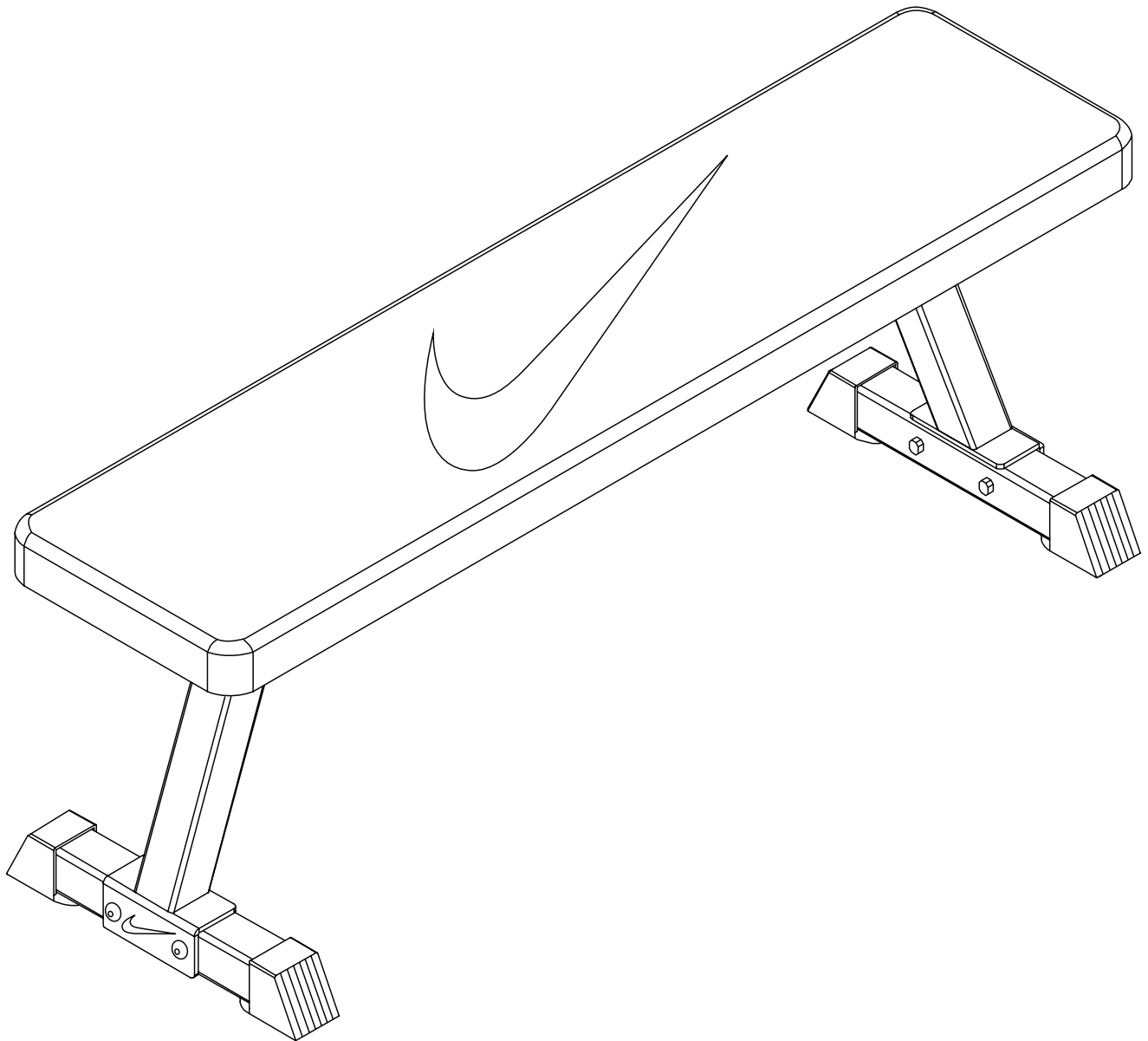




# Nike Flat Bench







## 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 Flat Bench. Assembly Instructions**  
Banc plat Nike. Instructions de montage /  
Banco plano 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	 <b>Allen Bolt</b> / Boulon Allen / Parafuso Allen	<b>M10x70</b>	<b>4</b>
2	 <b>Allen Bolt</b> / Boulon Allen / Parafuso Allen	<b>M10x30</b>	<b>4</b>
3	 <b>Flat Washer</b> / Rondelle plate / Arruela plana	<b>Ø10</b>	<b>12</b>
4	 <b>Split Lock Washer</b> / Rondelle de blocage fendue / Arruela de pressão dividida	<b>Ø10</b>	<b>4</b>
5	 <b>Hex Lock Nut</b> / Contre-écrou hexagonal / Porca sextavada	<b>M10</b>	<b>4</b>
6	 <b>Color Plate</b> / Plaque de couleur / Placa colorida		<b>2</b>

 **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.

