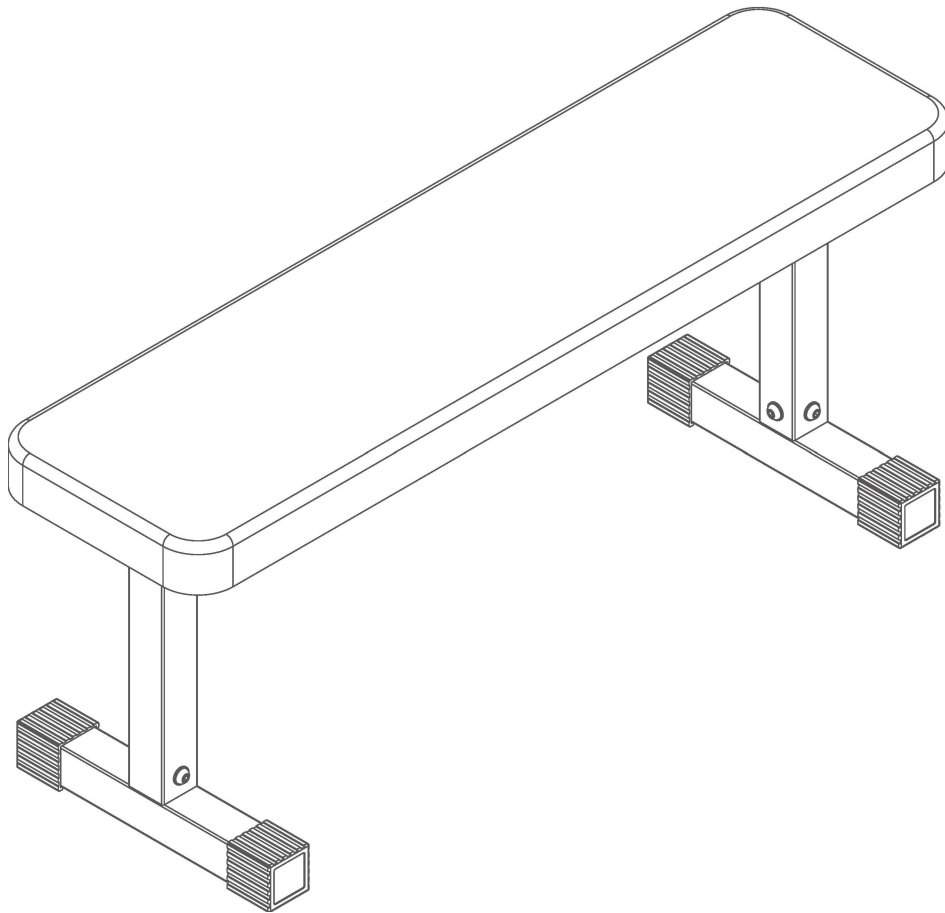
3 x stk. af Del 2:

- 6 x Bolt (M8 x 60mm)



Performance Flat Bench Manual

ASG4633



Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	3
2. CARE INSTRUCTIONS	4
3. PARTS LIST	5
4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	6

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this product .

Please keep this manual with you at all times

- a. 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. Please note: It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- b. 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 doctors advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- c. Be aware of your bodys 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, and extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these symptoms, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d. Keep children and pets away from the equipment. This equipment is designed for adult use only.
- e. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space around it.
- f. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. If you hear any unusual noises coming from the equipment during use and assembly, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- g. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- h. This equipment is designed for indoor and family use only
- i. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.

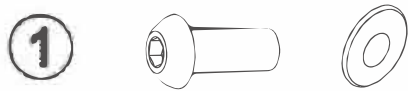
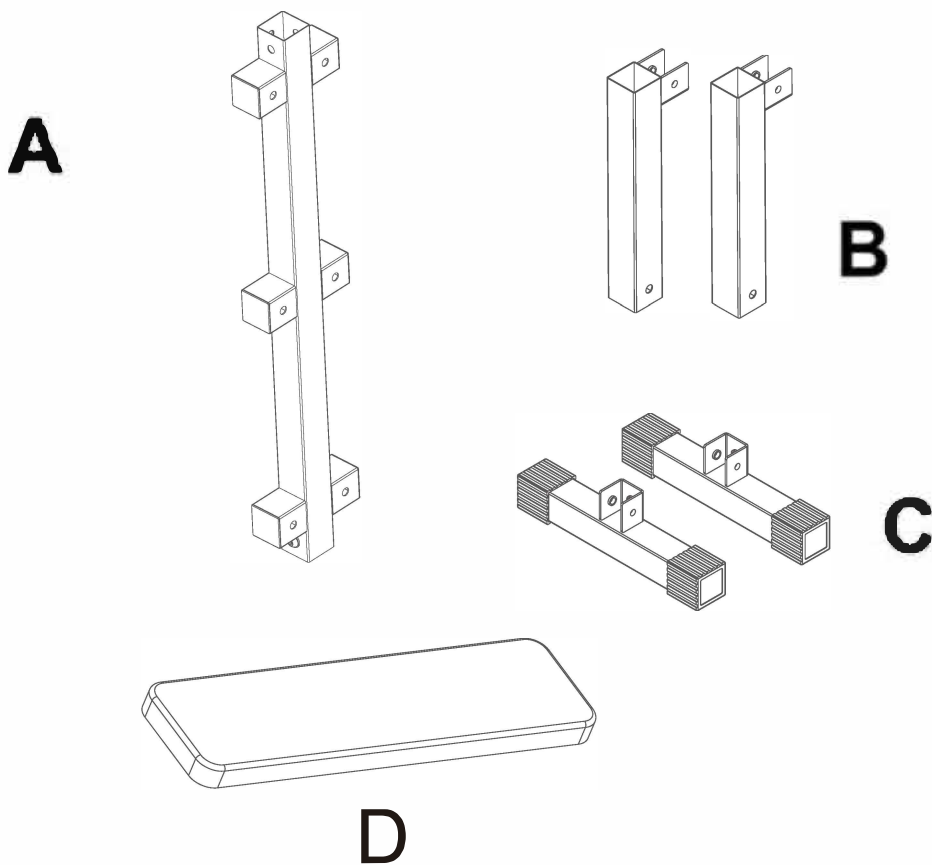
- j. Always keep this instruction manual and assembly tools at hand for reference.
- k. The equipment is not suitable for therapeutic use.

2. CARE INSTRUCTIONS

- Be careful not to damage plastic or metal parts of the bench with heavy or sharp objects
- The bench can be kept clean by wiping it down using dry cloth

Maximum user weight: 110 KG

3. PARTS LIST

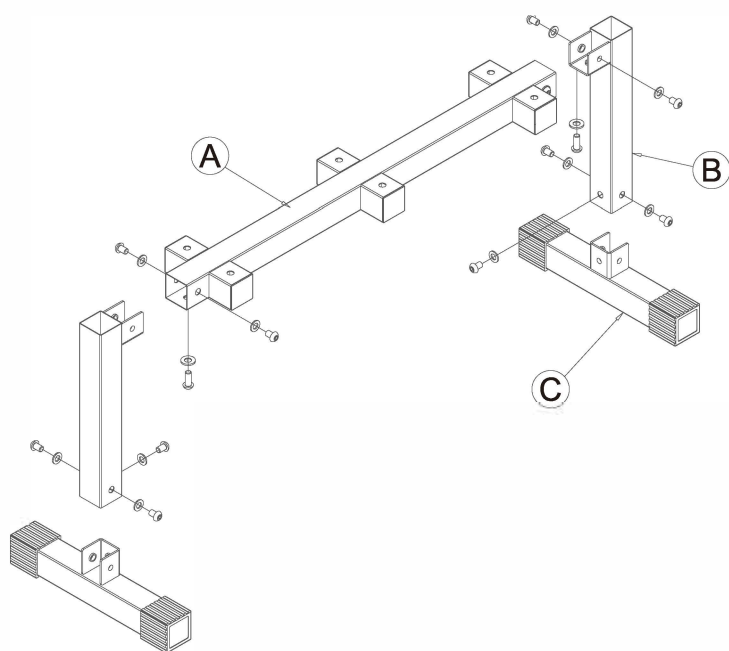


PART NO.	QTY
A	1
B	2
C	2
D	1

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Bolt M10 x16mm	12
	Washer M10	12
2	Bolt M8 x 60mm	6

4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

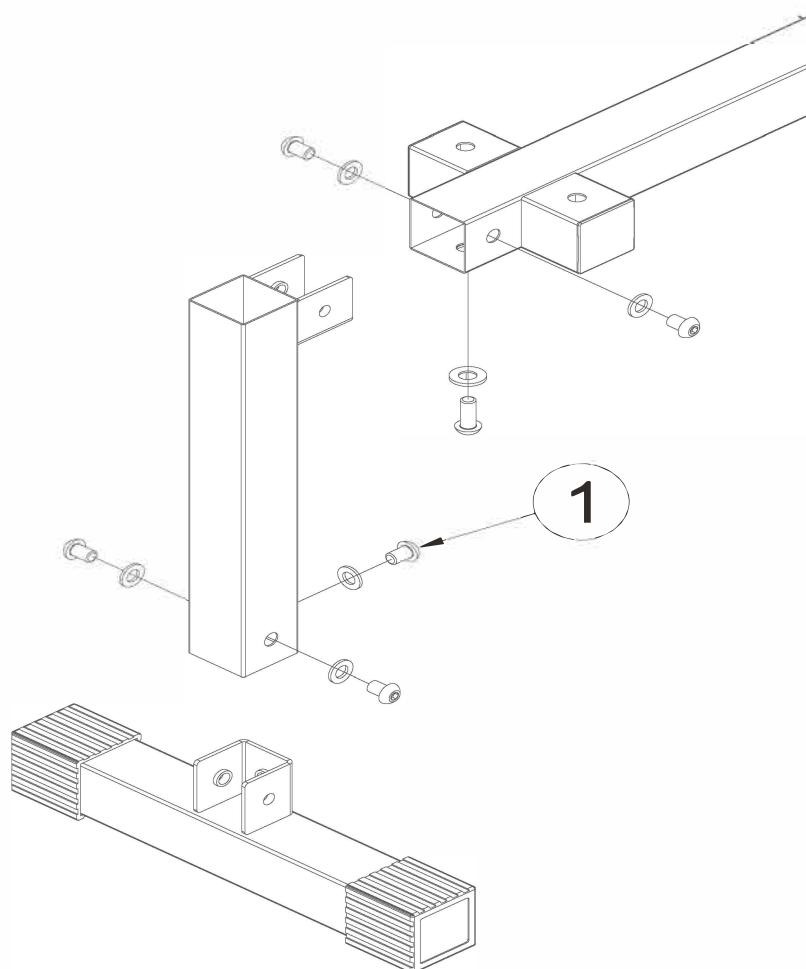
STEP 1:



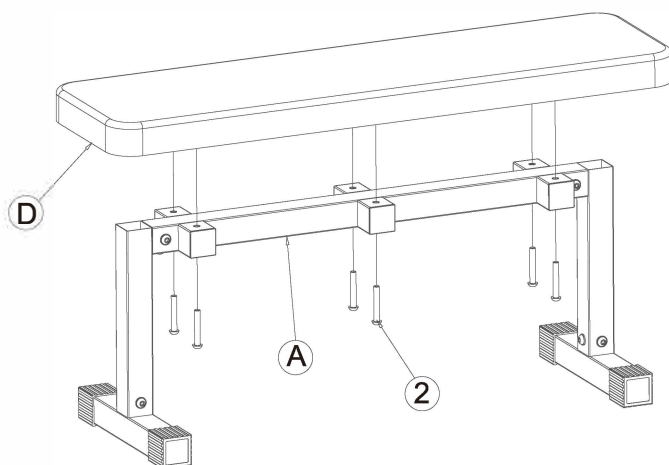
Secure 1xPart A to 2x Part B and 2x Part C with:

12x Sets of Part 1:

- 12x Bolt (M10 x 16mm)
- 12x Washer (M10)



STEP 2:



Secure 1xPart D to 1x Part A with:

3 x pcs of Part 2:

- 6x Bolt (M8 x 60mm)

