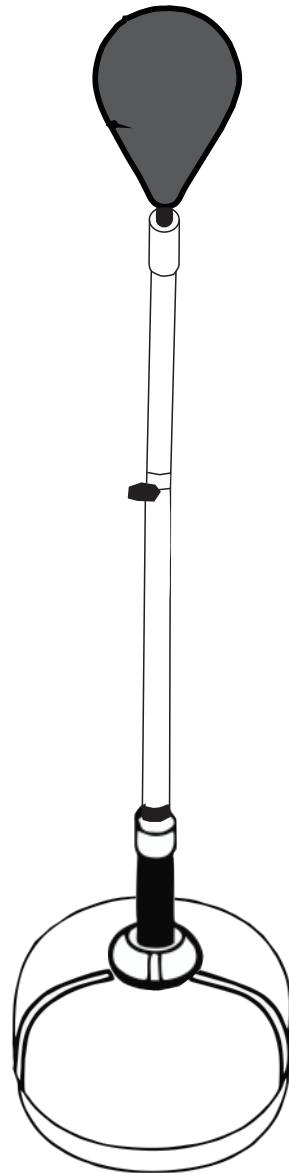


Soozier

IN230300155V02_US_CA

A91-097



FR: INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE
EN: ASSEMBLY INSTRUCTION

**FR: IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y
REFRERER ULTERIEUREMENT**
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

WARNING:

- Before using this equipment, it is recommended to contact a physician to ensure your hands, wrists, elbows and back can withstand the rigours of punching.
- Before use, ensure you are in good physical condition and under expert supervision.
- Before every use, ensure all parts are tightened and are in good working condition.
- Use well-padded boxing gloves and hand wraps. They provide some protection, however it is not guaranteed that this will prevent injury.
- To prevent the stand from tilting to one side, avoid hitting the same spot constantly. When filling the base, it is recommended to use sand instead of water. If a leak develops, water could pour out unnoticed and the stand could topple over, resulting in injury or property damage.
- If filling the base with water, check the base carefully for leaks. If a leak is found, lay the equipment down and contact customer service. Never use, stand up or play with equipment that is leaking.

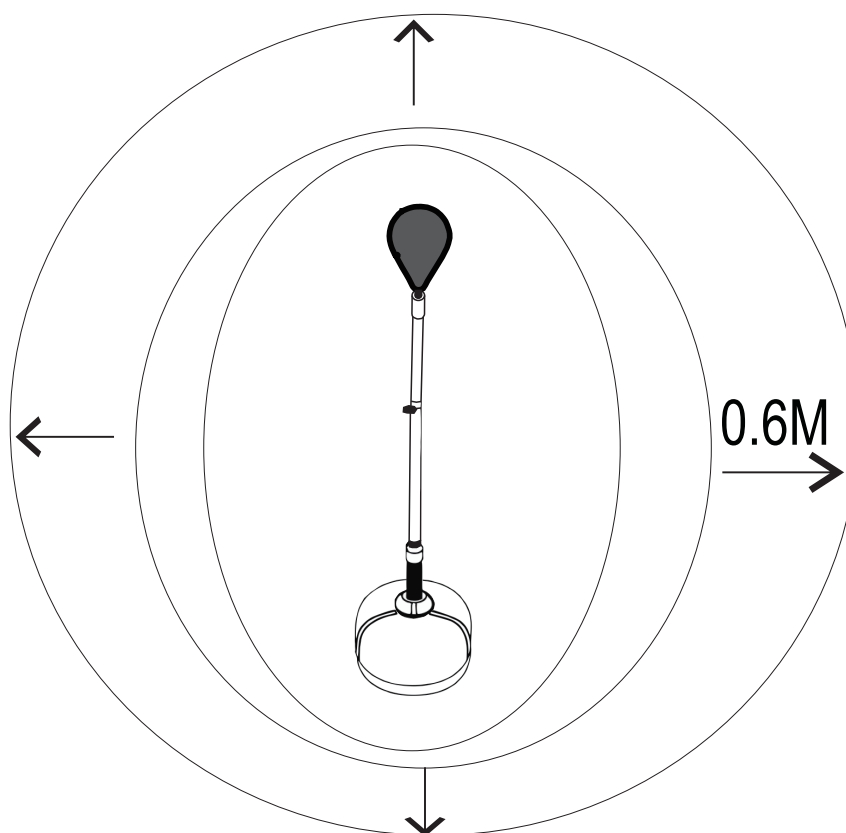
CARE AND MAINTENANCE:

Always observe safety precautions during use. Read this manual carefully before assembling and using this equipment, especially the safety precautions.

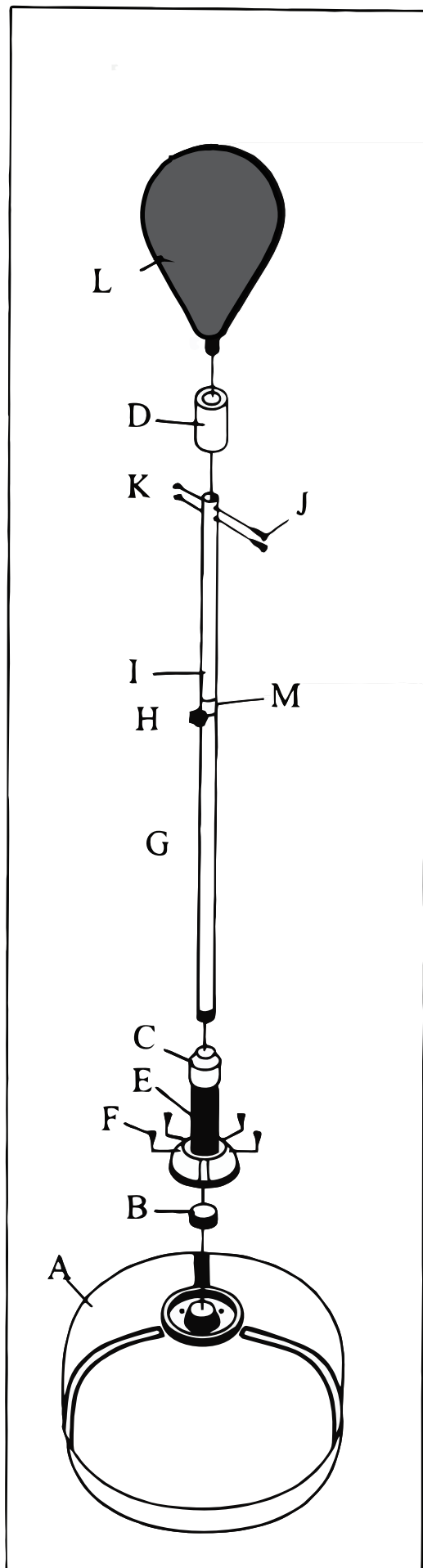
- The total weight is 44kg. Its expanded size is $\Phi 48 \times H136-154\text{cm}$.
- Regularly check the suction cup, the spring and other components that are most susceptible to wear.
- This product is for domestic household use only.
- If you encounter any problems or need assistance during installation or use, contact our customer service.
- Replace defective components immediately. Do not use this equipment until components are repaired or replaced.
- The training equipment is for indoor use.
- Keep this manual safe for future reference.
- Before each use, inspect the boxing stand and replace any worn, defective or missing parts.
- Keep this boxing stand away from high temperatures, moisture and direct sunlight. Keep in a place with adequate ventilation.
- If you get the product wet, wipe it with a dry cloth.
- When cleaning the product, you can use natural detergent with water to wipe it. Then, wipe with a dry cloth, ensuring the product is completely dry.

GENERAL INSTRUCTIONS FOR USE:

1. Keep small children and pets away from this training equipment. Never leave children unattended when near this equipment.
2. Only one person is allowed to use the training equipment at a time.
3. If the user feels unwell, nausea, chest tightness or other discomforting symptoms, stop using immediately and seek medical attention.
4. Place this training equipment on a clean and flat surface. Never place it near water sources or outdoors.
5. Keep the head away from rotating parts when using.
6. Wear suitable clothing when using this equipment. Do not wear loose clothes, jewellery or anything else that could potentially get stuck in the equipment.
7. While using this product, follow the manufacturer's instructions to avoid injury or damage.
8. Keep sharp objects away from this training equipment.
9. Before training, ensure you are properly warmed up with stretching exercises.
10. If the training equipment is damaged or malfunctions in any way, do not use it.
11. Ensure there is at least 0.6m more open space than the training area. Also, include room for emergency exits. If equipment is side by side, share the free space.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



STEP 1.

Open the Cap(B) on the Base (A) and fill with water (Figure A) or sand (Figure B) and close with Cap(B)

STEP 2.

Tighten Cover© onto Spring (E). Attach Spring (E) to the top of Base(A) with four Screws(F) and tighten.

STEP 3.

Loosen Knob(H) and slide Inner Tube(I) into Outer Tube(G) and tighten Knob(H). Slide tube assembly into spring assembly.

STEP 4.

Slide Foam Cover (D) onto Inner Tube(I) past mounting holes. Attach Ball(L) to Inner Tube(I) with two Screws(J) and Nuts(K) and tighten. Slide Foam Cover(D) up over screws.

STEP 5.

Use Knob (H) to adjust tube assembly height as desired

WARNING:

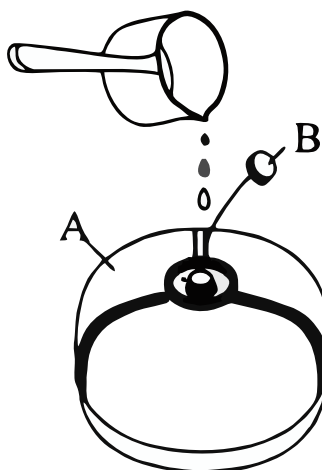
Before using the Free Standing Bag you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably conditioned withstand the rigors of punching this equipment.

It is recommended that you use well-padded Bag Gloves together with hand wraps. They provide a degree of protection but it not warranted that this will avoid any injury.

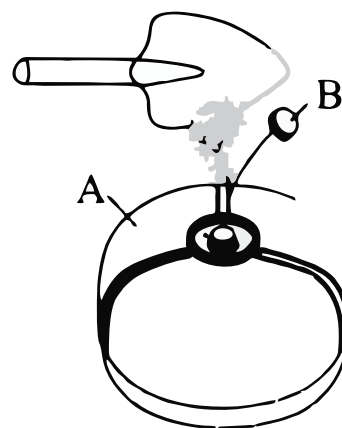
When using this equipment be sure that you are in good physical condition and under expert supervision. Before each and every use be sure the equipment is in good condition and properly fastened.

Use of any sports equipment subjects the used to a degree of risk. Users of this equipment must assume all risk of injury.

FIGURRE A



FIGURRE B



AVERTISSEMENT :

- Avant toute utilisation de cet équipement, une consultation médicale est recommandée afin de s'assurer que les mains, les poignets, les coudes et le dos peuvent supporter les rigueurs des coups de poing.
- Avant toute utilisation, assurez-vous de votre bonne condition physique et faites-vous superviser par un expert.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont bien serrées et en bon état de fonctionnement.
- Utilisez des gants de boxe bien rembourrés et des enveloppes pour les mains. Ils offrent une certaine protection, mais il n'est pas garanti non plus que cela permette d'éviter les blessures.
- Pour éviter que le stand ne bascule d'un côté, évitez de frapper toujours au même endroit. Lors du remplissage de la base, il est recommandé d'utiliser du sable plutôt que de l'eau. Une fuite d'eau pourrait se produire sans que l'on s'en aperçoive et le support pourrait basculer, entraînant des dommages corporels ou matériels.
- Si la base est remplie d'eau, vérifiez soigneusement qu'il n'y a pas de fuite. Si vous constatez une fuite, faites coucher l'appareil et contactez le service après-vente. N'utilisez jamais, ne montez jamais et ne jouez jamais avec un équipement qui fuit.

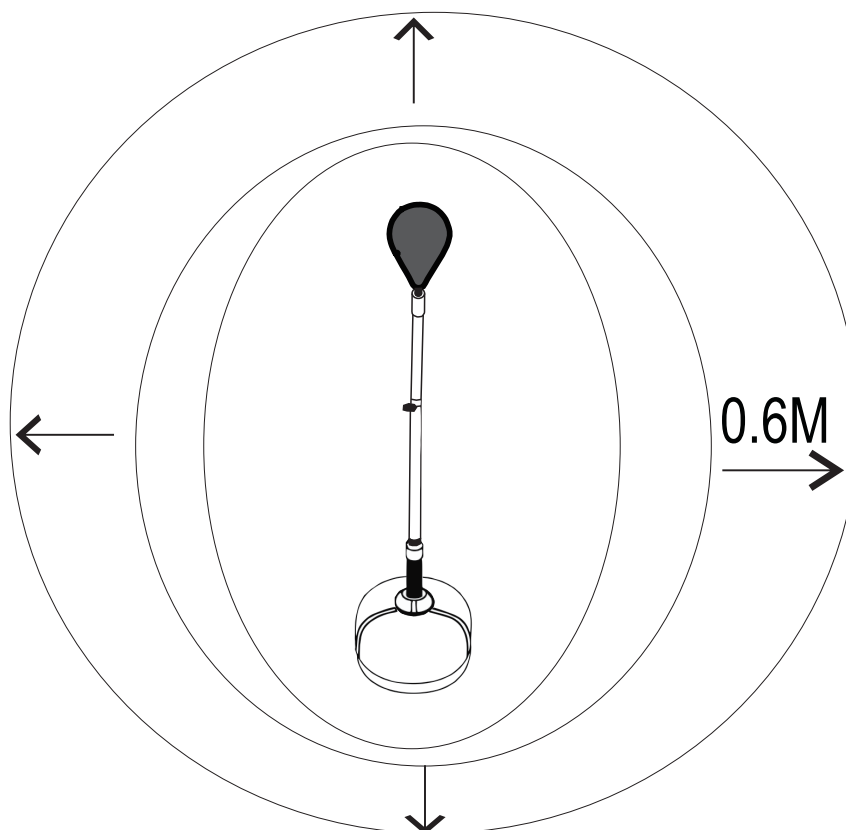
Entretien et maintenance

Toujours respecter les consignes de sécurité lors de l'utilisation de l'appareil. Lire attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet équipement, en particulier les précautions de sécurité.

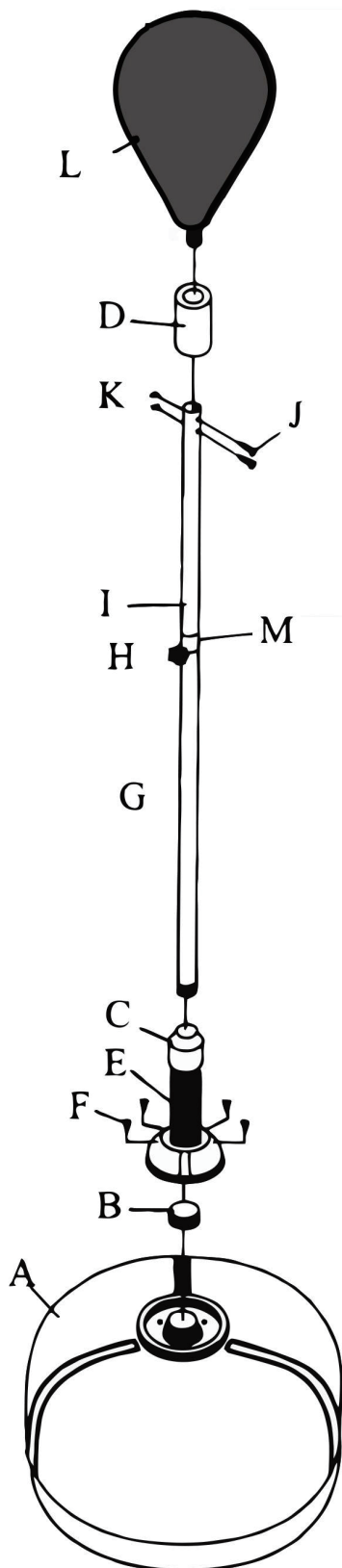
- Le poids total de l'équipement est de 44 kg. Ses dimensions sont de $\Phi 48 \times H 136-154 \text{cm}$.
- Vérifier régulièrement la ventouse, le ressort et les autres composants les plus sensibles à l'usage.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Contacter notre service clientèle si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez besoin d'aide lors de l'installation ou de l'utilisation.
- Remplacer immédiatement les composants défectueux. Ne pas utiliser l'appareil tant que les composants n'ont pas été réparés ou remplacés.
- L'équipement d'entraînement est destiné à une utilisation en intérieur.
- Conservez ce manuel pour vous y reporter ultérieurement.
- Avant chaque utilisation, inspectez le support de boxe et remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes.
- Gardez ce support de boxe à l'abri des températures élevées, de l'humidité et de la lumière directe du soleil. Conservez-le dans un endroit suffisamment ventilé.
- Si le produit est mouillé, essuyez-le avec un chiffon sec.
- Pour nettoyer le produit, vous pouvez utiliser un détergent naturel avec de l'eau. Ensuite, essuyez-le avec un chiffon sec, en veillant à ce qu'il soit complètement sec.

MODE D'EMPLOI GÉNÉRAL

1. Tenir les enfants en bas âge et les animaux domestiques à l'écart de ce matériel d'entraînement. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance à proximité de ce matériel.
2. Une seule personne à la fois est autorisée à utiliser l'équipement de formation.
3. En cas de malaise, de nausée, d'oppression thoracique ou d'autres symptômes gênants, l'utilisateur doit cesser immédiatement d'utiliser l'appareil et consulter un médecin.
4. Installer l'appareil sur une surface plane et propre, jamais à proximité d'une source d'eau ou à l'extérieur.
5. Tenir la tête à distance des pièces en rotation lors de l'utilisation.
6. Porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet équipement. Ne pas porter de vêtements amples, de bijoux ou d'autres objets susceptibles de se coincer dans l'appareil.
7. Lors de l'utilisation de ce produit, suivez les instructions du fabricant afin d'éviter toute blessure ou tout dommage.
8. Tenir les objets tranchants à l'écart de cet équipement d'entraînement.
9. Avant l'entraînement, assurez-vous d'être correctement échauffé par des exercices d'étirement.
10. Si l'équipement d'entraînement est endommagé ou présente un quelconque dysfonctionnement, ne l'utilisez pas.
11. S'assurer qu'il y a au moins 0,6 m d'espace libre de plus que la zone d'entraînement. Prévoir également un espace pour les sorties de secours. Si les équipements sont placés côte à côte, partagez l'espace libre.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**ÉTAPE 1.**

Ouvrez le capuchon (B) de la base (A) et remplissez-le d'eau (figure A) ou de sable (figure B) et fermez-le avec le capuchon (B).

ÉTAPE 2.

Serrez le couvercle sur le ressort (E). Fixez le ressort (E) au sommet de la base (A) avec quatre vis (F) et serrez.

ÉTAPE 3.

Desserrez le bouton (H) et glissez le tube intérieur (I) dans le tube extérieur (G) et serrez le bouton (H). Glissez le tube dans le bloc-ressort.

ÉTAPE 4.

Glissez le couvercle en mousse (D) sur le tube intérieur (I) après les trous de montage. Attachez la boule (L) au tube intérieur (I) avec deux vis (J) et écrous (K) et serrez. Faites glisser le couvercle en mousse (D) sur les vis.

ÉTAPE 5.

Utilisez le bouton (H) pour régler la hauteur de l'assemblage du tube à votre guise

ATTENTION:

Avant d'utiliser le sac debout libre, vous devez contacter un médecin pour vous assurer que vos mains, poignets, coudes, épaules et dos sont correctement conditionnés pour résister aux impacts dû à l'entraînement de cet équipement.

Il est recommandé d'utiliser des gants de sac bien rembourrés avec des bandes. Ils offrent un certain degré de protection, mais rien ne garantit que cela évitera tout risque de blessure.

Lorsque vous utilisez cet équipement, assurez-vous que vous êtes en bonne condition physique et sous la surveillance d'un expert. Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'équipement soit en bon état et correctement fixé.

L'utilisation de tout équipement sportif soumet celui-ci à un degré de risque. Les utilisateurs de cet équipement doivent assumer tous les risques de blessure.

FIGURE A

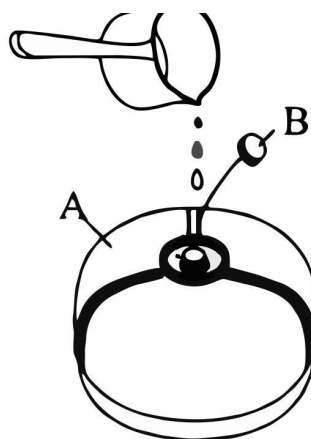
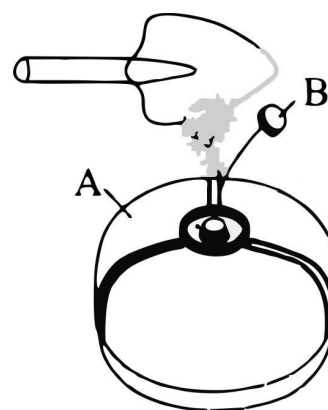


FIGURE B



US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada L3R 4B9
Fabriqué en Chine