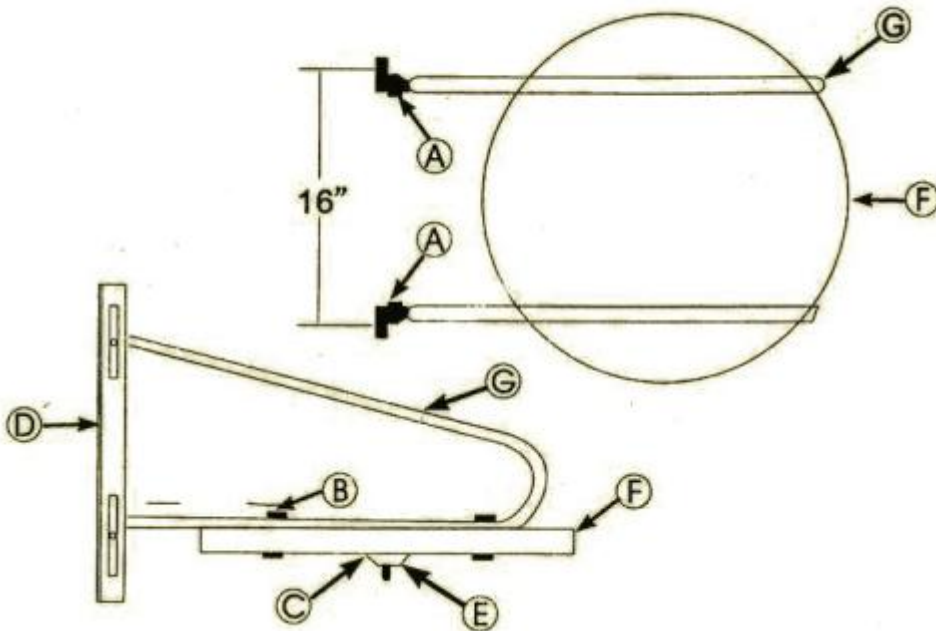


INSTRUCTIONS D'INSTALLATION POUR LE KIT DE PLATE-FORME

A91-098 FR C000000

AVERTISSEMENT: pour éviter des blessures graves, il est important de respecter les consignes suivantes:

- A. Assurez-vous de suivre attentivement toutes les instructions contenues dans ce document.
 - B. Assurez-vous que vous utilisez un matériel approprié pour fixer solidement la plate-forme au mur et révérifiez-le avant chaque utilisation.
 - C. Assurez-vous d'installer cette plate-forme dans une zone dégagée de manière à ne pas vous blesser en frappant le sac et en évitant que des personnes ne se blessent en marchant dans le tambour.
 - D. L'utilisation de tout équipement de sport ou d'exercice expose l'utilisateur à un degré de risque. Les utilisateurs de ce produit doivent assumer tous les risques de blessure.
 - E. N'utilisez pas cette plate-forme si une pièce quelconque est usée, fatiguée ou défectueuse.
- Ecrire à _____ pour pièce (s) de remplacement à un prix raisonnable.



- A-4 - Boulons de carrosserie, et écrous hexagonaux - 5/16" x 1"
- B-4 - Boulons de carrosserie, rondelles de blocage et écrous hexagonaux - 1/4 "x 2"
- C-4 - Vis à tôle à tête plate n #10 x3/4"
- D-2 - Supports de montage à angle en acier
- E-1 - Assemblage de pivot
- F-1 - Cylindre pour plate - forme
- G-2 - Support de support tubulaire en acier
- H-1 - Wrench (pour les huttes hexagonales 1/4 "et 5/16")
- I-1 - Sac de frappe M
- J-1 - Corde à sauter
- K-1 - Gants Gants (Pr.)
- L-1 - Emballages à la main (Pr.)

1. DÉTERMINATION DE L'EMPLACEMENT DE LA PLATE-FORME:

- A. Localisez la plate-forme à au moins trois pieds (s'éloigner de toute porte ou de tout autre obstacle).
- B. Cette plate-forme a été spécialement conçue pour atteindre une hauteur de 16 po sur les poteaux muraux en bois centraux.
- C. Si vous avez des montants en bois, prévoyez d'installer votre plate-forme sur ces montants de 16 "au centre à l'aide de tire-fond de 1/4 po x 1 3/4 po (non fournis).
- D. Si l'installation est différente de 16 "sur les poteaux muraux centraux wixi, consultez votre revendeur de matériel local pour connaître le (s) dispositif (s) de fixation adaptés.
- E. Localisez les montants en bois dans votre mur. Placez un (1) des supports de montage d'angle en acier (D) sur un montant en bois afin que le bas du support de montage soit égal à la hauteur de l'utilisateur prévu du Ratform.
Remarque: les supports de montage doivent avoir les côtés «fendus» se faisant face.
- F. Utilisez un niveau de charpentier pour vous assurer que le support de montage est «de niveau». Maintenant, tracez un cercle dans les trois trous du support de fixation.
- G. Utilisez un pic à glace ou un petit clou pour créer un «trou de départ» au milieu de chaque cercle. Utilisez des tire-fonds de 1/4 po x 1 3/4 po (non fournis) pour fixer solidement le montant du mur en bois.
- H. Répétez l'opération avec les deuxièmes supports de montage avec les trous de 16 po au centre pour correspondre aux poteaux de mur en bois de 16 po au centre. Assurez-vous que les deux supports de montage sont exactement à la même hauteur du sol et parallèlement l'un à l'autre.
Remarque: les côtés «rainurés» des supports de montage doivent se faire face.
- I. Nous vous répétons que si vous ne montez pas cette plate-forme sur des poteaux muraux en bois de 16 "ou au centre, consultez votre revendeur de quincaillerie local pour vous procurer les dispositifs de fixation appropriés.

2. ASSEMBLEZ LA PLATEFORME:

- A. Trouvez le tambour (F) et utilisez les quatre (4) vis à tête plate (C) pour fixer solidement le pivot dans les trous prépercés du tambour.
- B. Insérez les quatre (4) boulons de carrosserie de 1/4 po x 2 po (B) dans les trous situés du côté pivot du tambour.
- C. Fixez les supports de support en acier tubulaire (G) sur les boulons de carrosserie (B) situés sur la face supérieure du tambour. Maintenant, fixez les rondelles de blocage et les écrous hexagonaux sur les boulons à la main, ne les serrez pas.
- D. Frappez les têtes des boulons de manière à ce qu'ils soient «assis» et alignés avec le «visage» du tambour. Maintenant, fixez solidement les écrous hexagonaux avec la clé (H) fournie.

3. MONTAGE DE LA PLATE-FORME SUR LE MUR:

- A. Fixez la plate-forme (avec les supports pivotants et de support) aux supports de fixation déjà fixés au mur.
- B. Insérez des boulons de carrosserie de 5/16 po x 1 po (A) dans la «fente» du support de montage et à travers les trous du support.
Remarque: les supports de support doivent être «à l'intérieur» des supports de montage.
Assurez-vous que «l'épaule» du boulon de carrosserie s'insère parfaitement dans les «fentes» des supports de montage.
- C. Fixez les écrous hexagonaux sans serrer sur les boulons. Ajustez vers le haut ou le bas pour que les boulons soient à mi-chemin dans les «fentes». Maintenant, utilisez la clé (H) et serrez fermement ces écrous hexagonaux. ,
- D. Placez votre Speed Bag sur le crochet pivotant. Le fond du sac de vitesse doit être approximativement au niveau du menton de l'utilisateur. Si nécessaire, utilisez la clé (H) pour libérer les écrous hexagonaux des supports de montage des supports de montage et ajustez-les pour les ajuster à la hauteur de l'utilisateur.

Remarque: pour éviter toute blessure grave, veillez à ce que la plate-forme ne tombe pas librement. Assurez-vous de tenir le tambour tout en desserrant les écrous hexagonaux.

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr