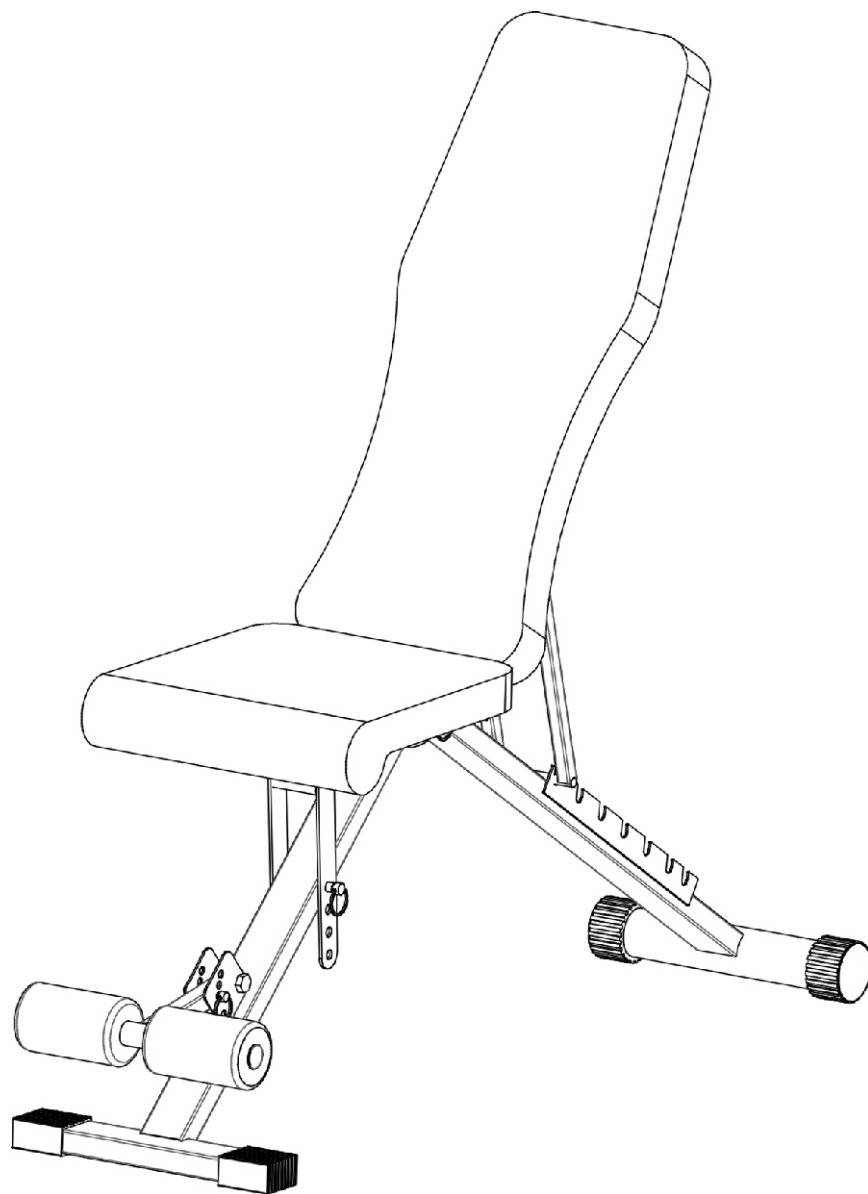


***AJ* SPORTS**

# Adjustable Fitness Bench User Manual





## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS:

**WARNING: Serious injury may occur if these safety precautions are not observed.**

Thank you for choosing the **AJ SPORTS** Adjustable Fitness Bench. Please follow the safety instructions at all times for safe use. If there are any questions about the product, please contact us via email: [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl)

### MONTAGE

- Be sure to set up and use the Bench Press on a firm flat surface. Do not place the Bench Press on an uneven surface.
- Make sure you have enough space to place the parts before starting to assemble the Bench Press.
- Keep children and animals away while assembling the Bench Press, small parts may be a choking hazard if swallowed.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.
- Check that you have all the parts and tools listed in the parts list (see page 4) and keep in mind that some parts are pre-assembled for convenience.

### USAGE

It is the owner's responsibility to ensure that all users of this product are properly informed about the safe use of this product.

- Before using the Bench Press, ensure that it is properly assembled.
- Be sure to tighten all screws, nuts and bolts before use.
- This product is for domestic use only. NOT for commercial use or rental.
- Use the Bench Press only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Keep the Bench Press indoors, away from moisture and dust. DO NOT place the equipment in an open garage, covered outdoor area or near water.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Disabled persons should not use the Bench Press without a qualified person or physician present.
- Do not jump on or stand on the Bench Press, it may cause injury.
- DO NOT modify or disassemble this product at will. This will directly affect the safety of the product and may also cause malfunctions.
- Wear shoes to protect your feet while exercising.
- DO NOT place sharp objects around the Bench Press.
- Keep your hands away from all moving parts.

- If the Bench Press is not working properly or is damaged, DO NOT use it and consult our Customer Service Department.
- Before using the Bench Press to exercise, always do stretching exercises to warm up properly.
- Stop using the Bench Press and consult a doctor if you experience dizziness, nausea, chest pain or other unexpected pain.
- Only one person at a time should use the machine.
- A spotter is recommended during exercise.
- Perform regular maintenance checks on the Bench Press. Also pay close attention to all areas most susceptible to wear and tear.
- Replace worn or damaged parts immediately.
- Check regularly that all attachments are securely fastened.
- Health damage can result from improper or excessive training.
- To prevent personal injury and damage to the equipment, the maximum weight of the user including weights should NOT exceed 200KG.

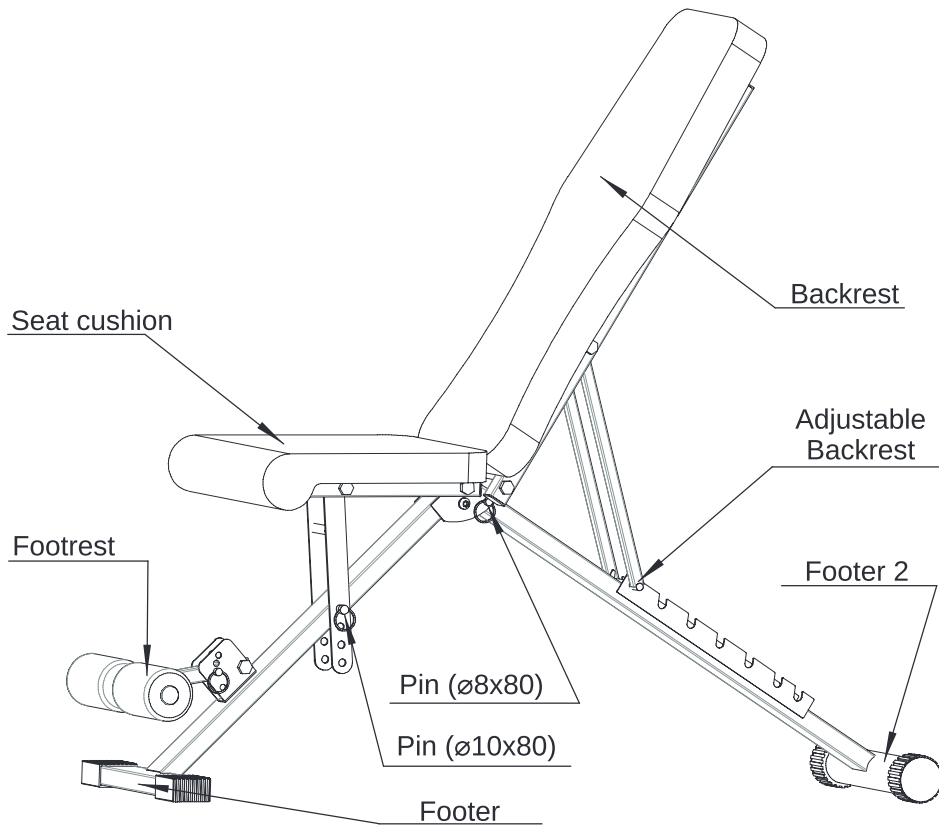
## RECEIVING SHIPMENT

- Check that the contents of the package match the parts on Page 4 when you receive the shipment. Please notify our Customer Service Department if any parts are missing. If the Bench Press appears damaged, please contact us immediately at [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl) and give us a detailed description of the damage. Keep the damaged packaging/materials to substantiate your complaint.

## DISCLAIMER

- Change subject to change; specifications are subject to change without notice.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS ADJUSTABLE DUMBBELL BENCH

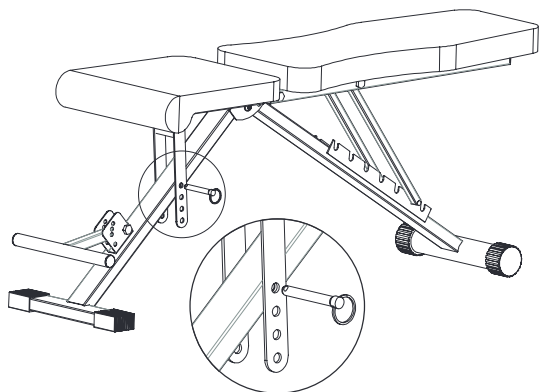


# BENCH PRESS PARTS

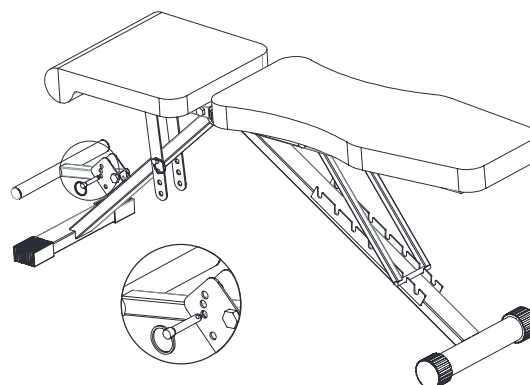
Check that all parts are in the package.

Part	Description	Number
 A line drawing of a bench press frame, showing the main structure with a flat top plate and two vertical posts on the sides.	Bench Press Frame	1
 A line drawing of two cylindrical footrests, one shown from the side and one from the top.	Footrest	2
 A line drawing of an adjustable pin with a diameter of 8mm and a length of 80mm. It has a ring at one end and a threaded section at the other.	Adjustable Pin ø 8x80	1
 A line drawing of an adjustable pin with a diameter of 10mm and a length of 80mm. It has a ring at one end and a threaded section at the other.	Adjustable Pin ø 10x80	1
 A line drawing of an adjustable pin with a diameter of 8mm and a length of 50mm. It has a ring at one end and a threaded section at the other.	Adjustable Pin ø 8x50	1

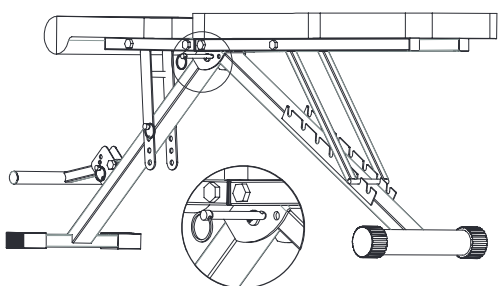
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



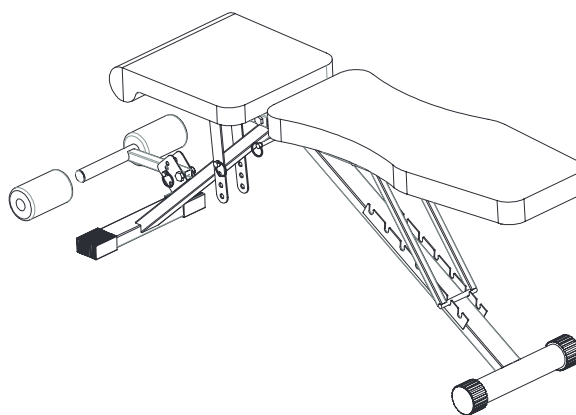
Step 1: The bench can be adjusted to 4 positions by inserting the Adjustable Pin ( $\varnothing 10 \times 80$ ) into one of the four holes of the bench adjustment frame.



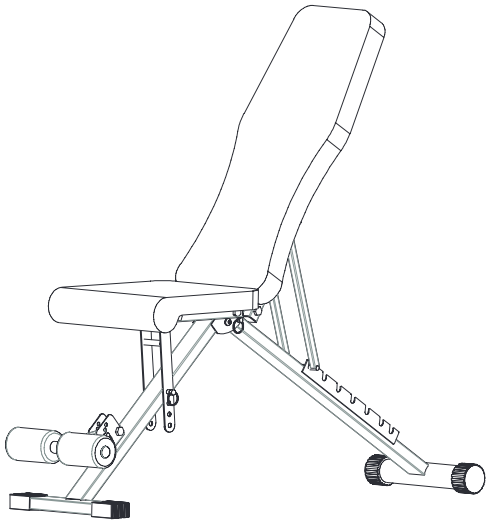
Step 2: Insert the Adjustable Pin ( $\varnothing 8 \times 50$ ) into one of the holes near the footrests.



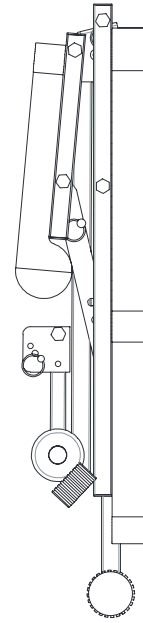
Step 3: Insert the Adjustable Pin ( $\varnothing 8 \times 80$ ) into the opening in the frame between the back cushion and the seat cushion.



Step 4: Screw the footrests into the desired height in the frame.



Unfolded



Folded-in

## MAINTENANCE, STORAGE & CLEANING BENCH PRESS

- Check the Bench Press regularly to detect any damage or wear.
- Lubricate moving parts with soft oil to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the Bench Press.
- Do not use industrial cleaners or solvents. These products may damage the surface of the Bench Press.
- Clean the Bench Press with a damp, clean cloth.
- Store the Bench Press in a dry, clean place without extremely high or low temperatures.
- DO NOT attempt to repair the equipment yourself. If you have any problems with the assembly, operation or use of your fitness equipment or if you think parts are missing, please contact us at [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl)

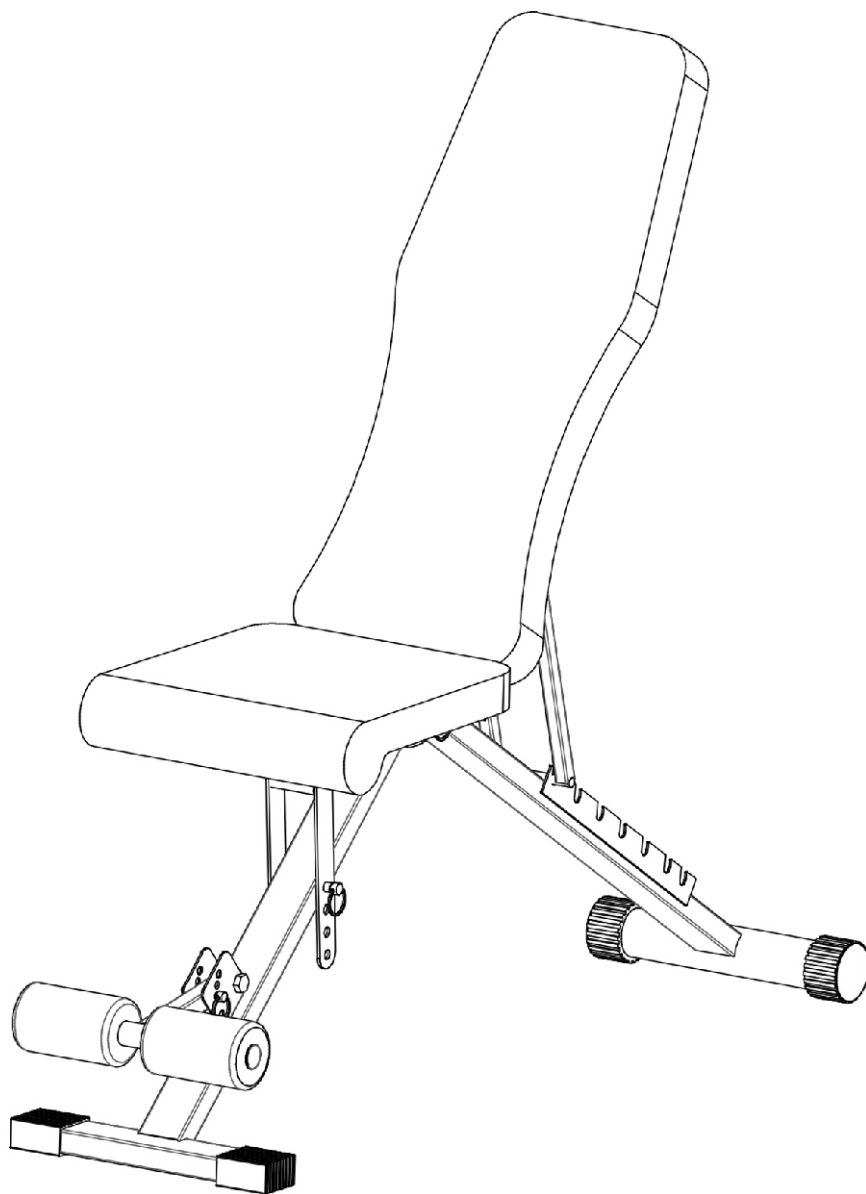
### RECYCLING

- Think of the Environment and contribute to a clean friendly living environment. Therefore, we would like to ask you not to simply throw away the Bench Press at the end of its lifespan with your normal household waste.

***AJ* SPORTS WISHES YOU LOTS OF SPORTS  
FUN WITH THE ADJUSTABLE DUMBBELL BENCH!**

***AJ* SPORTS**

# Verstelbare Fitnessbank Gebruiksaanwijzing





## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES:

**WAARSCHUWING: Er kan ernstig letsel ontstaan als deze veiligheidsmaatregelen niet in acht worden genomen.**

Bedankt dat je hebt gekozen voor de **AJ SPORTS** Verstelbare Fitnessbank. Volg ten allen tijde de veiligheidsvoorschriften voor veilig gebruik. Mochten er vragen zijn over het product, neem dan contact met ons op via e-mail: [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl)

### MONTAGE

- Zorg ervoor dat het Halterbank op een stevige vlakke ondergrond wordt opgesteld en wordt gebruikt. Plaats de Halterbank niet op een ongelijke ondergrond.
- Zorg ervoor dat u voldoende ruimte hebt om de onderdelen te plaatsen voordat u begint met de montage van de Halterbank.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt tijdens het monteren van de Halterbank, kleine onderdelen kunnen verstikkingsgevaar opleveren als ze worden ingeslikt.
- Gooi alle verpakkingen zorgvuldig en verantwoord weg.
- Controleer of u alle onderdelen en gereedschappen hebt die in de onderdelenlijst (zie pagina 4) staan vermeld en houd er rekening mee dat dat sommige onderdelen voor het gemak al voor gemonteerd zijn.

### GEBRUIK

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product naar behoren geïnformeerd zijn over het veilig gebruik van dit product.

- Voordat u het apparaat gebruikt, dient u zich ervan te hebben verzekerd dat het correct is gemonteerd.
- Zorg ervoor dat u alle schroeven, moeren en bouten vóór gebruik vastdraait.
- Dit product is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. NIET voor commerciële doeleinden of verhuur.
- Gebruik de Halterbank alleen voor het bedoelde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Houd de Halterbank binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Zet de apparatuur NIET in een open garage, overdekte buitenruimte of in de buurt van water.
- Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat.
- Mindervaliden mogen de Halterbank niet gebruiken zonder dat er een gekwalificeerd persoon of arts bij aanwezig is.
- Spring niet op de Halterbank en ga niet op de Halterbank staan, dit kan letsel veroorzaken.
- Wijzig of demonteer dit product NIET naar believen. Dit heeft directe gevolgen voor de veiligheid van het product en kan ook leiden tot defecten.
- Draag schoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen
- Plaats GEEN scherpe voorwerpen rondom de Halterbank
- Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende delen.

- Als de Halterbank niet goed functioneert of beschadigd is, gebruik hem dan NIET en raadpleeg onze Klantenservice
- Voordat u het de Halterbank gebruikt om te trainen, moet u altijd stretchoefeningen doen om goed op te warmen.
- Stop met het gebruik van de Halterbank en raadpleeg een arts als je duizelig of misselijk wordt, pijn op de borst of andere onverwachte pijn ervaart.
- Slechts één persoon tegelijk mag het apparaat gebruiken.
- Een spotter wordt aanbevolen tijdens de training.
- Voer regelmatig onderhoudscontroles uit op de Halterbank. Let ook goed op alle gebieden die het meest gevoelig zijn voor slijtage.
- Vervang versleten of beschadigde onderdelen onmiddellijk.
- Controleer regelmatig of alle bevestigingsmaterialen stevig vast zitten.
- Gezondheidsschade kan het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
- Om persoonlijk letsel en schade aan het apparaat te voorkomen, mag het maximale gewicht van de gebruiker inclusief de gewichten NIET boven de 200KG liggen.

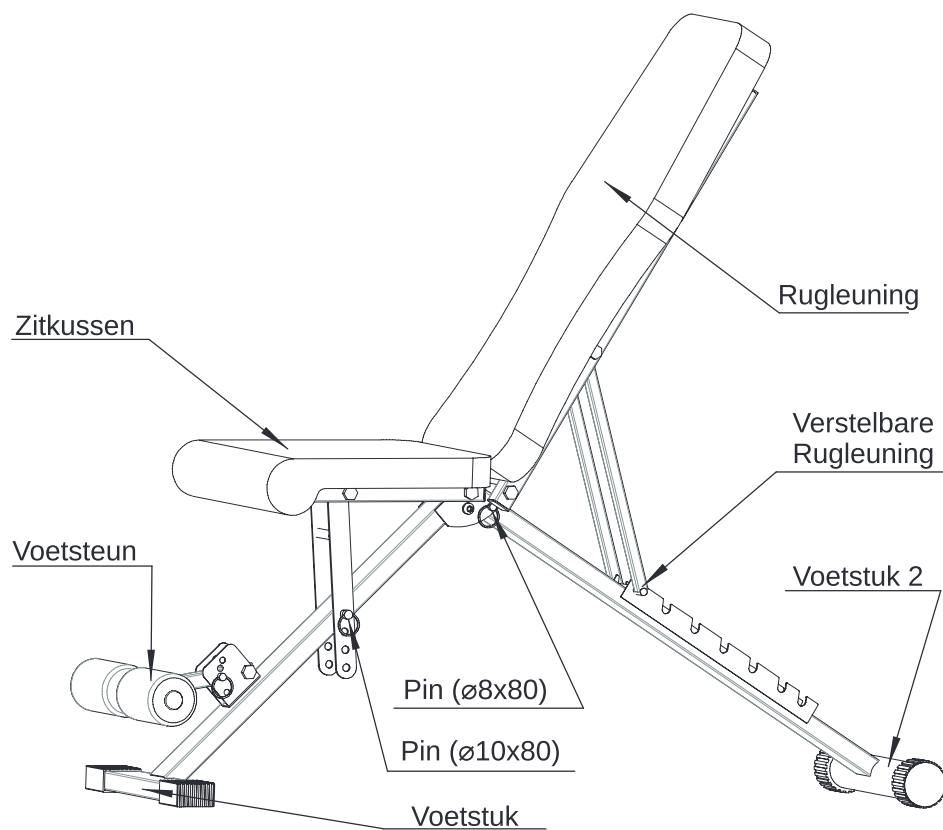
## ONTVANGEN VAN VERZENDING

- Controleer of de inhoud van het pakket overeenkomt met de onderdelen op Pagina 4 wanneer je de verzending ontvangt. Licht onze Klantenservice in als er onderdelen ontbreken. Lijkt de Halterbank beschadigd, neem dan onmiddellijk contact op via [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl) en geef ons een gedetailleerde beschrijving van de schade. Bewaar de beschadigde verpakkingen/materialen om je klacht te onderbouwen.

## DISCLAIMER

- Verandering onder voorbehoud; specificaties kunnen veranderen zonder opgaaf van redenen.

# MONTAGEHANDLEIDING VERSTELBARE HALTERBANK

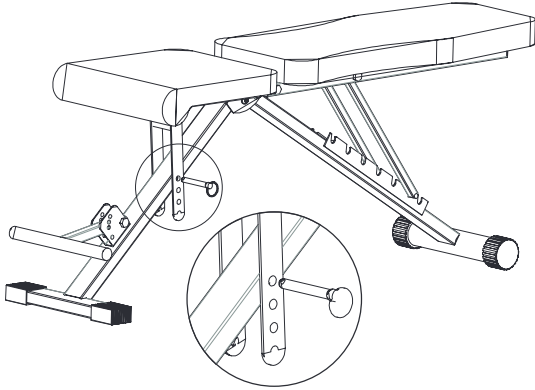


# ONDERDELEN HALTERBANK

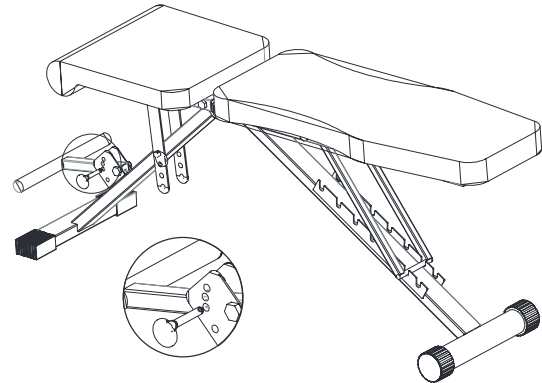
Controleer of alle onderdelen in de verpakking zitten.

Onderdeel	Beschrijving	Aantal
	Halterbank Frame	1
	Voetsteun	2
	Verstelbare Pin $\varnothing$ 8x80	1
	Verstelbare Pin $\varnothing$ 10x80	1
	Verstelbare Pin $\varnothing$ 8x50	1

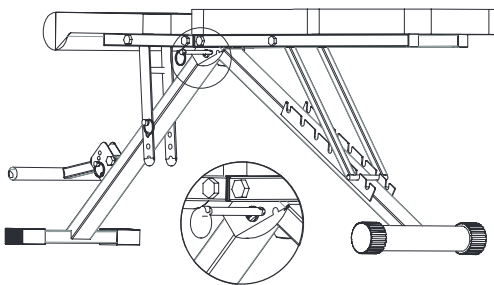
# MONTAGE INSTRUCTIES



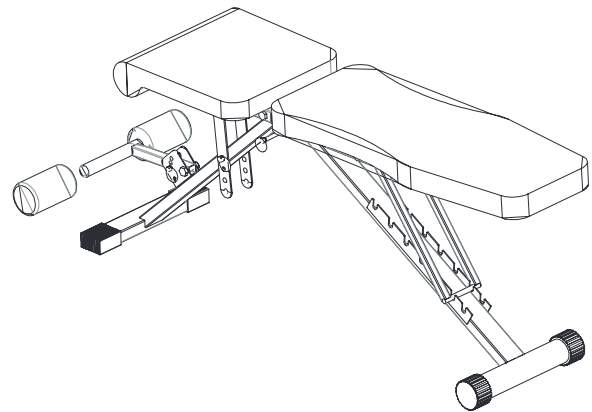
Stap 1: De stoel kan in 4 standen worden gezet door de Verstelbare Pin ( $\varnothing 10 \times 80$ ) in een van de vier gaten van het stoelverstellings-frame te steken.



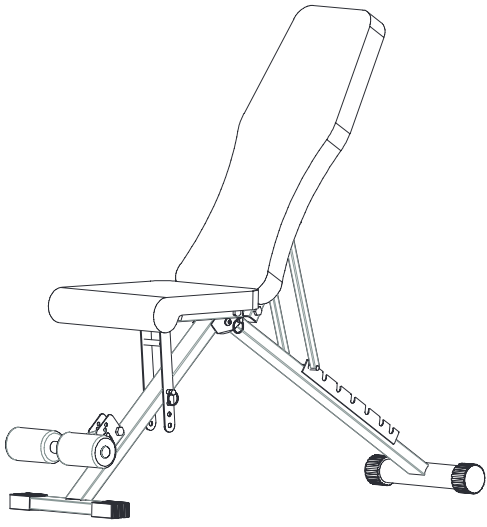
Stap 2: Plaats de Verstelbare Pin ( $\varnothing 8 \times 50$ ) in een van de gaten bij de voetsteunen.



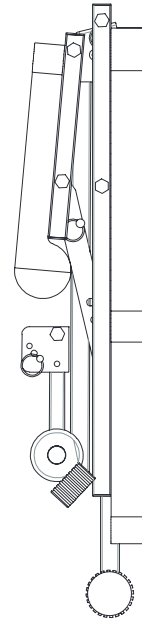
Stap 3: Plaats de Verstelbare Pin ( $\varnothing 8 \times 80$ ) in de opening in het frame tussen het rugkussen en het zitkussen.



Stap 4: Schroef de voetsteunen op de gewenste hoogte in het frame.



Uitgevouwen



Ingeklapt

## ONDERHOUD, OPSLAG & REINIGING HALTERBANK

- Controleer de Halterbank regelmatig om eventuele schade of slijtage op te sporen.
- Smeer bewegende delen in met zachte olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer en draai alle onderdelen vast voordat u de Halterbank gebruikt.
- Gebruik geen industriële reinigingsmiddelen of oplosmiddelen. Deze middelen kunnen het oppervlak van de Halterbank beschadigen.
- Reinig de Halterbank met een vochtige, schone doek.
- Sla de Halterbank op een droge, schone plek zonder extreem hoge of lage temperaturen.
- Probeer de apparatuur NIET zelf te repareren. Mocht u problemen hebben met de montage, de werking of het gebruik van uw fitnessapparaat of als u denkt dat er onderdelen ontbreken, neem dan contact op via [info@aj-sports.nl](mailto:info@aj-sports.nl)

### RECYCLEN

- Denk aan het Milieu en lever een bijdrage aan een schone milieuvriendelijke leefomgeving. We willen je dan ook vragen om de Halterbank aan het einde van zijn levensduur niet zomaar weg te gooien met het normale huisvuil. In plaats daarvan kan je de Halterbank bij verschillende Milieuparken in Nederland afleveren.

***AJ* SPORTS WENST JE VEEL SPORT PLEZIER  
TOE MET DE VERSTELBARE HALTERBANK!**