

FR

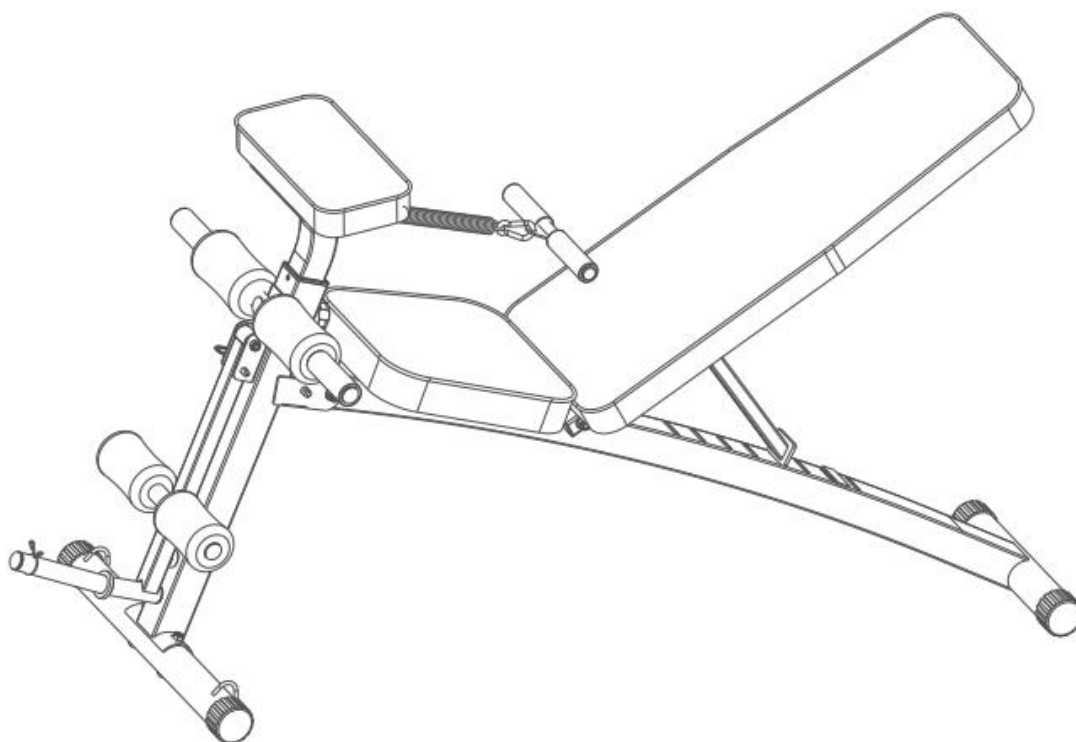


Banc de Dumbell

Manuels d'installation

A91-062

Banc de Dumbbell



Manuels d'installation



Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'installer et d'utiliser ce produit, et conservez ce manuel!

CONTENU-----1

Consignes de sécurité et d'entretien-----2

Caractéristiques

Instructions de montage

Liste des pièces

Étapes d'assemblage (1, 2)-----4

Étapes d'assemblage (3, 4)-----5

Étapes d'assemblage (5, 6)-----6

Les étapes de montage (7)-----7

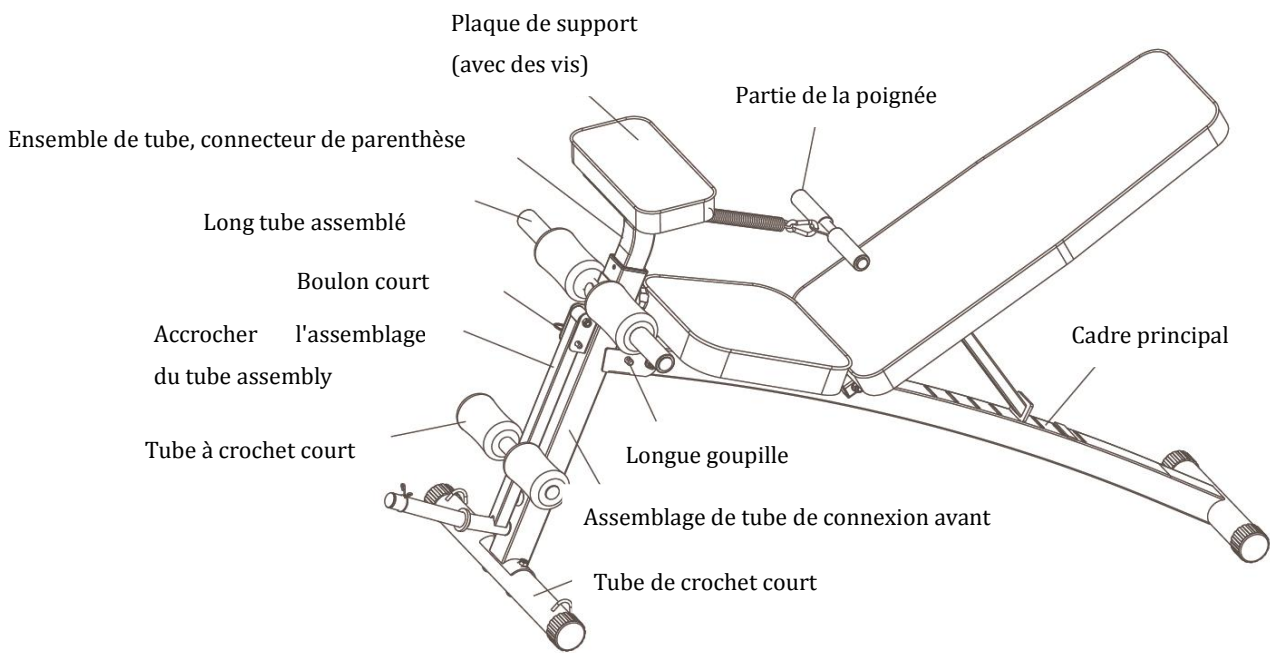
Consignes de sécurité et d'entretien

Bien que le matériel de formation ait pris en compte les précautions de sécurité autant que possible pendant le processus de conception et de fabrication, certaines précautions de sécurité doivent être observées pendant l'opération. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'assembler et d'utiliser l'équipement d'entraînement, en particulier les précautions de sécurité suivantes :

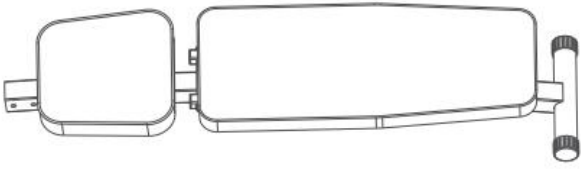

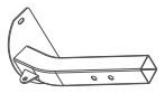
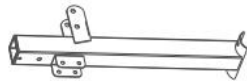

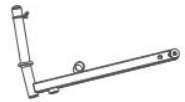








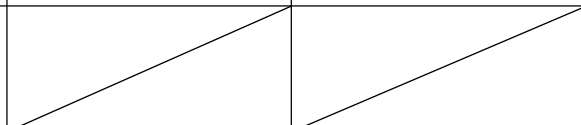
1. pour éviter de laisser les enfants et les animaux domestiques à proximité de l'équipement d'entraînement, et ne pas permettre aux enfants sans surveillance de rester seuls dans la pièce où se trouve l'équipement d'entraînement.
2. l'équipement de formation en même temps seulement permettre à une personne d'utiliser.
3. si l'utilisateur a des vertiges, des nausées, une oppression thoracique ou d'autres symptômes, arrêtez immédiatement d'utiliser ce médicament et consultez immédiatement un médecin.
4. l'équipement d'entraînement placé sur une surface plane et propre, non près de la source d'eau ou à l'extérieur, à l'aide de l'équipement d'entraînement.
5. les mains ne peuvent pas être utilisées à proximité de pièces tournantes.
6. lors de l'utilisation de l'équipement d'entraînement pour la formation, la robe doit être adaptée à la formation, ne portez pas de grands ou d' autres types de vêtements qui peuvent être bloqués dans le processus de formation, également recommandé que le processus de formation autant que possible de porter des chaussures de sport ou chaussures de santé.
7. dans le processus d'utilisation de l'équipement d'entraînement, seulement en conformité avec les instructions dans le mode d'entraînement, interdire l'utilisation des instructions d'entraînement non mentionnées dans la formation.
8. autour de l'équipement d'entraînement, évitez de placer des parties tranchantes des articles.
9. Aucune personne handicapée ne peut utiliser l'équipement d'entraînement à moins d'être sous tutelle.
10. avant l'entraînement, généralement à travers une variété d'exercices d'étirement pour se réchauffer.
11. si le matériel de formation fonctionne mal, interdire l'utilisation.
12. dans le processus de formation doivent être prêts à former des dossiers.
13. Ce produit ne convient que pour une utilisation à domicile, les formateurs ne pesant pas plus de 120 kg.

Attention

Consultez votre médecin avant de commencer la formation, ce qui est particulièrement important pour les utilisateurs de plus de 35 ans ou qui ont un dossier médical. Avant d'utiliser tout équipement d'exercice doit lire attentivement toutes les instructions d'utilisation et de fonctionnement, en raison du préjudice causé par leurs propres raisons, la société ne portera aucune responsabilité.



Instructions d'emploi

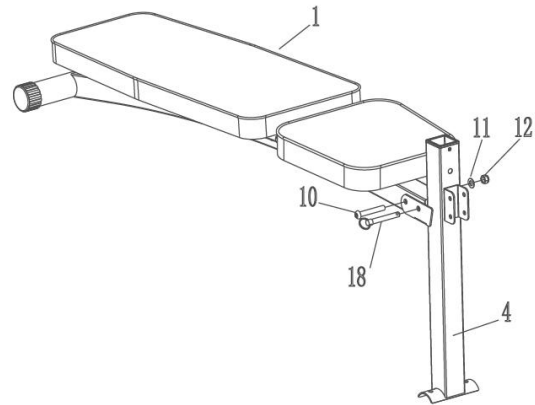
1. Cadre principal			
			
			
2. Plaqué de support (avec des vis)	3. Ensemble de tube de connecteur de parenthèse	4. Assemblage du tube de connexion avant	
			
5. Assemblage de jambe avant	6. Accrochez l'assemblage du tube de support externe	7. Mousse 2PCS	8. Long tube raccordé
			
9. Manipuler les composants	10. Clé Allen No.5	20. 6 clé hexagonale	21. 13-17 Clé ouverte
			
22. Tube de mousse 1PCS	23. Dessine une corde		

Liste des outils

No.	Nom	Spécification	Qté
10	Vis plate à tête ronde hexagonale	M10x70	1
11	Coussin plat	Φ10	1
12	Contre-écrou	M10	1
14	Contre-écrou	M8	2
15	Boulon carrée à tête ronde	M8x60	2
16	Joint arqué	Φ8	2
17	Boulon court	Φ8	1
18	Longue goupille	Φ10	1
19	Boulon à tête ronde	M6x12	2

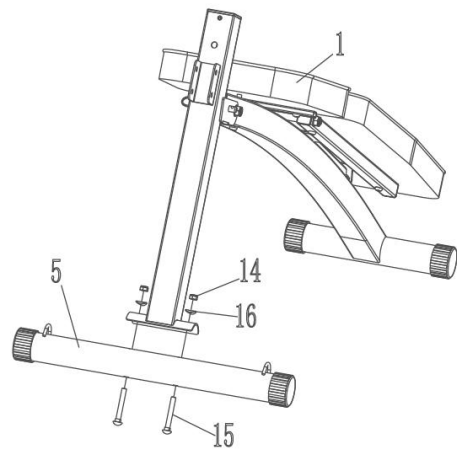
Procédure d'assemblage (1)

Assembler le tuyau de raccordement 4 # sur le cadre # 1 à l'aide d'une vis à tête cylindrique à six pans creux 10 # M10x70, d'un coussinet plat Φ 10 et d'un contre-écrou M10, d'une clé hexagonale ouverte 20-6 et # 21-13-17 - fixer la clé pour serrer l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre, et enfin insérer la broche # 18-longue Φ 10 dans le trou comme indiqué sur la figure et la fixer sur le cadre principal.



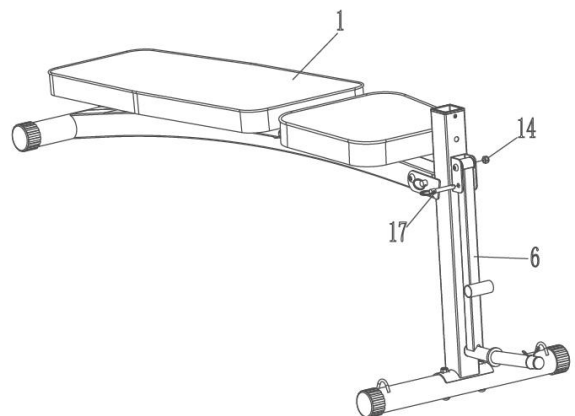
Procédure d'assemblage (2)

Assemblez l'assemblage du tube de 5 pieds au cadre principal 1 # à l'aide de deux écrous de blocage M8, deux rondelles à 16 arceaux Φ 8 et deux boulons à col carré n 15, Utilisez un # 21-13- 17 clé à fourche pour serrer l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre.



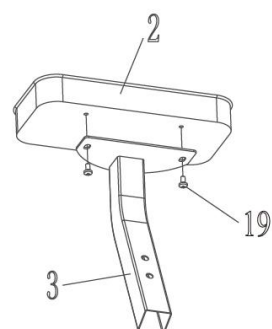
Procédure d'assemblage (3)

Assembler l'assemblage du tube de support extérieur à 6 # sur le cadre # 1 à l'aide d'une vis à d'un écrou # 14 M8 à l'aide de la clé hexagonale # 19-5 et une clé à fourche # 21-13-17 pour serrer l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre. Insérez la goupille courte # 17- Φ 8 dans le trou comme indiqué sur la figure et fixez-la sur le cadre principal.



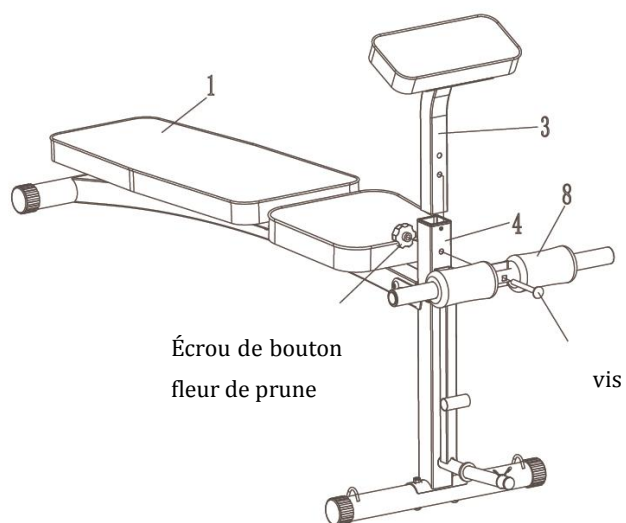
Procédure d'assemblage (4)

Utilisez une clé hexagonale n 19-5 pour desserrer la vis à tête cylindrique Phillips M6x12 sur la plaque de fixation # 2 et placez la plaque de fixation n 2 sur l'assemblage de tube de raccord n 3 et resserrez.



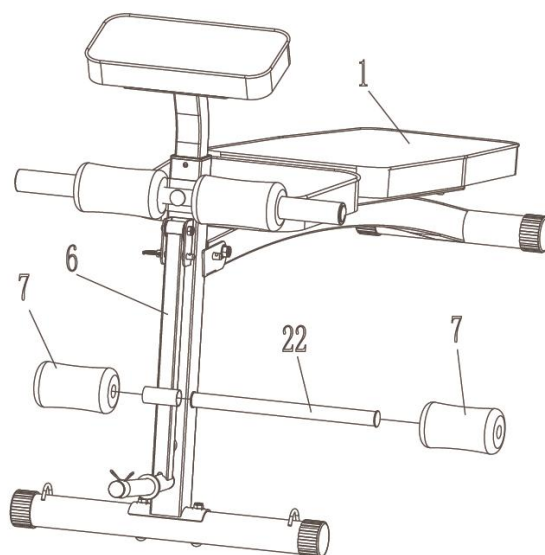
Procédure d'assemblage (5)

Insérez l'assemblage du connecteur du support n 3 dans l'armature n 1 comme indiqué sur la figure et desserrez l'écrou du bouton de la fleur de prunier sur l'assemblage du crochet long n 8. Passez l'assemblage du tube de connexion # 4-Avant, l'assemblage du tube de connexion du support # 3 et le verrouillage de l'écrou du bouton de fleur de prune.



Procédure d'assemblage (6)

Insérez le tube en mousse # 22 dans l'assemblage du tube de support externe à 6 crochets et insérez la mousse # 7 à chaque extrémité.



Procédure d'assemblage (7)

Accrochez la boucle dans l'assemblage de la poignée n 9 dans l'assemblage de la tuyauterie de raccordement du support n 3 et enfin accrochez les cordons sur le tuyau n 23 comme indiqué. À ce stade, l'assemblage est terminé.

