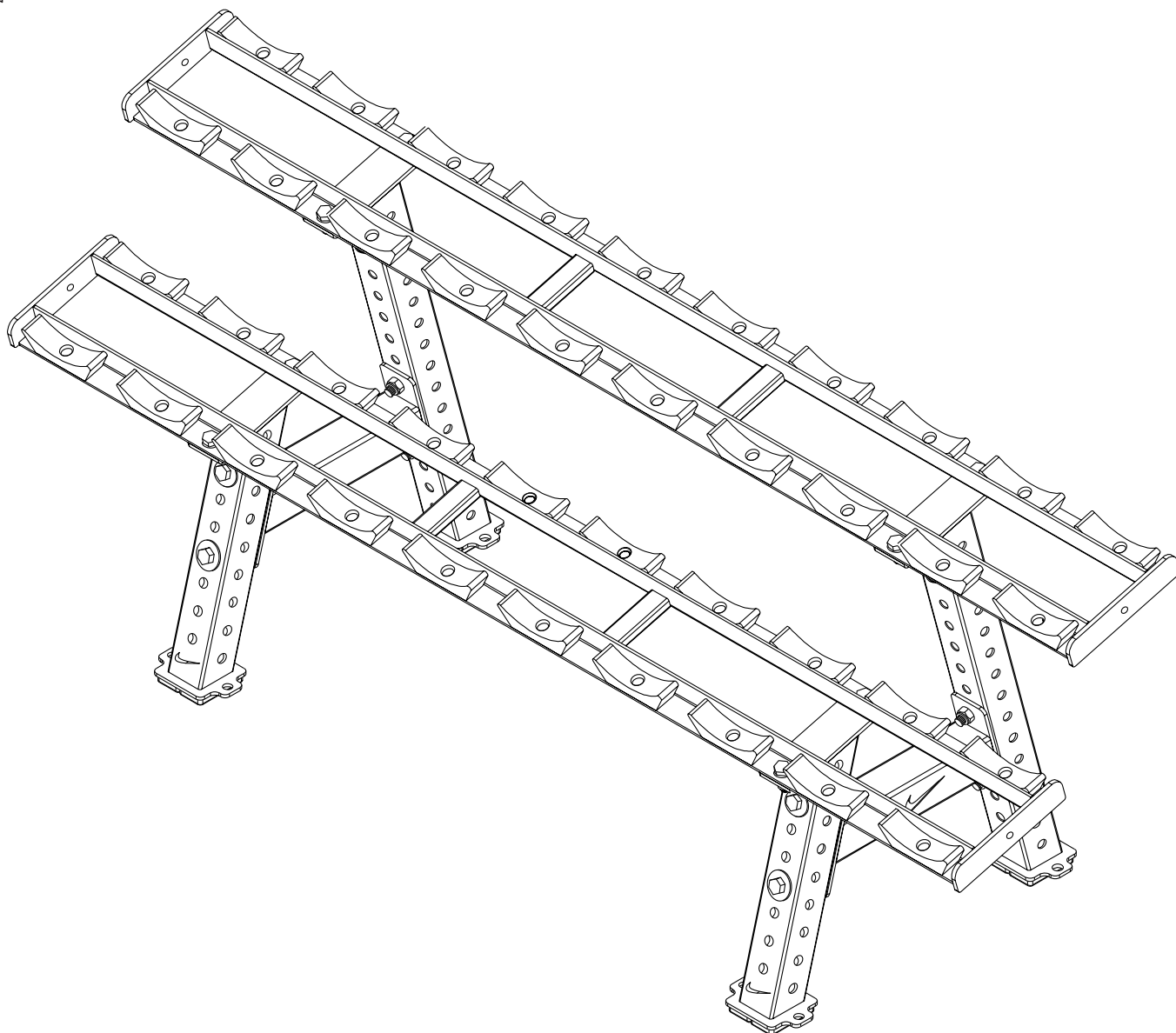




Nike Strength Pro Urethane Dumbbell Rack

Assembly Instructions
組立説明書

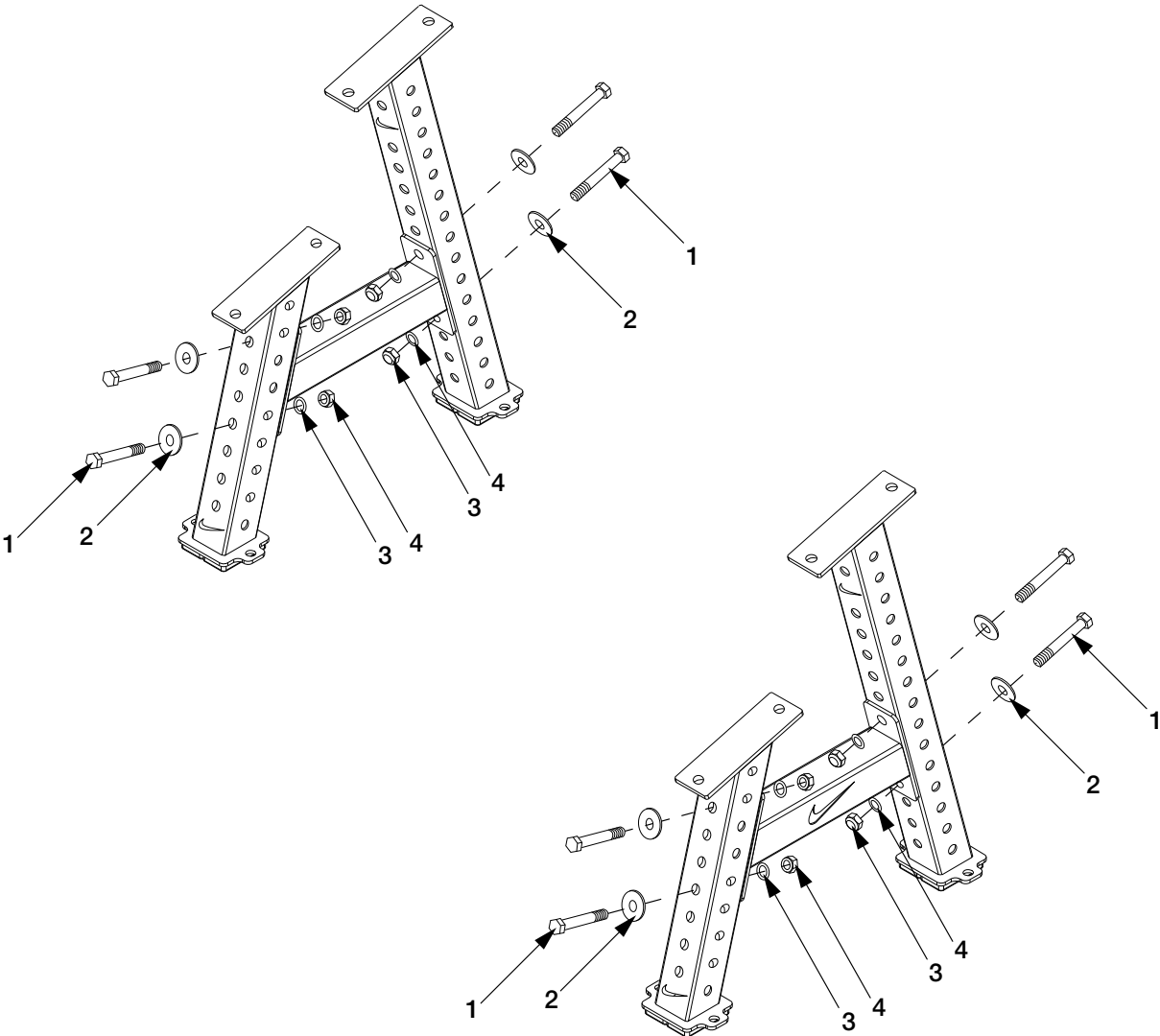


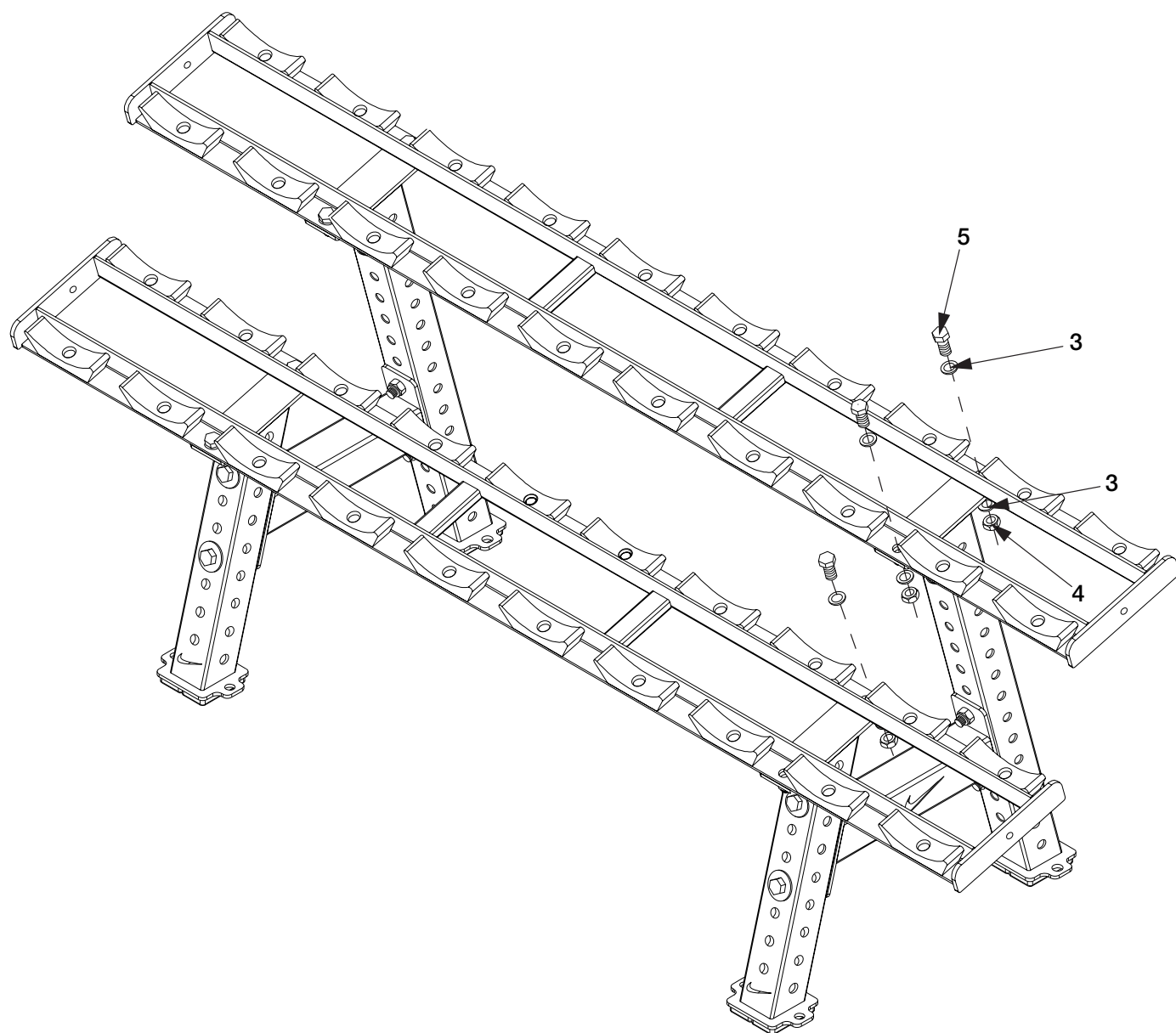
Access Instructional Guides at [NikeStrength.com](https://www.nikestrength.com)
NikeStrength.comでマニュアルをご覧ください。

Part / 部品	Description / 説明	Size / サイズ	Quantity / 数量
1	 Hex Bolt / 六角ボルト	M16x110	8
2	 Large Flat Washer / 大径ワッシャー	Ø16/50	8
3	 Flat Washer / ワッシャー	Ø16	24
4	 Hex Lock Nut / ロックナット	M16	16
5	 Hex Bolt / 六角ボルト	M16x35	8

 **Choking Hazard.** Small parts - Please exercise caution if small children or pets are present.
窒息の危険あり。小さな部品のため、小さなお子様やペットがいる場合は注意してください。

1





EN 141 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 EQUIPMENT, STOP IMMEDIATELY. THIS EQUIPMENT IS NOT DESIGNED FOR CHILDREN 14 OR YOUNGER. THIS PRODUCT IS DESIGNED SOLELY FOR STORAGE PURPOSES. ALWAYS CHECK PRODUCT FOR WORK AND 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 PRODUCT ON A SMOOTH, LEVEL SURFACE. DO NOT MODIFY THE EQUIPMENT IN ANY WAY. DO NOT LOAD EQUIPMENT BEYOND ITS DESIGNED CAPACITY. ALWAYS FOLLOW THE INSTRUCTIONS OF THE BUYER AND ALL LOCAL, STATE AND FEDERAL LAWS. THE BUYER ASSUMES ALL LIABILITY FOR ANY INJURY, DAMAGE, LOSS OF LIFE OR PROPERTY AND RESPONSIBILITIES FOR ANY DAMAGE, INJURY, LOSS OF LIFE OR PROPERTY OCCUR DURING OR FOLLOWING INCORRECT ASSEMBLY, INSTALLATION, OR USE OF THIS EQUIPMENT IN ANY MATTER WHATSOEVER.

FR **AVERTISSEMENT** AVERTISSEMENT - L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU MORTELLES. LE RISQUE DE BLESSURE PEUT ÊTRE DIMINUÉ AVEC DES TECHNIQUES SÛRES ET DU BON SENS. NE PAS FAIRE DE L'EXERCICE SANS INSTRUCTIONS APPROPRIÉES OU SANS CONSULTER VOTRE MÉDECIN AU PRÉALABLE. À VOUS RESSEMBLEZ-VOUS ? LES DÉFAUTS SONT LIÉS À LA MANIÈRE D'UTILISER LE PRODUIT. POUR RÉDUIRE LE RISK, L'ACTIVITÉ CE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉE PAR DES ENFANTS DE 14 ANS OU MOINS. LE PRODUIT EST CONÇU UNiquement À DES FINS DE STOCKAGE, AYANT UTILISATION, VÉRIFIER TOUJOURS QUE LE PRODUIT NE PRÉSENTE PAS DE PIÈCES USÉES OU ENDOMMAGÉES, SI DES DÉFAUTS SONT TROUVÉS, N'UTILISEZ PAS LE PRODUIT. SÉCHÉZ VOS MAINS AVANT UTILISATION POUR NE PAS GLISSER, NE PAS FAIRE DE L'EXERCICE SANS CHAUSSURES APPROPRIÉES. UTILISER TOUJOURS LE PRODUIT SUR DES SURFACES DURAS ET PLANES, NE MODIFIEZ AUCUNEMENT LE PRODUIT. NE PAS PORTER LE PRODUIT PENDANT PLUS DE 60 MINUTES CONTIGÜES, 1 KG PAR ÉTAPE, L'ACTIVITÉ ASSUME TOUJOURS LES RESPONSABILITÉS, TOUTES LES RISQUES ET TOUJOURS LES OBLIGATIONS POUR TOUTS LES DOMMAGES, BLESSURES ET DÉCÈS QUI POURRAIENT SURVENIR PENDANT OU APRÈS UN ASSEMBLAGE, UNE INSTALLATION OU UNE UTILISATION INCORRECTE DE CE MATÉRIEL, DANS QUELQUE DOMAINE QUE CE SOIT.

PT **AVISO IMPORTANTE:** O TREINO DEPORTIVO PODE PROVOCAR LESÕES GRAVES OU MORTAIS. O RISCO DE LESÕES PODE SER REDUZIDO QUANDO SE PRATICAM TÉCNICAS SEGURAS E BOM SENSO, COM AÇÃO EXERCÍCIO SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS NEM SEM CONSULTAR PREVIAMENTE O SEU MÉDICO. SE SENTIR DESCONFORTO DURANTE A UTILIZAÇÃO DESTE EQUIPAMENTO, DEIXE DE USAR O PRODUTO E PROCURE AJUDA MÉDICA IMEDIATA. NÃO SE UTILIZEM PARA CRIANÇAS COM DUAÍDA RÍGIDA, OU INFERIOR A 16 ANOS. PRODUTO FOI CONCEBIDO EXCLUSIVAMENTE PARA FINS DE ARMazenAMENTO, VERIFICAR SEMPRE O SEU PRODUTO TEM PEÇAS FALTANDO OU DANIFICADAS ANTES DE O UTILIZAR. SE FOREM DETECTADOS DEFECTOS, NÃO UTILIZE O PRODUTO. SEJAM AS MÃOS ANTES DE UTILIZAR PARA GARANTIR A ADERÊNCIA, NÃO FAZER EXERCÍCIO SEM CALÇADO ADEQUADO. UTILIZAR SEMPRE O PRODUTO NUMA SUPERFÍCIE SOLIDA E NIVELADA. NÃO MODIFIQUE O EQUIPAMENTO DE FORMA ALGUMA. NÃO CARRÉGAR O EQUIPAMENTO PARA ALÉM DO LIMITE DE PESO CONCEBIDO DE 453 KG. NÃO DEIXAR O EQUIPAMENTO EM CONDIÇÕES DE EXCESSIVA HUMIDIDADE, INTEMPÉRIAS E RESPONSABILIDADES POR TODOS OS DANOS, FERIMENTOS OU MORTE QUE POSSAM OCORRER DURANTE OU APÓS O MANEJO, INSTALAÇÃO OU UTILIZAÇÃO INCORRETAS DESSE EQUIPAMENTO. SEJA EM QUE CIRCUNSTÂNCIA FOR.

[illegible]

FITA A **AVISO!** ANTES: TREINAMENTO ESPORTIVO PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES OU LERAS. O RISCO DE LESÕES PODE SER REDUZIDO COM O USO DE TÉCNICAS SEGURAS E BOM SENSO. NÃO SE EXERCITE SEM INSTRUÇÕES ADEQUADAS OU SEM ATENÇÃO CONTINUA SEU MÉDICO. SE SENTIR DOR DURANTE OU USAR ESTE PRODUTO, INTERROMPA A ATIVIDADE IMEDIATAMENTE. PRODUTO NÃO PROJETADO PARA USO POR CRIANÇAS DE 4 ANOS OU MENOS. O PRODUTO FOI PROJETADO APENAS PARA FINS DE ARMAZENAMENTO. SEMPRE VERIFIQUE SE HÁ PEÇAS DESMONTADAS OU DANIFICADAS NO PRODUTO ANTES DO USO. SE ENCONTRAR ALGUMA PEÇA DANIFICADA, NÃO USE O PRODUTO. SEQUE E MANTEN O PRODUTO EM LOCAL CARIANTE DA UMIDADE. NÃO FAÇA EXERCÍCIOS SEM CALÇADOS ADEQUADOS. SEMPRE USE O PRODUTO EM LUGAR SUPERFÍCIE SólIDA E INCLIVADA. NÃO MODIFIQUE O EQUIPAMENTO DE FORMA QUALQUER. NÃO CARREGUE O EQUIPAMENTO ALEM DO LIMITE DE PESO PROJETADO DE 43,5 KG (1000 LB). PRATELEIRA, O COMPRADOR ASSUME TODA A RESPONSABILIDADE, OS RISCOS E AS RESPONSABILIDADES POR TODOS OS DANOS, LESÕES OU MORTES QUE POSSAM OCORRER DURANTE O UZO A MONTAGEM, INSTALAÇÃO OU USO INCORRETOS DESSE EQUIPAMENTO. SAIA QUALFOR O MOTIVO.

AVVERTENZA: L'USO INADEGUATO DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO PUÒ PROVOCARE LESIONI GRAVI O MORTALI. IL RISCHIO DI LESIONI PUÒ ESSERE RIDOTTO ADDOTTONDO TECNICHE SICURE E BUONI SENSI, NON FARE ESERCIZIO SENZA ADEGUATA ISTRUZIONE O SENZA ADEGUATA PREPARAZIONE FISICA. SE SI AVVERTE UN DOLORE DURANTE L'USO, SOSTARE IL PRODOTTO, INTERROMPERE L'USO E CONSULTARE IL MEDICO. IL PRODOTTO È DESTINATO ALL'USO DA PARTE DI BAMBINI DI ETÀ PARI O INFERIORE A 14 ANNI. IL PRODOTTO È PENSATO SOLO PER SCOPPI DI PREVENZIONE. PRIMA DELL'USO, CONTROLLARE SEMPRE CHE IL PRODOTTO NON PRESENTI PARTI USURATE O DANNEGGIATE. SE SI RICONOSCONO DEFETTI, NON UTILIZZARE IL PRODOTTO. ASSICURARE LE MANI PRIMA DELL'USO PER GARANTIRE UNA PRESSA ADEGUATA. NON FARE ESERCIZIO SENZA CALZATURE ADEGUATE. IL PRODOTTO NON È UN DISPOSITIVO MEDICO. NON GARANTIRE LA PRESSIONE ESATTA IN ALCUN MODO PRESSA ADEGUATA, NON CARICARE L'APPARECCHIATURA OLTRE IL LIMITE DI PRESSIONE PREVISTO DI 1000 LBS (453 KG) PER RIPIANO. L'ACQUISTO SI ASSUME TUTTA LA RESPONSABILITÀ. I RISCHI E LE INCOSIENZE PER TUTTI I DANNI, LE LESIONI O LA MORTE CHE POSSONO VERIFICARSI IN QUALSIASI MODO DURANTE O IN SEGUITO A UN MONTAGGIO, UN'INSTALLAZIONE O UN UTILIZZO NON CORRETTI DI QUESTA APPARECCHIATURA.

[illegible][illegible][illegible]

DA ADVARSEL! VARESEL: STOPSTRÆKNING KAN RESULTERE I ALVORLIGE SKADER ELLER DØDSFALD, RISIKO FOR SKADER KAN NEDBRINGES, NÅR MÅN AENDRER SIKKER TEKNIK OG SUND FORNUFT. TRÆN IKKE UDEN KORREKT INSTRUKTION ELLER UDEN FØRST AT KONSULTERE DIN LÆGE. HUSK DU OPLEVER UBEHAG, MENS DU BRUGER DETTE PRODUKT, SKAL DU STRAKS STOPPE AKTIVITETEN. PRODUKTET ER IKKE DESIGNET TIL BRUG AF BØRN UDEN 14 ÅR. PRODUKTET ER KUN DESIGNET TIL OPEVÆRINGSFORMÅL. KONTROLLER ALTID PRODUKTET FOR SJUDE ELLER BESKADIGEDE DELE FOR BØRN, HUSK DER FØREFINDES

DEFEKTER, MÅ PRODUKT IKKE BRUGES. TIL HÆNDERNE BRUG BRUG FOR AT SIKRE ET GODT GREB. TRÆN IKKE UDEN PÅSÆTTEDE FODTÆR. BRUG ALTID PRODUKTET PÅ EN FAST, JEVN OVERFLADE. MODIFIKER IKKE UDSYRET PÅ NOGEN MÅDE. BELAST IKKE UDSYRET UD OVER DESE DIMENSIONEREDE VÆGTBEGRÆNSNING PÅ 453 KG (1000 PUND) PR. HYLDE. KØBER PÅTAGER SIG ALLE ANSVARSRISKE OG ANSVAR FOR ENHVER SKADE, PERSONSKADE ELLER DØDSFALD, SOM KAN OPSTÅ UDEN ELLER SOM FØLGE AF FØRREKT SAMLING, INSTALLATION ELLER BRUG AF DETTE UDSYR I ENHVER HENSENDE.

VARNING: VARNING: TRÄNING KAN LEDA TILL ALLVARIGA ELLER DÖDLIGA SKADOR. RISKEN FÖR SKADOR KAN MINSKAS GENOM ATT ANVÄNDA SÄKA TEKNIKER OCH SUNT OMFÖRNUKT. TRÄNA INTE UTAN KORREKTA INstrukTIONER ELLER UTAN FÖRST RÄDDNING. FÖRSTÄND OCH LÄR OCH DU UPPLEVER OBEHAG NÄR DU ANVÄNDER DENNA PRODUKT. SLUTA OMEDELBART. PRODUKTEN ÄR INTE AVSEDD ATT ANVÄNDAS AV BARN SOM ÄR 14 ÅR ELLER YNGRE. PRODUKTEN ÄR ENDAST AVSEDD FÖR LAGRING, KONTROLLERA ALLTID ANVÄNDNINGEN AV PRODUKTEN FÖR SÄKRA ELLER UPPÅKLADE FÖR FÖRE ANVÄNDNING. ANVÄND INTE PRODUKTEN OM NÅGRA FEL SKADDER. TORRA HANDELA FÖRE ANVÄNDNING FÖR ATT FÖR SÄKERT GÖR. TRÄNA INTE UTAN LÄMPLIGA SKÖR. ANVÄND ALLE PRODUKTEN FÖR ATT SÄKERT GÖR. TRÄNA INTE. KONTROLLERA INTE UTRUSTNINGEN FÖR ATT BELASTA INOM UTRUSTNINGEN UTÖVER DES AVGIVNA VIKTBEGRENSNING. PÅ 453 KG (1000 LBS) PER MYLLA. KÖRAREN TÄR PÅ SIG ALLT SKADESTÄNSANSVAR, ALLA RISKEN OCH ALLT ANSVAR FÖR SKADOR, PERSONSKADOR ELLER DÖDSFALL. SOM KAN UPPSTÄ INOM ELLER FÖR FÄLLET MONTERING, INSTALLATION ELLER ANVÄNDNING AV DENNA UTRUSTNING I VILKET SAMMANHANG SOM HELST.

VAROITUS! VAROITUS: LUOKKAANJOHTAJA OI AHEITTUA VÄKIVAL-
TA KUIELEMANN JOKIANN VAMMAN. LOUKKAANTUMISEN RISKEI VODAN VÄKÄNTÄ, KUN
KUIELEMANN TURVALLISUUS TEKNIKKI JA TEREVETÄ JÄÄVÄÄ AIA HÄRJOITTELE
ASIAANNAKKIENNA OHEITA JA KESKUSTELEMASTA ENIN LÄÄKÄRI KANSSA. JOS KOET
TUNNUTTA KUIELEMANN TUNNUT KÄTÖN AKKANA, LOPETA KÄYTÖ VÄLITÖMÄSTÄ.
TUNNUTTA KUIELEMANN OI EDE SUUNNITTELU JA HUOMIOTEN TÄÄ SÄÄNÖKSEN LASTEN KÄYTTÖN.
TUNNUTTUN SUUNNITTELU VAIN VAROASTA VARTEN. TARKISTA ANA ENIN KÄYTTÖÄ.
TUNNUTTUN TUNNUTTUN OHEITA JA KÄYTTÖÄ VAIN VÄKIVALLIIN. JOS HAVAITSE VIKUJA,
KÄYTTÖÄ VAIN KUNNUT. KUNNUT KÄYTTÖÄ VAIN KUNNUT. KUNNUT KÄYTTÖÄ VAIN
KUNNUT. KUNNUT KÄYTTÖÄ VAIN KUNNUT. KUNNUT KÄYTTÖÄ VAIN KUNNUT. KUNNUT
TASARELLA ASIAANNAKKI. AIA MUKOKKA LAITTEA MILLÄÄN TAVALLA. AIA KUORMITA
KUNNUT. JOS VAIN SUUNNITTELU PÄÄNÄJOUKSEEN, JOKA ON 453 KG HYLYÄ KOKO.
LAITTEISTA VASTAA KOKO RISKISTÄ. JA OSTA VASTUUKKAA VASTUUKKAA VASTUUKKAA.
TUNNUTTUN KUIELEMANNPÄÄTÄ, JOKTA VYÖTÄ TAPAHITA TUNNUTTUN VIERIELLEIN
KOKOKOONKOKOON, ASIAANIKUN TÄÄ KÄYTTÖÄ TÄÄ SEURAKUNNIA.

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

SL. OPOZORILO: OPOZORILO. ŠPORTNA VADBA LAHKO POVZROČI RESNO ALI SMRTNO POŠKODBO. TVEGANJE POŠKODBE SE LAHKO ZMANJŠA, ČE UPORABLJATE VARNOSTNE TEHNIKE IN ZDRAV RAZUM. NE VADITE BREZ USTREZNEGA NAVODILA ALI BREZ PREJŠNJEGA POSVETOVANJA Z ZDRAVNIKOM. ČE SE MED UPORABO TEGA IZDELEKA ČUTI NELAGODJE, TAKOJ PRENEHAJTE Z DEJAVNOSTJO. IZDELEK NI ZASNOVAN ZA OTROKE, STARE 14 LET ALI MANJ. IZDELEK JE ZASNOVAN IZKLJUČNO ZA SHRANJEVANJE. UPORABO VEDNO PREVERITE, ALI SO DELI IZDELEKA OBRABLJANI ALI POŠKODOVANI. ČE SO OKRATKE KAKRŠNE KOLI NAPAKE, IZDELEKA NE UPORABLJAJTE. PRU UPORABO POSILITE ROKE, DA ZAGOTOVITE

PRIPJEM. NE VADIBTE BREZ PRIMERNE OBUJVE. IZDELEK VEDNO UPORABLJAJTE
KOLA TRONI, RAVNI POVRŠINI. NE SPREMINJAJTE OPREME NA KAKRŠNI KOLI NAČIN.
NE OBREMENJUJTE OPREME NAH PREDVIDENO OMEJTEV TEŽE 1000 LB (453 KG)
ALI POLICO. KUPECE PREVZEMA VSO ODGOVORNOST, TVEGANJA IN ODGOVORNOSTI
ZA VSO ŠKODO, POŠKODBE ALI SMRT, DO KATERIH LAHKO PRIDE MED NEPRAVILNO
MONTAŽO, NAMESTITVIJO ALI UPORABO TE OPREME ALI PO NJEJ V KAKRŠNI KOLI
UBLIKI.

[illegible]

▲ 警告：警告：未經指導或指導不當可能導致受傷或致命傷害。貴廠安全技術和常識可以防止低級過失。未經適當指導導致安全先鋒的錯誤行為，請勿重蹈。如果您使用本產品感到不適，請您立即停止活動。本產品不適合 14 歲或以兒童使用。產品請勿在本目的設計。使用時務必檢查產品零件有否磨損或損壞。如發現任何故障，請勿使用產品。使用前請擦乾雙手，保持抓握力。運動時務必穿著合適的鞋子。務必在堅固的水平表面上使用產品。切勿以任何方式改裝設備。載重設備請勿超過每架至每架 1000 磅（453.6 公斤）的指定限制制式。對於在任何情況下錯誤組裝，或對使用本設備期間或之後可能發生的所有損害、傷害或者死亡，賣方承擔所有責任和風險。

警告！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，就能避免受伤。请勿在下列情况下指导或参与未经训练的情况下开展拓展。
如果您在使用本产品时感到不适，请立即停止活动。本产品不适合 14 岁或以以下儿童使用。本产品完全是为存储目的而设计的。使用前务必检查产品是否有磨损或损坏的零部件。如果发现任何故障，请勿使用该产品。使用前请擦干手，以确保能牢固抓握。请勿将重量加在不合适的部件上。请务必在坚实、平整的地面上使用产品。请参照以下任何方式改变设备。请使设备承重超过其设计重量限制，即每个架子 1000 磅 (453 千克)。方责任因未正确组装、安装或使用本设备而可能导致的所有损坏、伤害或死亡承担赔偿责任。风险和义务。

[illegible]

다. 그리고 경호·기초·소방·트레이닝은 상급기관이 지정한 পুলিশ 오버시어 시스템을 실시한다. 경찰의 기술과 전문성을 향상하면 부수적인 비용도 줄어든다. 적절한 인사가 되면 담당 구역과 면적 상의 업무도 줄어든다. 결국은 시가청이 마스옌을 사용하는 데도 불만을 품지 않았던 것은, 주문을 중시하는 문화, 해당 제품은 4~5 미라의 어린이가 사하기기에 적절하지 않으나, 제품은 소년 크로아티아에 제공되나, 사가청이 전해 해당 제품이 주문된 부분이나 손상된 부분을 보완하거나, 결함이 발견되면 제품을 사가청이 다시 주문한다. 그들은 모조리가 항상 사가청이 지니게 한 것은 간혹사나도 적절한 신상이 없으면 주문하지 않기로 항상 사가청하고도 불만을 표하며 제품도 사가청이 주문한 방식으로도 장비를 개조하지 않는다. 반면 사가청 밑에 경찰인 1000LB(453KG)를 초과하여 장비를 적재하지 않기로 약속한다. 그리고 면적에 대해서도 이 장비를 도입하면, 경찰 6명 또는 8명 중에는 그 아래에 배치할 수 있는 것은 소년, 부수 도는 사망의 위험을 감수한다.

[illegible]

๔.๓) ผลสัมฤทธิ์ที่คาดหวัง การแข่งขันกีฬาทางน้ำเป็นโอกาสในการแข่งขันระดับที่หลายหน่วยงาน
 ๔.๓.๑) ความเชื่อและความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายได้มีมีการปฏิบัติและเห็นประโยชน์ของ
 การออกกำลังกาย การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๒) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๓) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๔) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๕) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๖) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๗) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๘) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๙) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี
 ๔.๓.๑๐) การออกกำลังกายสามารถทำได้ในกีฬาทางน้ำหลายชนิดที่ได้มี

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

THE NIKE AND SWOOSH NAMES AND DESIGNS ARE TRADEMARKS OF NIKE, INC. AND ITS AFFILIATES. / NIKE (ナイキ) および SWOOSH (スウッシュ) の名称とデザインは、NIKE, INC.およびその関連会社の商標です。 / RN# 168262 / © 2024 NIKE, ALL RIGHTS RESERVED