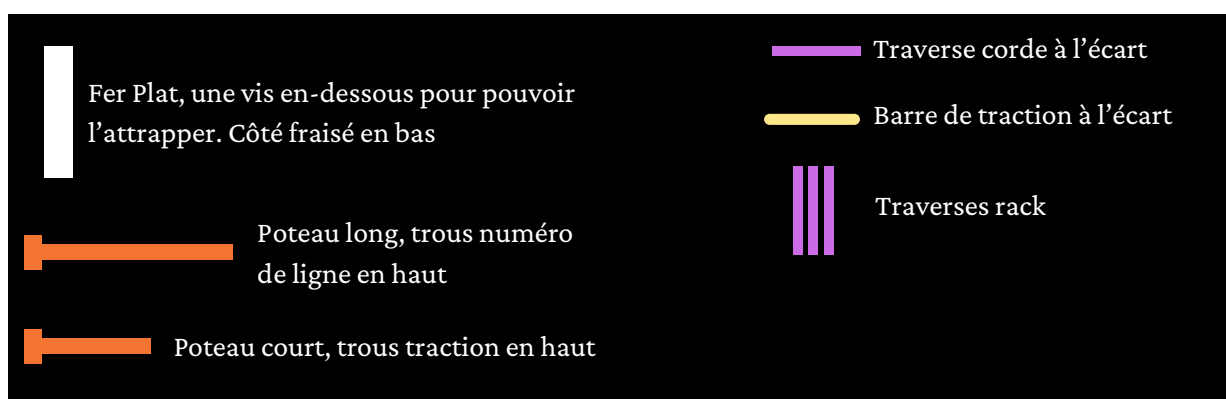
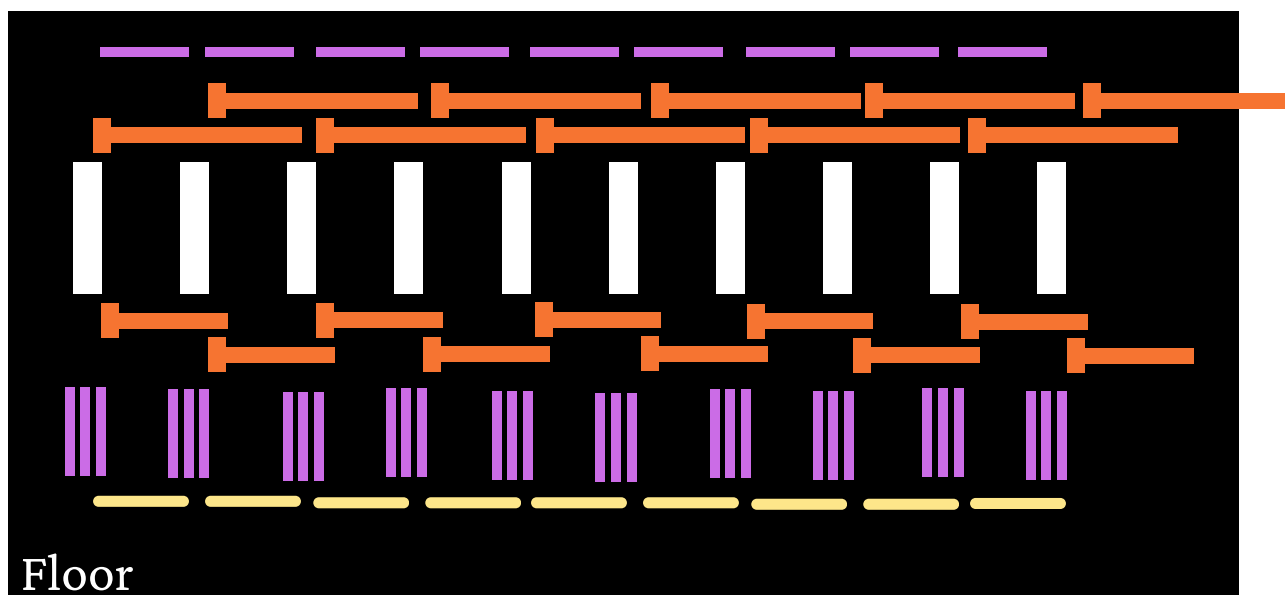


Étapes de montage / rangement du Rack

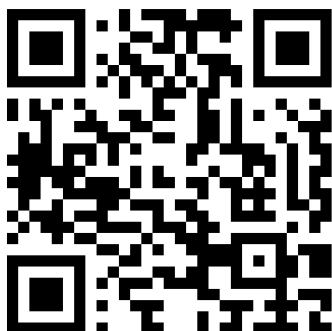
Rack posé sur sol plat, recouvert d'un sol d'halterophilie obligatoirement

1) Déchargement du Rack

- Déchargez tout le matériel en suivant le plan ci-dessous.
- Tracez ou suivez une ligne pour que tous les fers plats soient alignés.
- Posez un boulon tous les 2m28 ou 1m88 suivant les couloirs choisis. Posez chaque fer plat sur le boulon pour pouvoir les attraper plus facilement.



NOTICE VIDEO MONTAGE



NOTICE VIDEO RANGEMENT



2) Montage du Rack

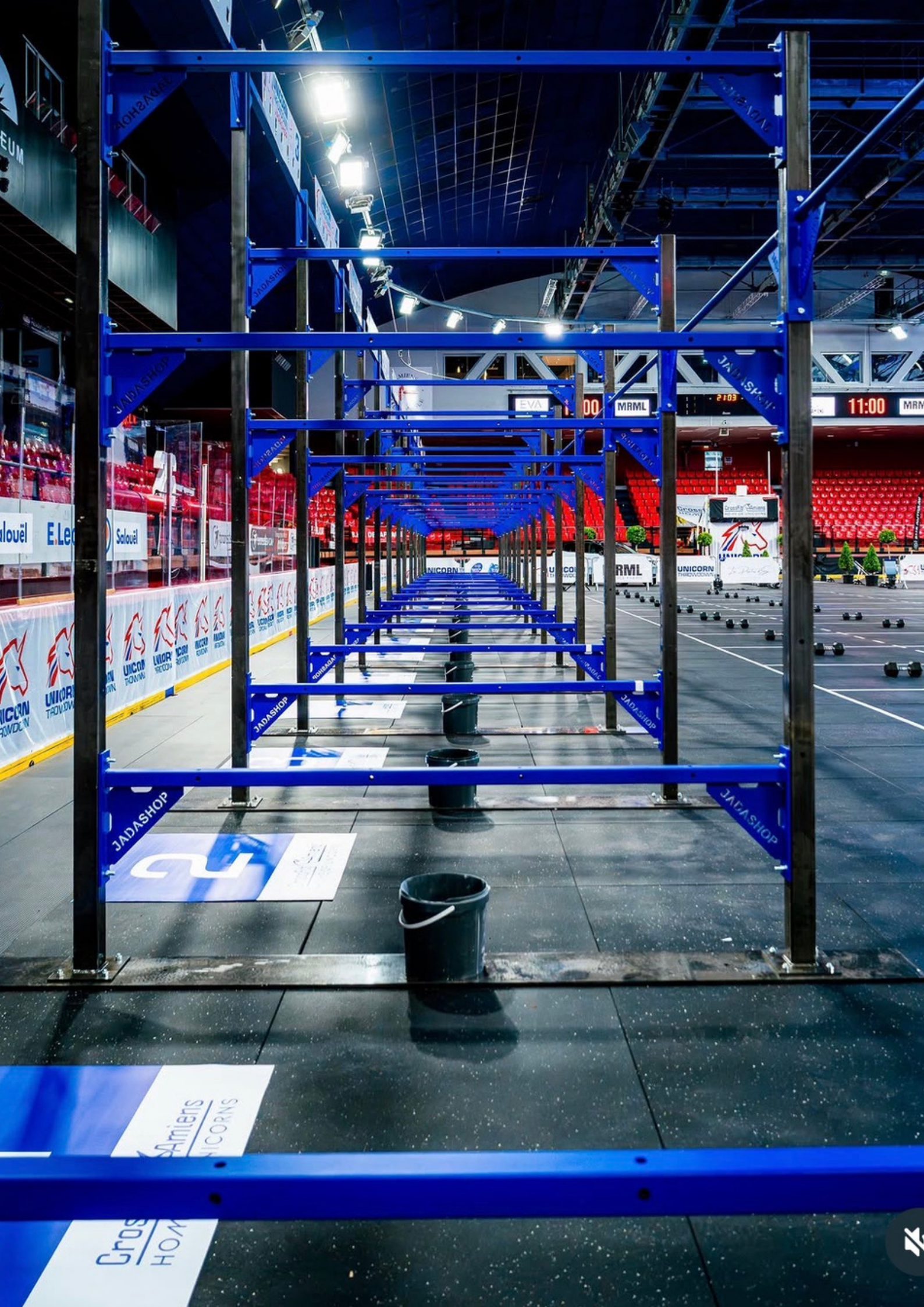
- Mettez 16 boulons de 12x120mm et 8 boulons de 12x40mm à chaque fer plat.
- Montez le 1er élément au sol, puis mettez-le debout. Gardez quelqu'un pour le sécuriser tant qu'il n'est pas relié.
- Vissez les 2 poteaux et 3 traverses à la main puis seulement après à la boulonneuse. (ne pas serrer les traverses comme un fou pour ne pas déformer le poteau)
- Répétez l'opération en reliant chaque élément par la barre de traction sans la boulonner.
- Seulement à la fin, rajoutez les traverses avec les numéros de ligne déjà montés. Boulonnez ces traverses au fur et à mesure.
- Une fois le rack monté, alignez tous les poteaux à l'oeil dans un sens puis l'autre, tirez les fers plats si besoin et boulonnez les barres de tractions.



3) Montage des traverses cordes et serrage

- Après avoir monter la totalité des couloirs, sans boulonner les barres de traction (juste à la main), on passe aux traverses cordes.
- Lorsque tout est monté, aligner tous les poteaux du Rack à l'oeil et avancer/reculer si nécessaire.
- Faites la même chose en regardant le rack de face pour que les poteaux soient de niveau (à l'oeil)
- Enfin, boulonner les barres de traction.
- Votre Rack est monté.





4) Rangement du Rack

- Procédez aux étapes inverses pour le démontage.
- Chaque boulon doit être assemblé avec son écrou et rangé dans sa boîte (3 différentes)
- La palette d'acier doit être chargée exactement comme à l'aller. Ne pas trainer les aciers l'un contre l'autre et ne pas oublier les chevrons de bois entre chaque épaisseur d'acier.



NOTICE VIDEO RANGEMENT



VISSERIE RACK JADASHOP

01

BOULONS 12x120mm - (16 par fer plat)

Pour les barres de tractions, les traverses et les Wall Jumps. Serrer à la boulonneuse sans écraser le poteau. (Douille de 19mm)



02

BOULONS 10x70mm + Rondelles

4 par plexis HSPU / WB et 2 par numéros de ligne. Serrer à la clef de 17mm uniquement. (pas de boulonneuse)



03

BOULONS 12x40mm - (8 par fer plat)

Pour les fers plats, côté fraisé vers le sol. (Douille de 19mm)



Tous les boulons doivent être assemblés comme sur les images ci-dessus et rangés dans leur caisse respective à la fin de l'événement.