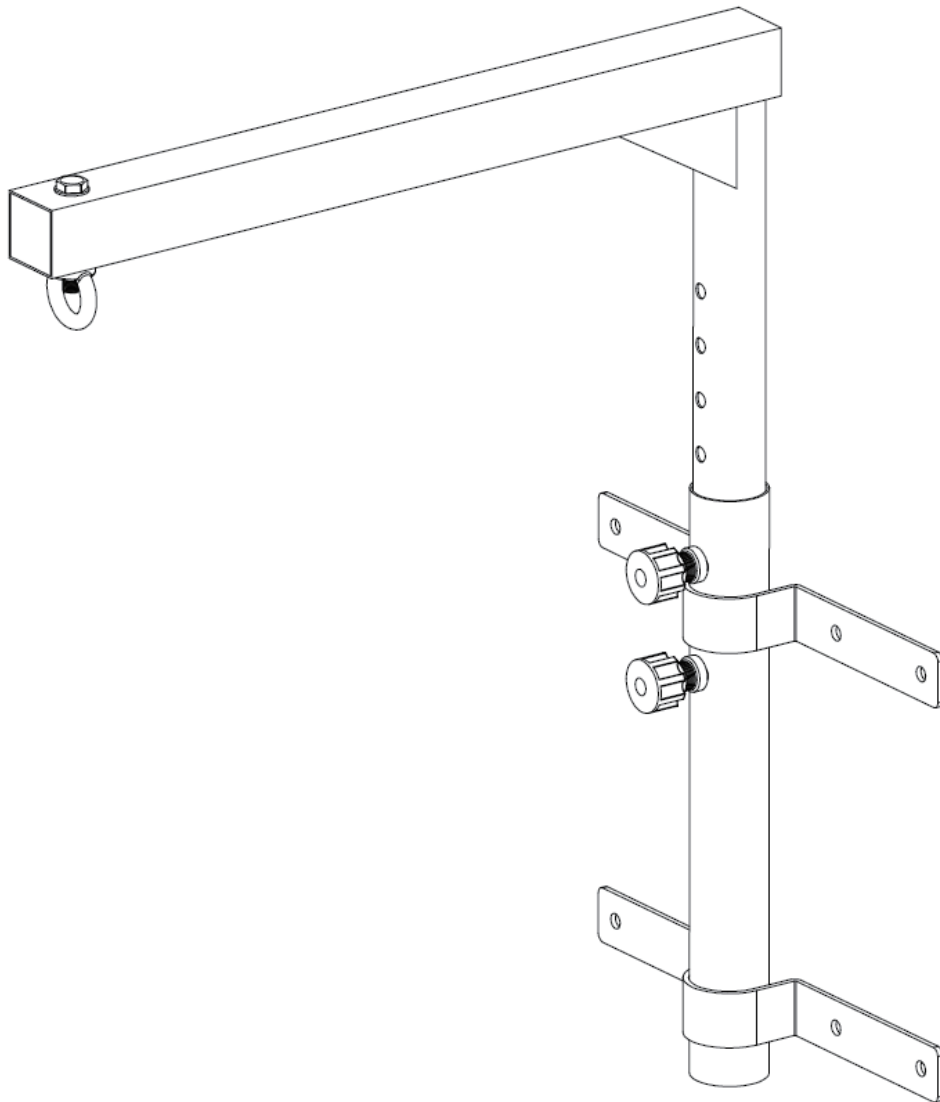


Soozier

IN230500087V01_US_CA

A93-001

EN



Boxing Frame

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

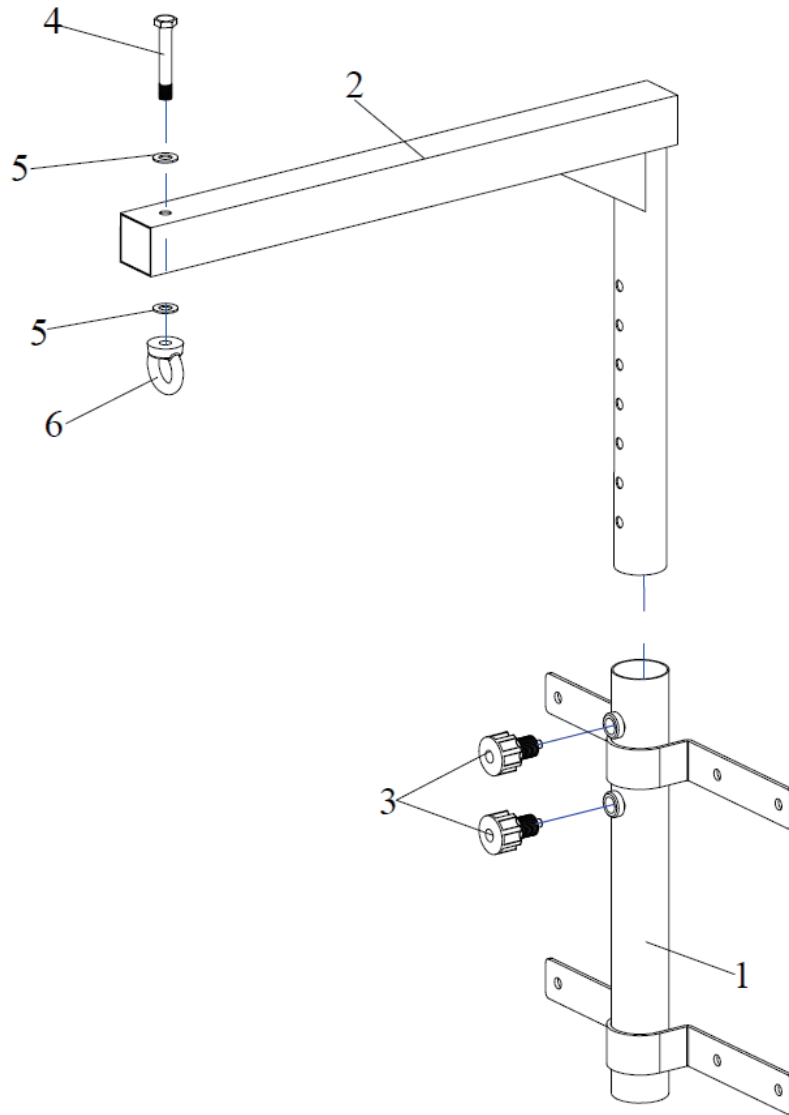
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

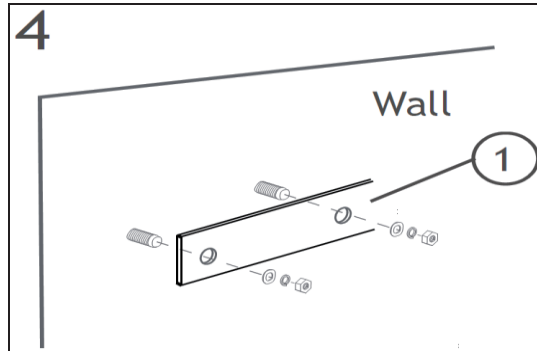
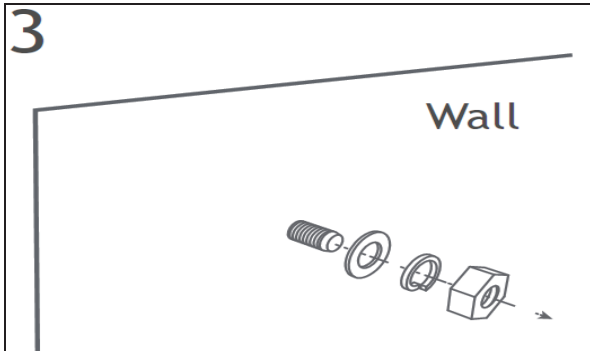
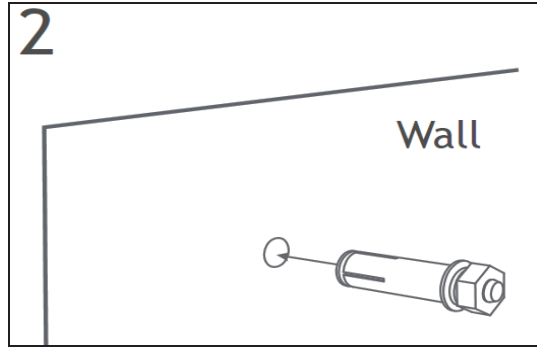
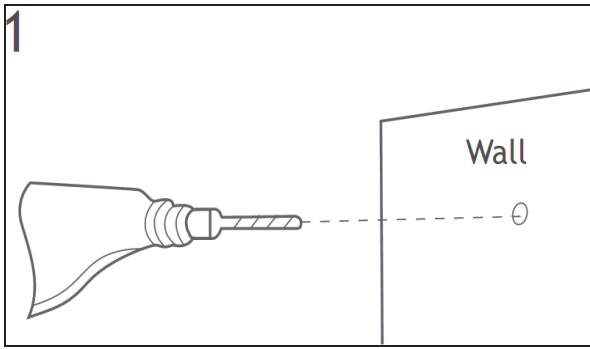
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Fixed Mount	1
2.	Sliding Support	1
3.	Quick Pin	2
4.	M12x70 Hex Bolt	1
5.	M12 Washer	2
6.	M12 Hook Nut	1



EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



SIDE BENDS



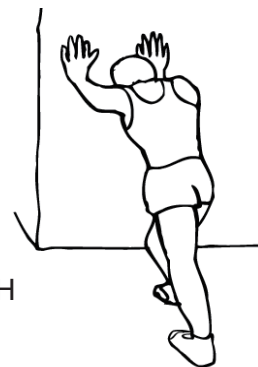
FORWARD
BENDS



OUTER THIGH



INNER THIGH



CALF / ACHILLES

2. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

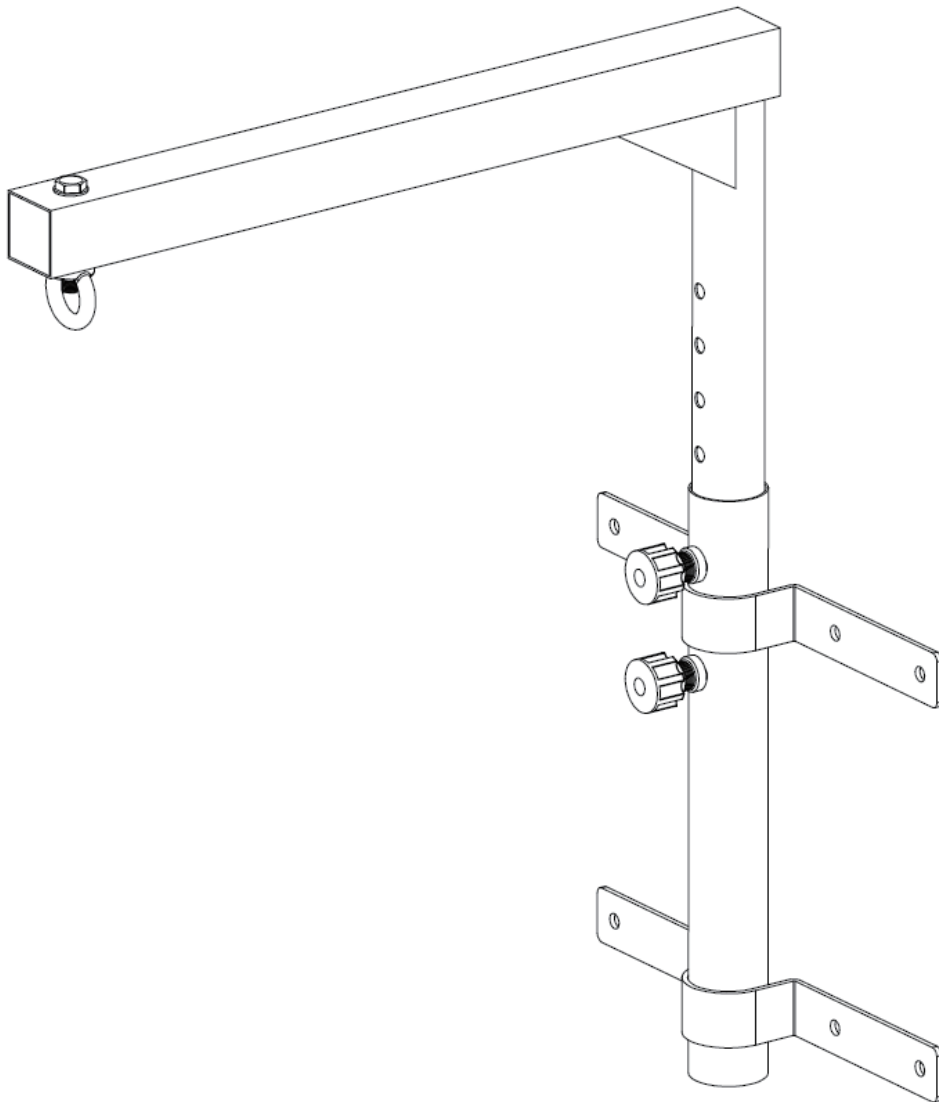
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

Soozier

IN230500087V01_US_CA

A93-001

FR



Support sac de boxe

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

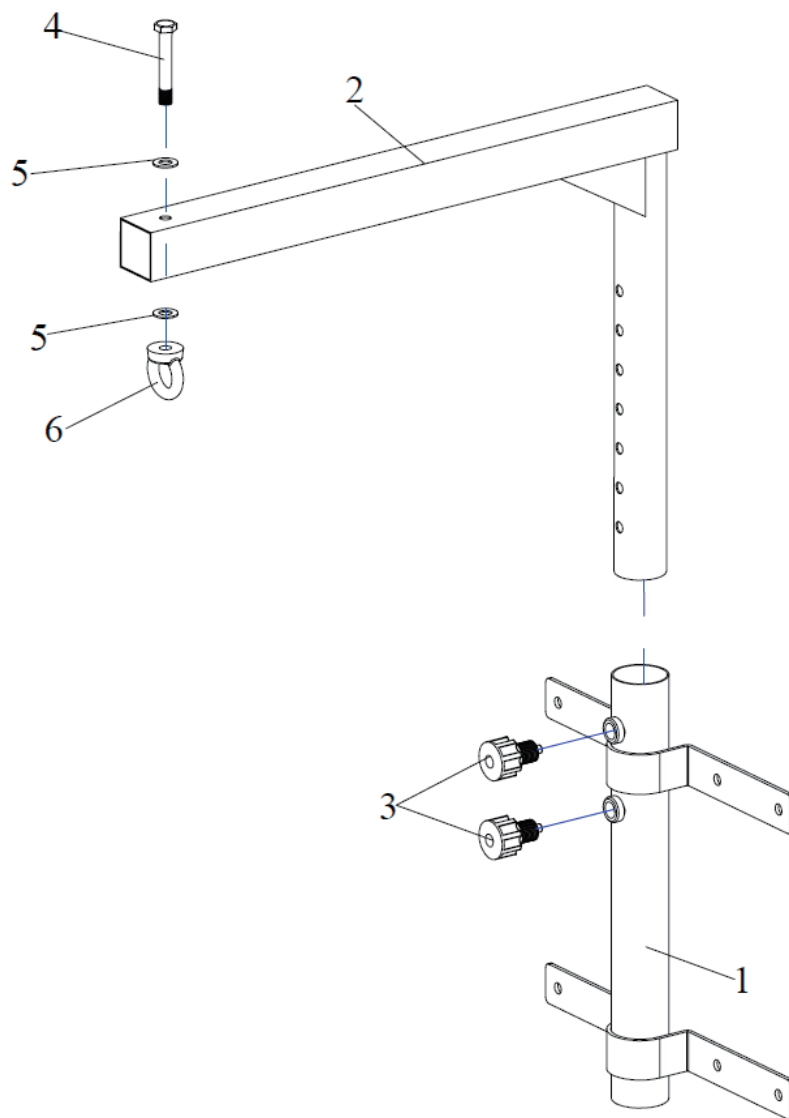
ASSEMBLY INSTRUCTION

Renseignements importants en matière

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

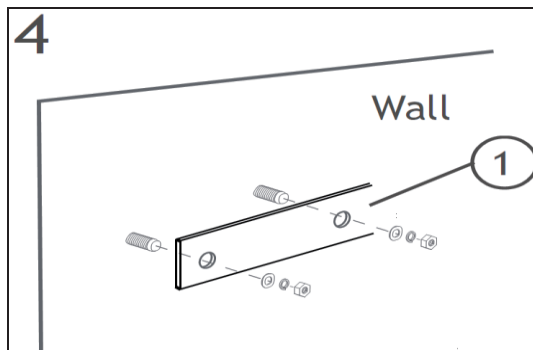
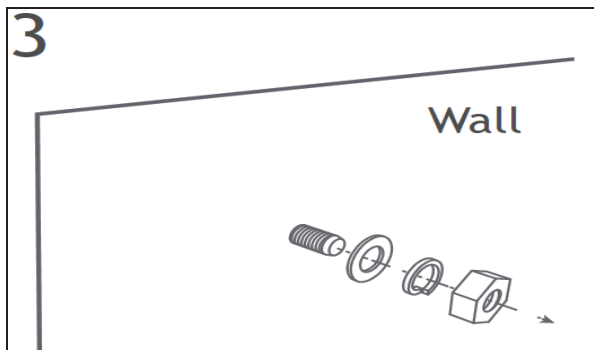
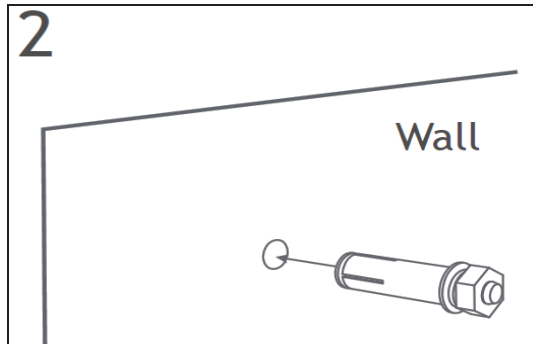
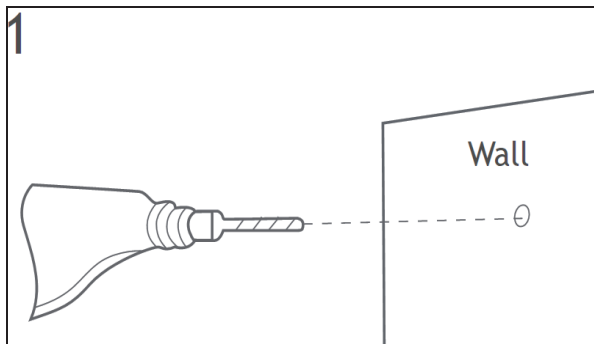
1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant d'assembler et d'utilisation de l'équipement. Utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé pouvant créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. Avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux envoyés par votre corps. Une utilisation excessive ou incorrecte peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans votre poitrine, arythmie cardiaque, extrême brièveté du souffle, nausée et étourdissement. Si vous venez à rencontrer un de ces symptômes, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
4. Garder les enfants et les animaux éloignés. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.
5. Utiliser l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre plancher ou le tapis. Pour la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser le matériel, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., il est facile d'être guerryaitloin.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenue si elle est régulièrement examinée pour les dommages ou l'usure.
8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème ait été réglé.
9. Porter des vêtements appropriés tout en utilisant de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher tout mouvement.
10. Le support de sac de boxe est destiné à un usage domestique uniquement. Rupture est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté pour un usage thérapeutique.
12. Il faut quand soulever ou déplacer le matériel de manière à ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser les techniques de levage appropriées ou utiliser l'aide.

Dessin éclaté



LIST DES PIECES

NUMERO DES PIECES	DESCRIPTION	QUANTITE
1.	Montage Fixe	1
2.	Support Coulissant	1
3.	Broche Rapide	2
4.	Boulon Hex M12x70	1
5.	Laveuse M12	2
6.	Crochet Ecrou M12	1



INSTRUCTIONS D' EXERCICE

Le support de sac de boxe vous permettra de vous entraîner régulièrement et d'améliorer votre condition physique.

1.Phase d'échauffement

Cette étape permet de préparer vos muscles à l'effort physique. Cela permet également de réduire le risque de blessures et de crampes. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Veuillez faire chaque exercice pendant environ 30 secondes, si vous ressentez une quelconque douleur, veuillez arrêter l'exercice.



FLEXION LATÉRAL DU BUSTE



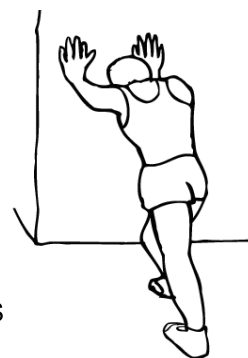
FLEXIONS EN AVANT



EXTÉRIEUR DES CUISSES



INTÉRIEUR DES CUISSES



TALONS/ACHILLES

2.Phase de refroidissement

Cette étape consiste à détendre vos muscles. Il s'agit des mêmes exercices que ceux de l'échauffement, à effectuer pendant 5 minutes. Les exercices doivent être répétés, en faisant attention de ne pas forcer sur vos muscles. Il est conseillé d'effectuer 3 séances d'entraînement par semaine et de répartir uniformément vos séances tout au long de la semaine.

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