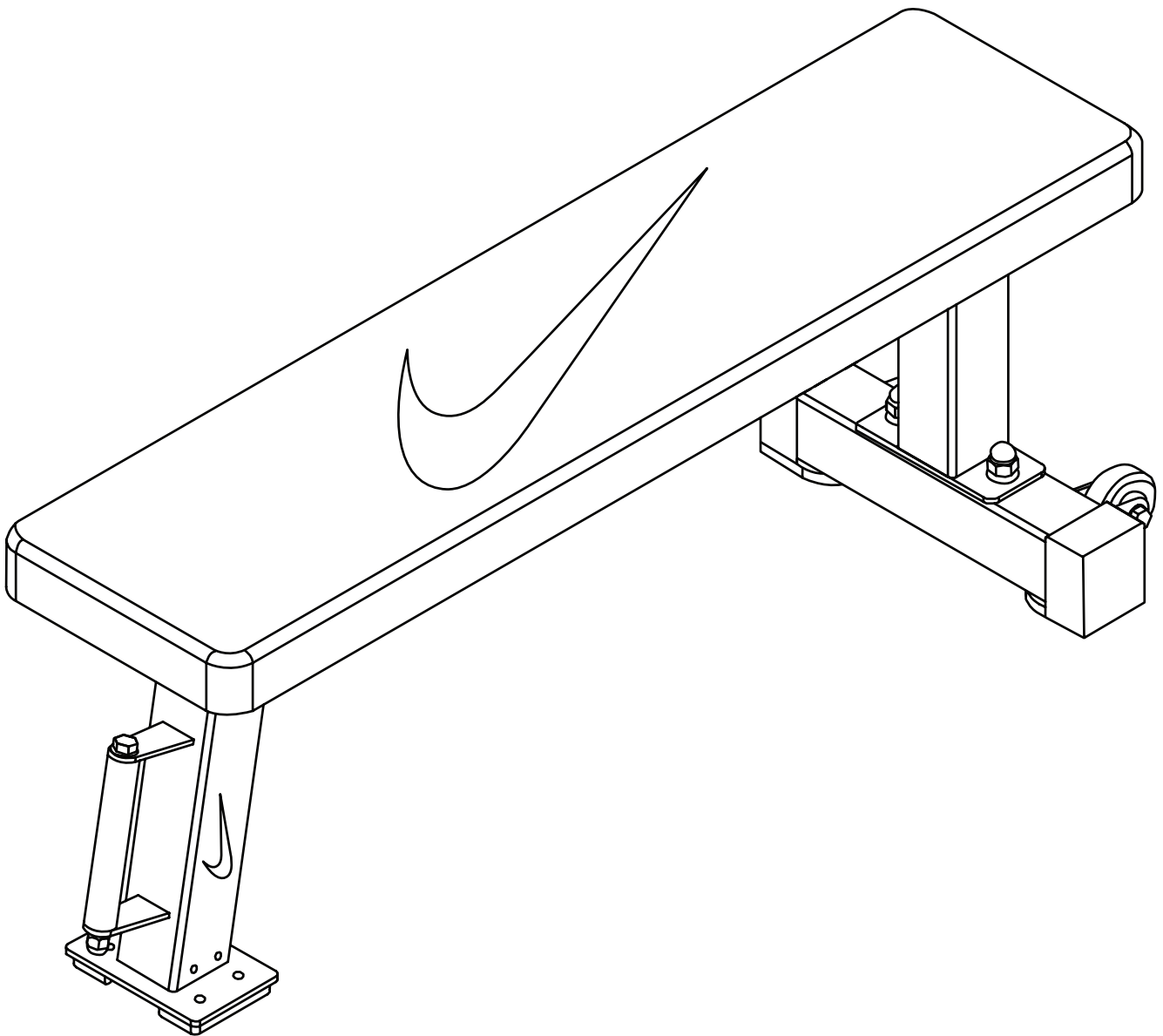




Nike Rolling Weight Bench

Assembly Instructions



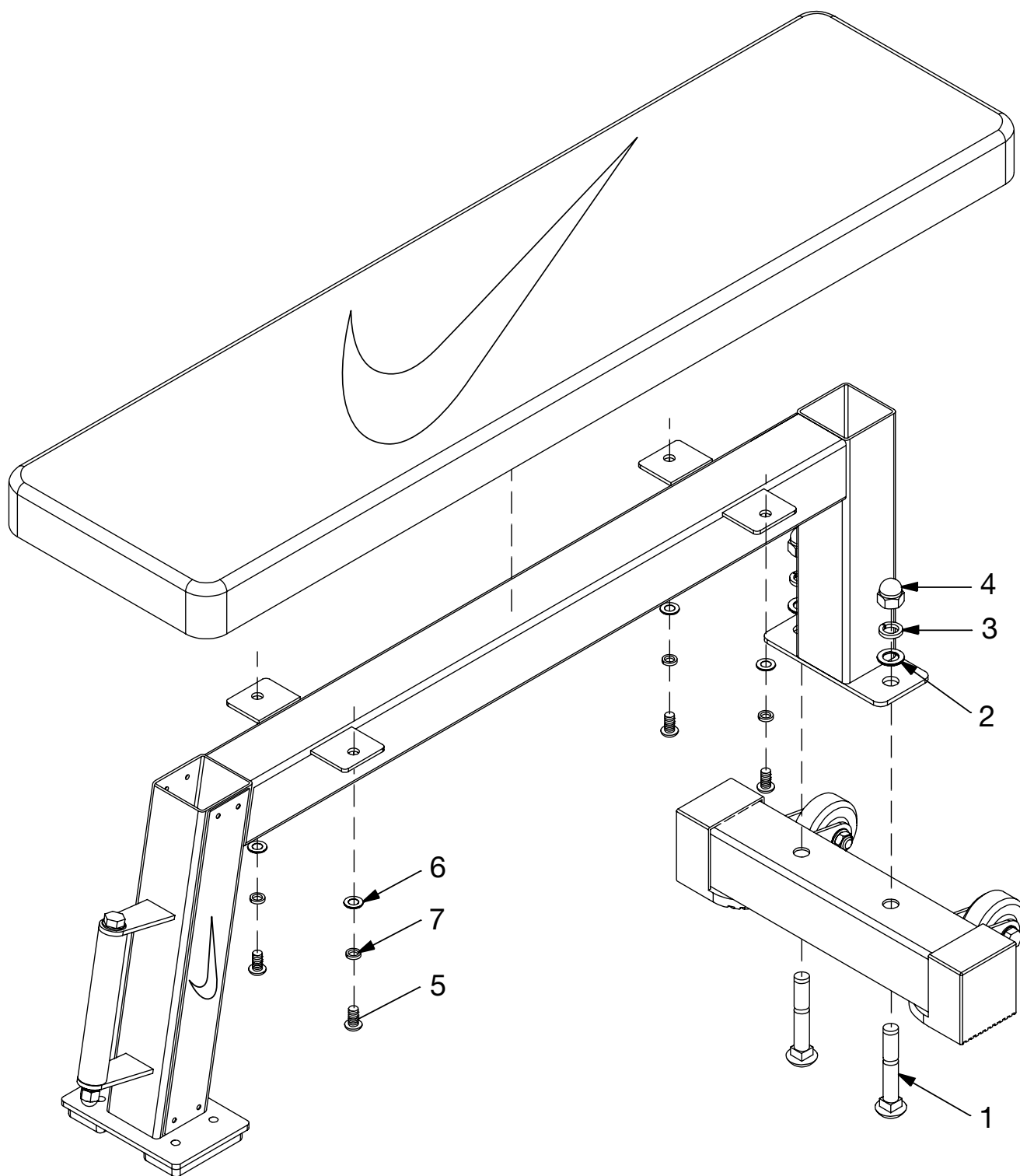
Access Instructional Guides at [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)
Accédez aux guides d'enseignement sur [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)
Acesse os Guias de Instrução em [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)

Nike Roller Bench. Assembly Instructions
Banc à roulettes Nike. Instructions de montage /
Banco com rodízios Nike. Instruções de montagem

Not Included
Hex Key, Wrench
Non incluse. Clé hexagonale, Clé /
Não incluído. Chave hexagonal, Chave inglesa

Part / Pièce / Peça	Description / Description / Descrição	Size / Taille / Tamanho	Quantity / Quantité / Quantidade
1	 Carriage Bolt / Écrou du chariot / Parafuso de carro	M16x110	2
2	 Flat Washer / Rondelle plate / Arruela plana	Ø16	2
3	 Split Lock Washer / Rondelle de blocage fendue / Arruela de pressão dividida	Ø16	2
4	 Hex Lock Nut / Contre-écrou hexagonal / Porca sextavada	M16	2
5	 Allen Bolt / Boulon Allen / Parafuso Allen	M10x30	4
6	 Flat Washer / Rondelle plate / Arruela plana	Ø10	4
7	 Split Lock Washer / Rondelle de blocage fendue / Arruela de pressão dividida	Ø10	4

 **Choking Hazard.** Small parts - Please exercise caution if small children or pets are present.
Risque d'étouffement. Petites pièces – Veuillez faire preuve de prudence si de jeunes enfants ou des animaux domestiques sont présents. /
Risco de asfixia. Peças pequenas – Tenha cuidado na presença de crianças pequenas ou animais de estimação.



EN 14783 WARNING! WARNING: SPORT TRAINING CAN RESULT IN SERIOUS OR FATAL INJURY. RISK OF INJURY CAN BE LESSENED WHEN SAFE TECHNIQUES AND COMMON SENSE ARE PRACTICED. DO NOT EXERCISE WITHOUT PROPER INSTRUCTION OR WITHOUT FIRST CONSULTING YOUR PHYSICIAN. IF YOU EXPERIENCE DISCOMFORT WHILE USING THIS PRODUCT, STOP ACTIVE USE IMMEDIATELY. THIS PRODUCT IS NOT DESIGNED FOR USE BY CHILDREN 14 YEARS OF AGE OR YOUNGER. THIS PRODUCT IS NOT DESIGNED FOR ALWAYS CHECKED FOR RIPS OR DAMAGED PARTS BEFORE USE. IF ANY DEFECTS ARE FOUND, DO NOT USE PRODUCT. DRY HANDS BEFORE USE TO ENSURE GRIP. DO NOT EXERCISE WITHOUT APPROPRIATE FOOTWEAR. ALWAYS USE PRODUCT ON A SOLID, LEVEL SURFACE. ENSURE PATH IS CLEAR OF OBSTACLES BEFORE ROLLING BECANE. DO NOT MODIFY THE EQUIPMENT IN ANY WAY. DO NOT LOAD EQUIPMENT BEYOND ITS DESIGNED WEIGHT LIMITATIONS OF 1100 LB (500 kg). ALWAYS WEAR YOUR SEATBELT. ALWAYS WEAR YOUR SAFETY HELMET. ALWAYS WEAR YOUR SAFETY GEAR. DEATH WHICH MAY OCCUR DURING OR FOLLOWING INCORRECT ASSEMBLY, INSTALLATION, OR USE OF THIS EQUIPMENT IN ANY MATTER WHATSOEVER.

[illegible]

FAT A ANÁLISE ASSIM TENDO DESPOVIDO PORQUE RESULTAR EM LESÕES GRAVES QUE PODEM CAUSAR O RISCO DE LESÕES POR SEU REDUZIDO QUANTO DE SPACIFIC TENSÃO SEGURA E BOM SENSO. NÃO FAÇA EXERCÍCIO SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS NEM SEM CONSULTA PREVIAMENTE DO SEU MÉDICO. SE SENTIR DOR DURANTE A UTILIZAÇÃO DESTES PRODUTOS, CANCELE IMEDIATAMENTE A SUA UTILIZAÇÃO E VÁ PARA UM HOSPITAL PARA SER UTILIZADO POR CRIANÇAS COM IDADE QUAL OU INFERIOR À DA ANÁLISE. PRODUTO NÃO CONCEDIDO PARA OUTRAS UTILIDADES QUE NÃO O OBJETIVO VERIFICAR SEMPRE SE O PRODUTO TEM PEÇAS GASTAS OU DANIFICADAS ANTES DE O UTILIZAR. SE FOREM DETECTADOS DEFETOS, NÃO UTILIZAR O PRODUTO. SEJA AS MÚLTIPLAS USOS UTILIZAR PARA GARANTIR A SEGURANÇA DO SEU FILHO, NÃO RECOMENDAMOS A UTILIZAÇÃO DE OUTROS PRODUTOS. MANEIRA SUPLENTE SÓLIDA E ENVELADA. CERTIFIQUE-SE DE QUE O CAMINHO ESTÁ LIVRE DE OBSTÁCULOS ANTES DE DESLIGAR O BANCAL. NÃO MODIFICAR O EQUIPAMENTO DE FORMA ALGUMA. NÃO CARREGAR O EQUIPAMENTO PARA ALÉM DOS LIMITES DE PESO PARA QUE NÃO COCERCA DE SEU CORPO (110 LB). O EQUIPAMENTO ASSUME TUDO A RESPONSABILIDADE POR CONSUMO DE SEUS FILHOS EM TODOS OS MOMENTOS. GERAR LITÍGIOS E O PROBLEMA OCORRER DURANTE O APÓS-NÃO TUDO OS MOMENTOS. INSTALAÇÃO UTILIZANDO INCORRETOS DETALHES EQUIPAMENTO, SEJA EM QUE CRISTIANISMO FOR.

ADVERTENCIA: ADVERTENCIA: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O MORTALES. EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES PUEDE REDUCIRSE CUANDO SE SIGAN TÉCNICAS SEGURAS Y SE USA EL EQUIPO DISEÑADO, NO HAGAS EJERCICIO SIN PRÁCTICAR LAS INSTRUCCIONES ADICIONALES O SIN CONSULTAR PRIMERO A SU MÉDICO. EL EQUIPO DEBE USARSE DE ACORDO A LAS INSTRUCCIONES DE USO QUE SE ENVIAN INMEDIATAMENTE. PRODUCTO NO DISEÑADO PARA NIÑOS MENOS DE 16 AÑOS. PRODUCTO NO DISEÑADO PARA USOS DISTINTOS DEL EJERCICIO. REVISE SIEMPRE EL PRODUCTO PARA VER SI HAY PIEZAS DESGASTADAS O DAÑADAS ANTES DE UTILIZARLO. SI SE ENCUENTRA DAÑO O ALGUN DEFECTO, NO UTILICE EL PRODUCTO. REVISE QUE SUS MANOS ESTÉN SECAS ANTES DE USAR EL PRODUCTO. NO USE EL PRODUCTO SI SU PIEL ESTÁ DAÑADA O SI HA SIDO AVEZADA. UTILICE SIEMPRE EL PRODUCTO SOBRE UNA SUPERFICIE SÓLIDA Y BIEN ADECUADA. ASEGÚRESE DE QUE EL CAMINO ESTÉ LIBRE DE OBSTÁCULOS ANTES DE RODAR EL BANCAL. NO MODIFIQUE EL EQUIPO DE NINGUNA MANERA. NO CARGUE EL EQUIPO MÁS ALLÁ DEL LÍMITE DE PESO QUE LE FUE DISEÑADO DE 1100 LB (500 KG). EL COMPRAADOR DEBE VERIFICAR QUE EL EQUIPO SE ADECUA A SU PESO Y ALTURA. NO USE EL EQUIPO SI USTED O ALGUNO DE SUS NIÑOS TIENE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES EFECTOS: DOLOR EN TODOS LOS MIEMBROS, LESIONES O MALDAD QUE PUEDAN OCURRIR DURANTE O DESPUÉS DEL ENSAMBLAJE O INSTALACIÓN O USO INCORRECTOS DE ESTE EQUIPO EN CUALQUIER MOMENTO.

FITA **AVISO** AVALIAÇÃO, TREINAMENTO ESPORTIVO PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES OU ATÉ A MORTE. O RISCO DE LESÕES PODE SER REDUZIDO COM O USO DE TÉCNICAS SEGURAS E BOM SENSO. NÃO SE EXERCITE SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS OU SEM ASENTIR CONSULTA SEU MÉDICO. SE SENTIR DESCOMFORTO AO USAR ESTE PRODUTO, INTERROMPA A ATIVIDADE IMEDIATAMENTE. PRODUTO NÃO PROTEGIDO PARA USO POR CRIANÇAS DE 14 ANOS OU MENOS. NÃO É RECOMENDADO PARA MULHERES QUE ESTÃO GRAVÍDEAS, ALIMENTANDO SEU FILHO OU VERIFIQUE SE AS PEÇAS DESGASTADAS OU DANIFICADAS NO PRODUTO ANTES DE USÁ-LO. SE ENCONTRAR ALGUM DEFEITO, NÃO UTILIZE O PRODUTO. SEQUE AS MÃOS ANTES DE USAR PARA GARANTIR A AGENCIA, NÃO FAÇA EXERCÍCIOS SEM CALÇADOS ADEQUADOS. SEMPRE USE O PRODUTO EM UMA SUPERFÍCIE SÚBIL E NIVELADA. CERTIFIQUE-SE DE QUE NÃO HAJA OBSTÁCULOS NO CAMINHO ANTES DE ROLAR O BANCO. NÃO MODIFIQUE O EQUIPAMENTO DE 500 KG. NUNCA, NÃO CARREGUE O EQUIPAMENTO ALÉM DO LIMITE DE PESO PROJETADO PARA O SEU USUÁRIO. NÃO CARREGUE O EQUIPAMENTO EM VEÍCULOS. NÃO USE O EQUIPAMENTO EM LOCALIDADES POR TIDOS OS DIAS. LESÕES OU MORTE PODEM OCORRER DURANTE O AVALIAÇÃO, INSTALAÇÃO OU USO INCORRETOS DESTES EQUIPAMENTO. SEJA QUAL FOR O MOTIVO.

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ Η ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΑΘΟΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ, ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Η ΧΡΗΣΗ
ΥΤΟΥ

A ADVARSEL! ADVARSEL: SPØRSTAVEN KAN RESULTERE I UVLØRIGE SKADER
ELLER DØDSFALD, RISIKO FOR SKADER KAN NEDRINGERES, NÅN MAN ANVENDER SIKKER
TEKNIKK OG SIKKER FØRSTÆLLING. TRÆN KUN I UDEN KØRREKT INSTRUKTION ELLER UDEN
KUNDEPÅSENDNING. KUN LÆGE, HUS OG ØVELSE HJÆLPER, MEN DU BRUGER DETTE PRODUKT
KORREKT, DU STRAKS STOPPE AKTIVITETEN. PRODUKTET ER KØBT DESIGNET TIL BRUG AF BØRN
UNDER 14 ÅR. PRODUKTET ER KØBT DESIGNET TIL LÆNDE BØRN UDEN TRÆNING. KONTROLLER
LIDT PRODUKTET FOR SLUTE ELLER BESKADIGEDE DELE FØR BRUG. HVIS DER FØRREDES
EFFEKTER, MÅ PRODUKTET KØBT BRUGES. TIL HEDERNE FØR BRUG FOR AT SIKKE ET GODT
TRÆN. TRÆN KUN UDEN PASSENDE FØTJØR. BRUG LIDT PRODUKTET PÅ EN FAST, JEVN
OVERFLAD. BRUG IKKE PRODUKTET TIL FØRSTÆLLING. BRUG IKKE PRODUKTET TIL
KØRRETT. KØB UDSTYR PÅ NOGEN MÅDE. BELAST KØB UDSTYR UD OVER DETS
DIMENSIONERENDE VEDTÆGNEREN PÅ 500 KG (1100 PUND). KØBER PÅTÆN SK ALLE
ANSVARSKIRISIKO OG ANSVAR FOR ENHVER SKADE, PERSONSKADE ELLER DØDSFALD, SOM KAN
OPSTÅ UNDER UDEN SOM FØLGE AF FØRSTÆLLING, INSTALLATION ELLER BRUG AF
DETTE UDSTYR I ENHVER HENSENDE.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

K Δ UPOZORNENIE! VAROVANIE: ŠPORTOVÝ TRÉNING MÔŽE SPÔSOBIŤ ŤAŽKÉ ALEBO SMŔTEČNÉ ZRANENIA. RIZIKO ZRANENIA SA MÔŽE ZNÍŽIŤ, KEĎ SA DOUŽIVAJÚ BEZPEČNÉ TECHNIKY A ZDRAVÝ ROZUM. NECVÍČTE BEZ SPRÁVNEHO VÝKONU ALEBO BEZ PRVEJ KONZULTÁCIE S LEKÁROM. AK POČAS POUŽÍVANIA OHTO VÝROBKU POCÍŤATE NEPODHODIE, OKAMŽITE ZASTAVTE ČINNOSŤ.

KOŽEK, ČI NIE JE POUŽITELNÝ ALEBO ČI NEMA POŠKODENÉ ČASTI, AK ŽADATE AKÉKOLVÉK CHYBY, VÝROBKOM NEPOUŽÍVAJTE. PRI POUŽITÍM OSUŠTE K, ABY STE ZAISTILI PRÍJAVNOSŤ. NEČUVITE BEZ VÝHODNEJ OBUV. VÝROBKOM ŽE POUŽÍVAJTE NA PEVNOM, ROVNOM POVRCHU. PRI POSÚVANÍ LAVICE UISTIŤE, ŽE JE CESTA BEZ PREKÁŽOK. ZARIADENIE ZIADNYM SPÔSOBOM UPRAVUJTE. NEŽAŽUJTE ZARIADENIE NAD RAMEC NAVRHNUTÉHO MŔTOVNOSTNÉHO OBMEDZENIA 1100 LIBER (50 KG). KUPUJÚCI PREBERÁ ÚKOLNÉK ZODPOVEDNOSŤ A RIZIKÁ ZA VŠETKY ŠKODY, ZRANENIA ALEBO ÚMRTIA, KU KTORÝM MOŽE DOJŤ POCAS ALEBO PO NESPRÁVNEJ MONTÁŽI, NESTÁLA ALEBO POUŽÍVANÍ TOČO ZARIADENIA V AKÉKOLVÉK SÚVISLOSTI.

[illegible][illegible]

⚠警告：警告：運動訓練可能導致嚴重或致命傷害。為確保安全技術和常識可以抵禦風險。未經適當指導或未事先諮詢醫生，請勿運動。如果您在使用本產品感到不適，請立即停止活動。本產品不含鉛、4 歲以下兒童禁用。產品僅適於混泥土路面。使用前請務必檢查產品零件是否損壞或損壞。如發現任何缺陷，請使用產品。使用前請穿戴安全鞋，保護腿肌。運動時務必穿著合身的鞋子，請堅固的平表面上使用產品。確保運動工作前路面沒有障礙物。切勿以任何方式改裝設備。裝載設備時請超出設計重量限制的 1100 磅（500 公斤）。對於任何情況下錯誤安裝、安裝或使用本設備期間或之後可能發生的所有損傷、傷害或

警告！警告：体育训练可能导致严重或致命伤害。只要掌握安全技术和常识就能使用本产品。请勿进行没有适当指导或未咨询医生的情况下开展训练。
禁止使用本产品时感到不适，请立即停止活动。 本产品不适合 14 岁及以下儿童使用。本产品不应用于任何训练以外的用途。使用前务必对产品是否有磨损损坏的零部件。如果发现任何损坏，请勿使用该产品。使用前请仔细检查，以确保安全。请勿穿戴不适合的鞋参加训练。请勿在坚实、平整的地面上使用本产品。长期奔跑，确保路程上不会有障碍物。请勿以任何方式改装设备。请勿使用产品超过其设计重量限制，即 1100 磅（500 千克）。买回后请正确安装、安装或使用不当而可能导致的任何损伤，你或者卖家均不承担任何责任、风险、义务。

[illegible][illegible]

2. **ANALISA** AMARAN LAYANAN SUDAH BULEH MENGABANGKAN KECEDEGERAN YANG BERDASAR PADA KEDUDUKAN DAN PERKAWANGAN ANAKLA TERSEKUTU SEKALAI SAMA SAMA, DIMAKLAKAN BERSEKUTU BERSEKUTU TAPI AMARAN YANG BETUL, TAPI AMARA BERLUNGSI TERLALU DAHULU DENGAN DOKTOR ANDA, JIKA ANDA MENGAMALAI MASALAH- MASALAH MENGENAI PRODUK INI, HENTAI KATIKAN SERTA MERTA. PRODUK TUDU KEDUA SAMA SAMA KANAK-KANAK BERUMUR 14 KE BAWAH. PRODUK TUDU DITEK KEDUA SAMA SAMA DAN SEMAMAI. SENTIASA PERIKSA BAGIAN PRODUK YANG BERKAITAN DENGAN PRODUK INI. PERIKSA KEMAMPUAN PRODUK INI. PERIKSA PRODUK, KEMAMPUAN TERANG SELLING DIKUNYAI BAWA MEMASTIKAN GENGAMAM BERSEKUTU TAPI PAKA MAKA SAMA YANG SESUAL. SENTIASA GENGAMAM PRODUK DA PERUMUKAN YANG PADAT DAN TAPI. PASTIKAN LALAM BEBAS DARI HALANGAN BELIM MENGENAI PRODUK BANGKOD BERDASAR JANGAN BAHAGIA PERALATAN DALAM APA PAKA. JANGAN GENGAMAM PERALATAN MELIEHAI HAD BERTAT YANG GENGAMAM 1100 L BEKUTU. PERIKSA KEMAMPUAN PRODUK INI. PERIKSA KEMAMPUAN PRODUK INI. PERIKSA KEMAMPUAN, KECEDEGERAN, ATAU KEMAMPUAN YANG MUNGKIN BERKAITU SEMASA ATAU ABAT PEREMANGAN. PERAPANGAN, ATAU KEMAMPUAN PERALATAN INI YANG TUDU BETUL TAPI PAKA CERA SAKAL PUN.

[illegible][illegible][illegible]

STUDEST VÕI SURMA EEST, MIS VÕIVAD TEKKIDA SELLE SEADME VALE KOKKUPANEKU, ALDAMISE VÕI KASUTAMISE AJAL.

[illegible][illegible][illegible]

NIKE AND SWOOSH NAMES AND DESIGNS ARE TRADEMARKS OF NIKE, INC. AND AFFILIATES. / LES NOMS ET LES DESIGNS NIKE ET SWOOSH SONT DES MARQUES SÈES DE NIKE, INC. ET DE SES FILIALES. / NIKE, INC. ONE BOWERMAN DRIVE, ERTON, OREGON 97005-6453 / NIKE RETAIL B.V. COLOSSEUM 1, 1213 L RSUM, THE NETHERLANDS / NIKE DE MEXICO S. DE R.L. DE C.V. ONTARIO 1107 PROVIDENCIA, C.P. 44630 GUADALAJARA, JALISCO MEXICO / RNI 168262 / © NIKE, ALL RIGHTS RESERVED. / TOUTS DROITS RÉSÉVÉS