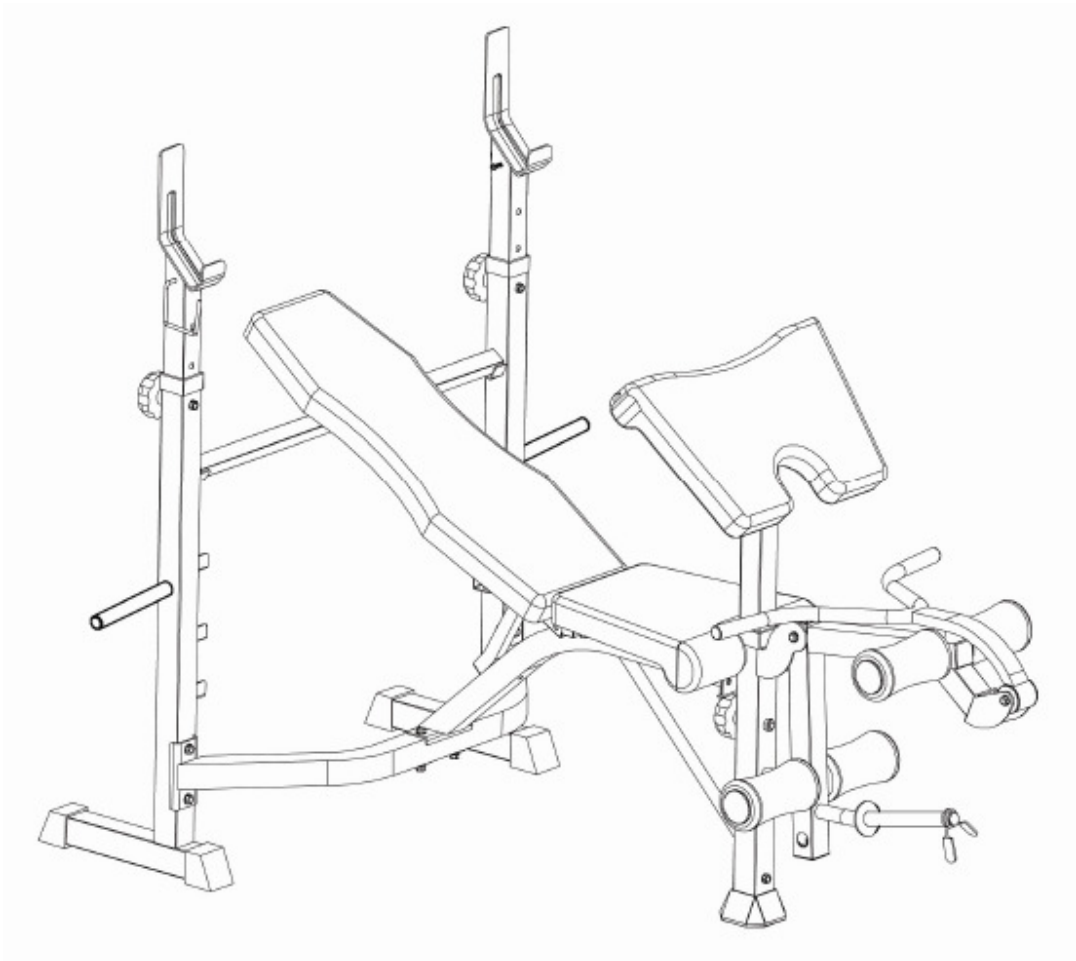


BANC DE MUSCULATION



**SA-210RSK
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

Consignes de sécurité

MISE EN GARDE :

Afin de réduire le risque de blessures graves, lisez les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser le produit.

- 1) Assemblez le matériel selon les instructions et n'utilisez que les pièces individuelles contenues dans l'ensemble d'assemblage et indiquées dans la liste de pièces comme étant spécifiquement destinées à ce matériel. Avant de commencer l'assemblage, faites une deuxième vérification pour vous assurer que vous avez toutes les boîtes et que toutes les pièces s'y trouvent.
- 2) Avant d'utiliser le matériel pour la première fois, et à intervalles réguliers par la suite, vérifiez que chaque vis, boulon, écrou et autre raccord est bien serré afin de vous assurer que votre matériel est en état de fonctionner en sécurité en tout temps.
- 3) Placez le matériel sur une surface plane et sèche et protégez-le de l'humidité. Pour protéger la surface sous le matériel contre la pression, la saleté ou autre, nous recommandons de placer un article non dérapant approprié comme une feuille de caoutchouc ou une planche de bois sous le matériel.
- 4) Portez toujours des vêtements et souliers d'exercice appropriés pour l'entraînement lorsque vous vous servez du matériel. Évitez les vêtements trop longs qui traînent durant l'exercice. Les souliers doivent surtout donner une bonne prise au pied et avoir une semelle antidérapante.
- 5) Retirez tout objet à moins de 2 mètres du matériel avant de commencer l'entraînement.
- 6) À moins d'indication contraire explicite dans les instructions, le matériel ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- 7) Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs de la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez l'entraînement immédiatement et consultez le médecin.
- 8) Les enfants et les personnes invalides ou handicapées ne doivent utiliser le matériel qu'en présence d'une autre personne qui peut offrir assistance et instruction.
- 9) Assurez-vous toujours que ni vous ni les personnes qui vous entourent n'ont de membres trop près des pièces mobiles du matériel.
- 10) N'utilisez pas de solvants forts pour le nettoyage. N'utilisez que les outils fournis ou des outils appropriés pour toute réparation nécessaire.

Consignes de sécurité

Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie.

MISE EN GARDE

Lisez toutes les mises en garde fixées au produit.

Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser le matériel.

Gardez ce manuel pour référence future.



Liste de quincaillerie



21. Boulon hex. 10 x 75 (2 mcx)



42. Boulon hex. 10 x 65 (4 mcx)



43. Boulon hex. 10 x 70 (4 mcx)



44. Boulon hex. 10 x 140 (1 mc)



45. Boulon hex. 10 x 25 (4 mcx)



46. Boulon hex. 8 x 15 (2 mcx)



47. Boulon hex. 8 x 40 (8 mcx)



48. Écrou nylon 10 x 10t (13 mcx)



49. Écrou nylon 6 x 6t (23 mcx)



50. Rondelle 8.5 x 16 x 1.5t (10 mcx)

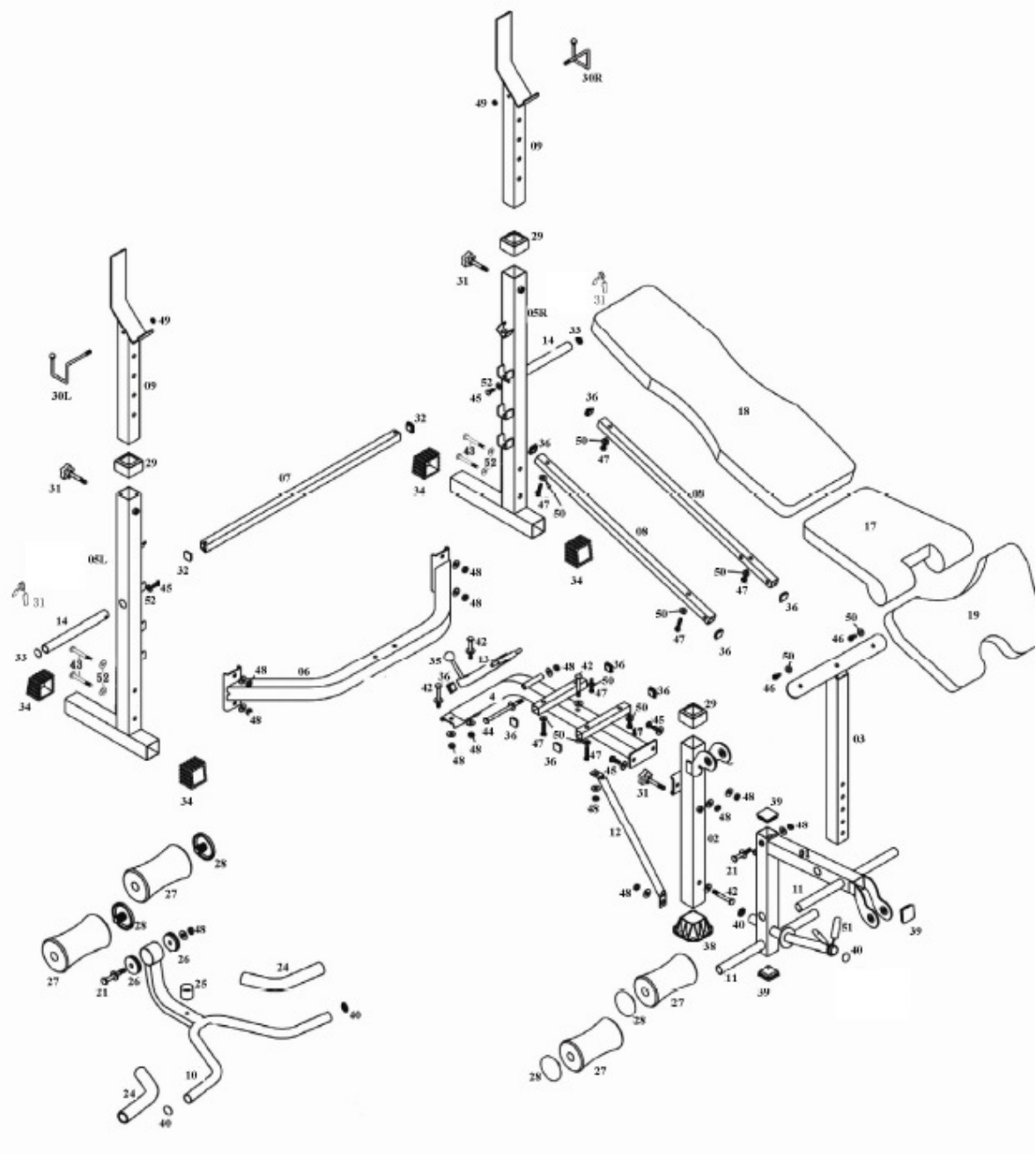


52. Rondelle 8.5 x 16 x 1.5t (10 mcx)

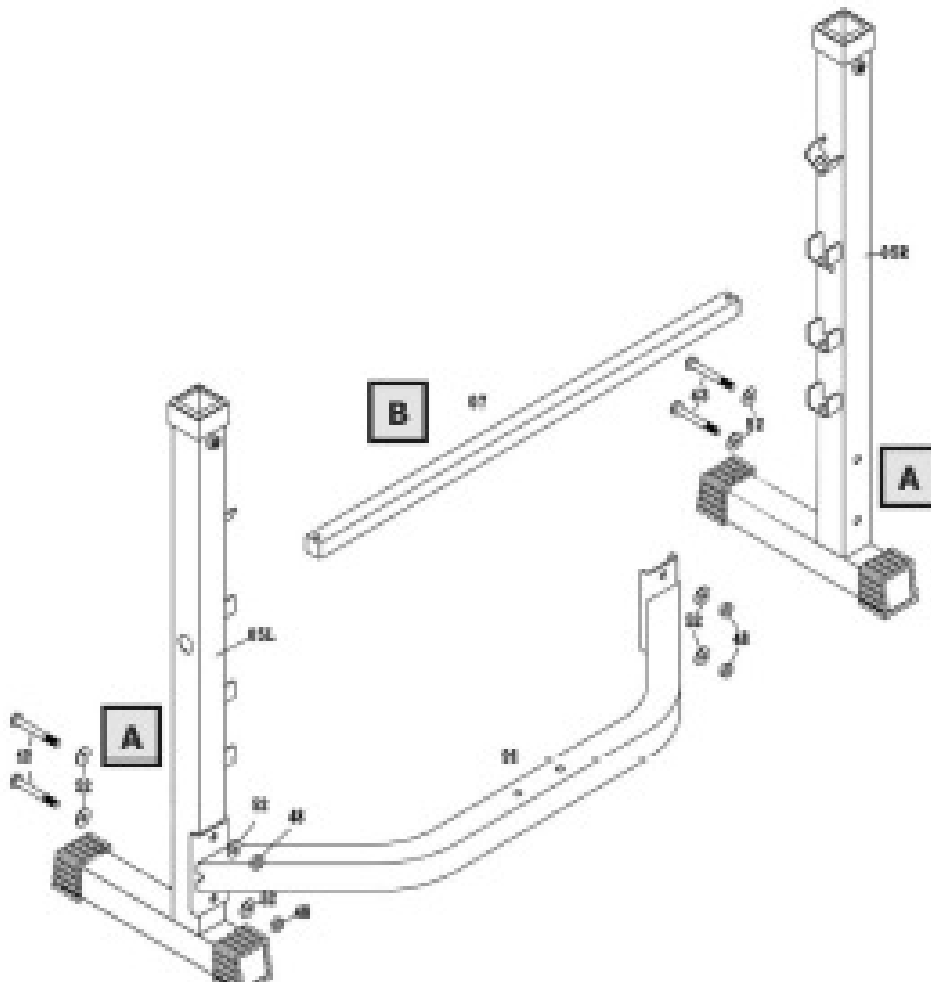
Liste de pièces

Num. pièce	Description	Qté	Num. pièce	Description	Qté
01	Cadre extension patte	1	31	Boulon	3
02	Cadre support avant	1	32	Embout section carrée 30	2
03	Cadre matelas Ancon	1	33	Embout diam. 1 po x 2t	2
04	Cadre principal	1	34	Embout section carrée 50	4
05 D/G	Cadre soutien arrière	2	35	Tige diam. 10 x 100 mm	1
06	Cadre raccordement arrière	1	36	Embout section 1 po x 1,5T	9
07	Tube ajustement dossier	1	38	Embout section carrée 50	1
08	Tube dossier	2	39	Embout section carrée 45	3
09	Cadre d'ajustement	2	40	Embout diam. 1 po x 1,5T	4
10	Cadre de tirage	1	42	Boulon hexagonal 10 x 65	4
11	Tube de mousse	2	43	Boulon hexagonal 10 x 70	4
12	Tube vertical	1	44	Boulon hexagonal 10 x 140	1
13	Tube vertical du dossier	1	45	Boulon hexagonal 10 x 25	4
14	Tube de plaques de poids	2	46	Boulon hexagonal 8 x 15	2
17	Siège	1	47	Boulon hexagonal 8 x 40	8
18	Dossier	1	48	Écrou en nylon 10 x 10t	13
19	Matelas Ancon	1	49	Écrou en nylon 6 x 6t	2
21	Boulon hexagonal 10 x 75	2	50	Rondelle diam. 8,5 x 16 x 1,5T	10
24	Petite mousse	2	51	Mousqueton diam. 1 po	3
25	Pare-chocs en caoutchouc	1	52	Rondelle diam. 10 x 20 x 1,5T	28
26	Embout diam. 50	2			
27	Grande mousse	4			
28	Embout en mousse	4			
29	Embout à milieu creux	3			
30 D/G	Cadre de sécurité	2			

Sommaire des pièces



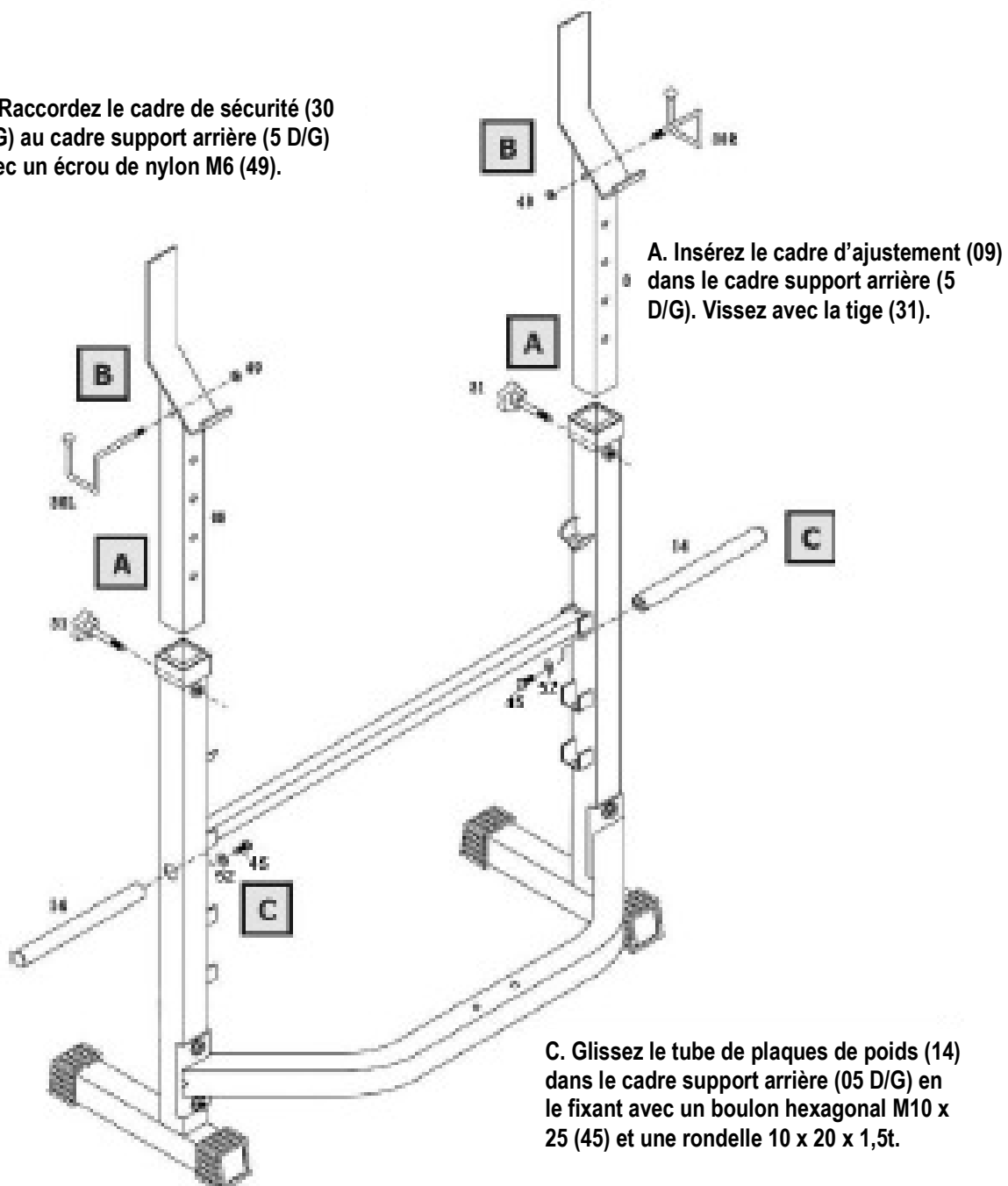
Étape 1 – Instructions d'assemblage



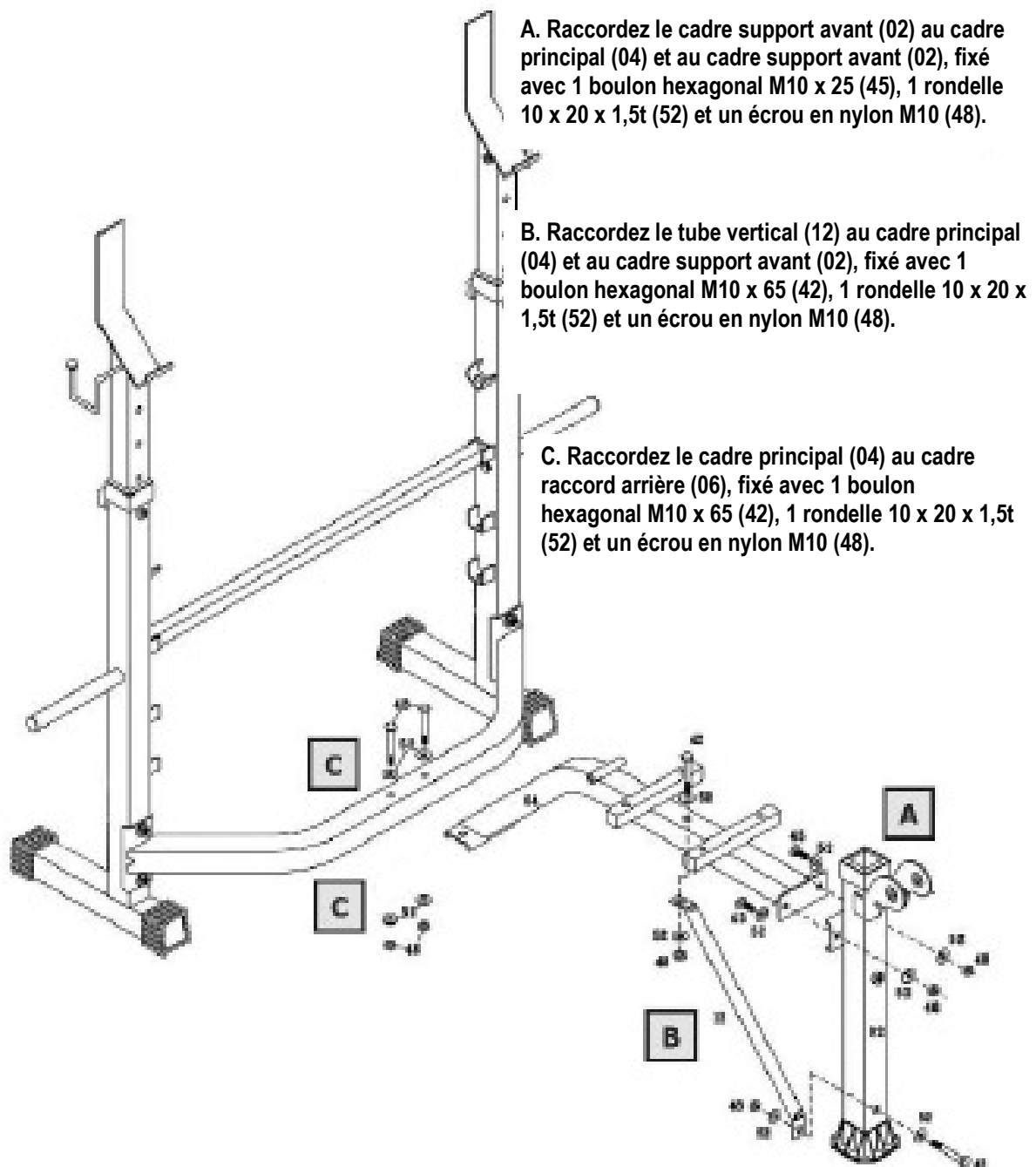
- A. Raccordez le cadre support arrière (05 Droit et Gauche) au cadre de raccordement arrière (06).
- Vissez le cadre support arrière (05 Droit) au cadre de raccordement arrière (06) avec 1 boulon hexagonal M 10 x 70 (43), 1 rondelle diam.10 x 20 x 1,5T (52) et 1 écrou en nylon M10 (48).
 - Vissez le cadre support arrière (05 Gauche) au cadre de raccordement arrière (06) avec 1 boulon hexagonal M 10 x 70 (43), 1 rondelle diam.10 x 20 x 1,5T (52) et 1 écrou en nylon M10 (48).
- B. Placez le tube d'ajustement du dossier (07) sur le cadre support arrière (05 Droit et Gauche).

Étape 2 – Instructions d'assemblage

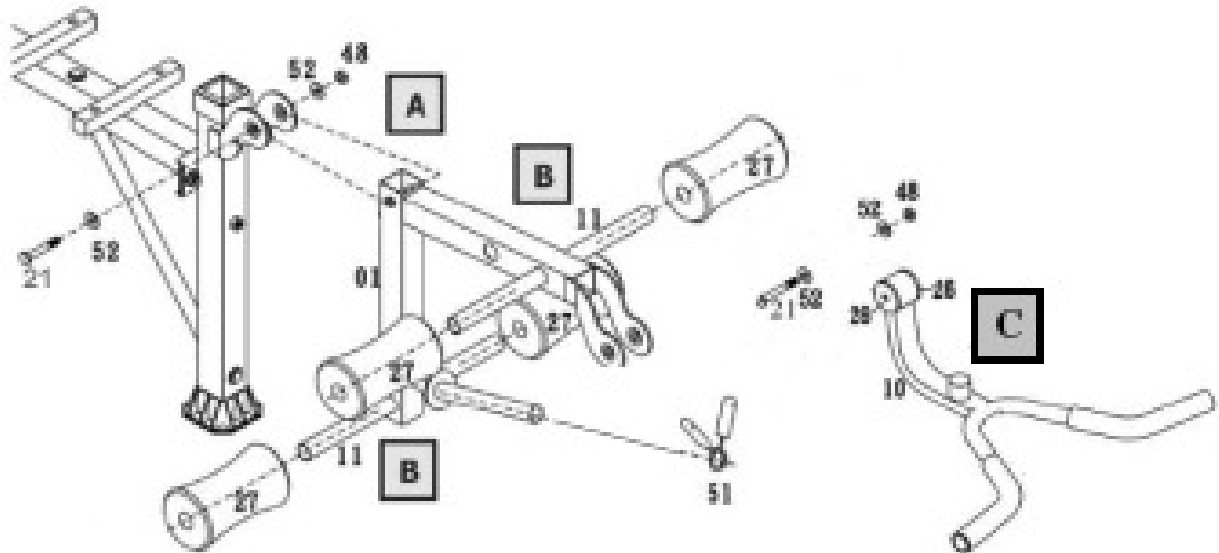
B. Raccordez le cadre de sécurité (30 D/G) au cadre support arrière (5 D/G) avec un écrou de nylon M6 (49).



Étape 3 – Instructions d'assemblage

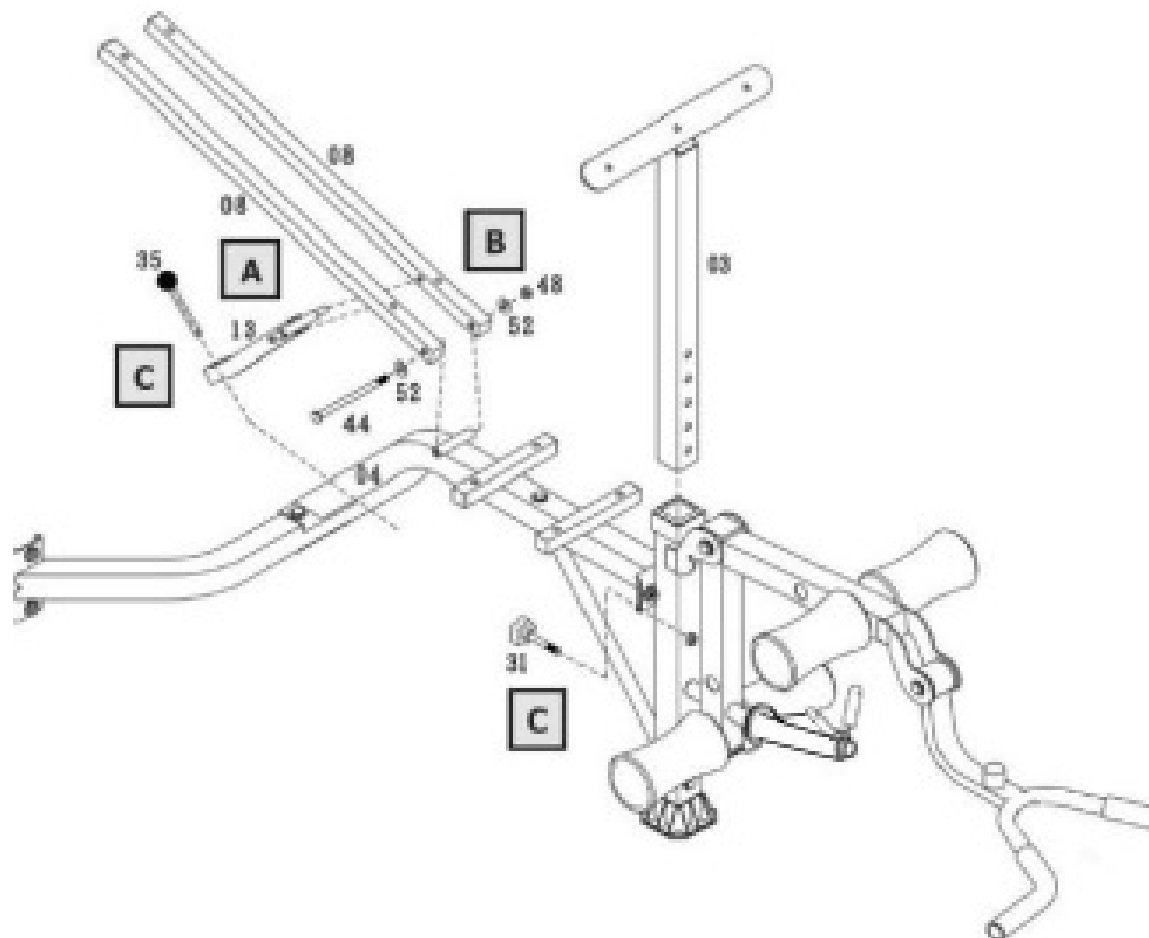


Étape 4 – Instructions d'assemblage



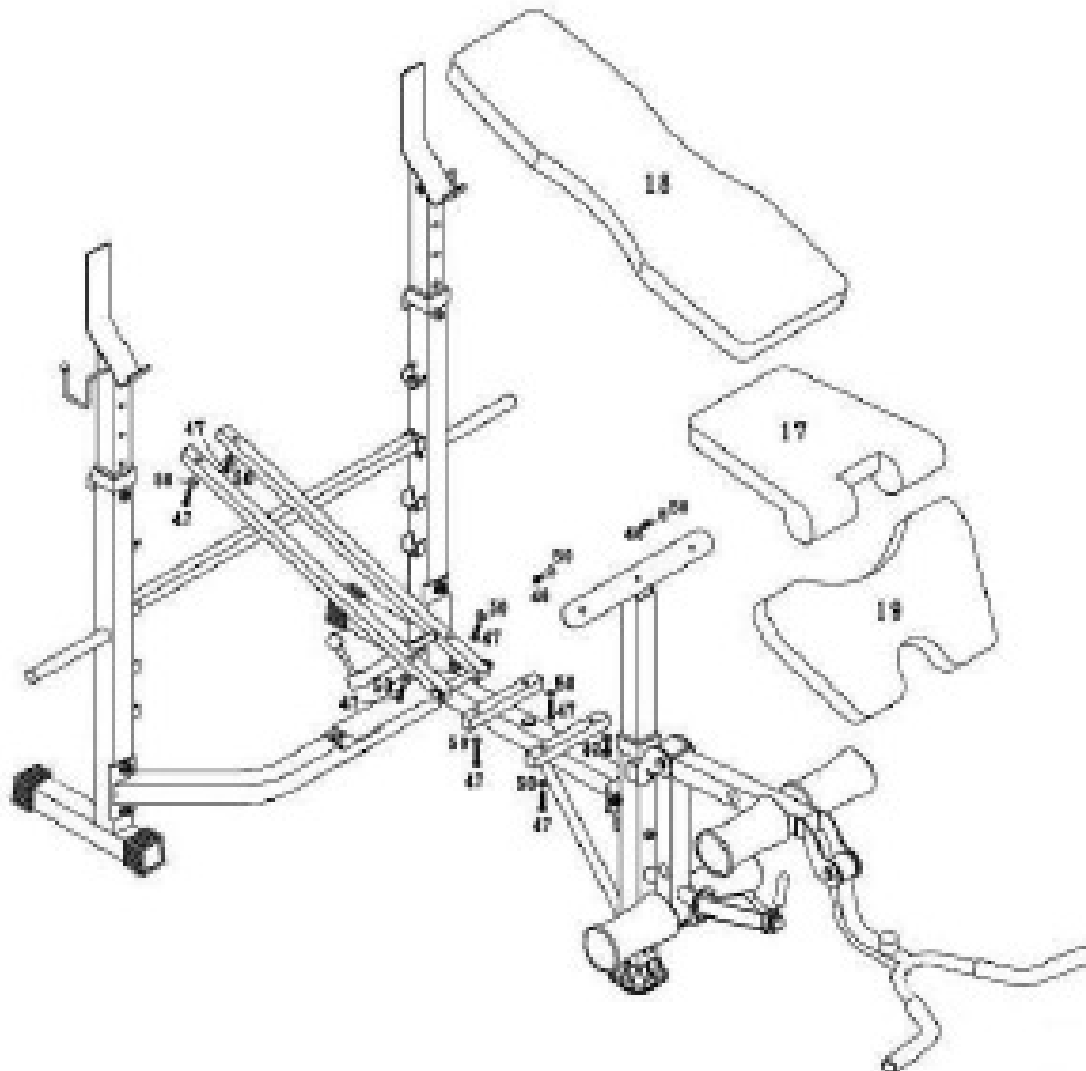
- A. Raccordez le cadre d'extension de patte (01) au cadre support avant (02), fixé par 1 boulon hexagonal M10 x 75 (21), 1 rondelle 10 x 20 x 1,5t (52) et un écrou en nylon M10 (48).
- B. Insérez le tube de mousse (11) – 2 morceaux dans le cadre d'extension de patte puis assemblez les grandes mousses (27) – 4 morceaux de la façon indiquée.
- C. Raccordez le cadre de tirage (10) au cadre d'extension de patte (01), fixé par 1 boulon hexagonal M10 x 75 (21), 1 rondelle 10 x 20 x 1,5t (52) et un écrou en nylon M10 (48).

Étape 5 – Instructions d'assemblage



- A. Raccordez le tube vertical du dossier (13) au tube du dossier (08).
- B. Raccordez le tube du dossier (08) au cadre principal (04), fixé par 1 boulon hexagonal M10 x 140 (44), 1 rondelle diam. 10 x 20 x 1,5t (52) et un écrou en nylon M10 (48).
- C. Insérez le cadre du matelas Ancon (03) dans le cadre support avant, raccordé par la tige (31).

Étape 6 – Instructions d'assemblage



- A. Raccordez le dossier (18) au tube du dossier (08), fixé par 4 boulons hexagonaux M8 x 40 (47) et 4 rondelles 8,5 x 16 x 1,5T (50).
- B. Raccordez le siège (17) au cadre principal (04), fixé par 4 boulons hexagonaux M8 x 40 (47) et 4 rondelles 8,5 x 16 x 1,5T (50).
- C. Raccordez le matelas Ancon (19) au cadre du matelas Ancon (03), fixé par 2 boulons hexagonaux M8 x 15 (46) et 2 rondelles 8,5 x 16 x 1,5T (50).