



IN230500464V01_UK_FR_ES_DE_IT

A91-098



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION
ULTÉRIEURE.**

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**



A x 4



B x 4



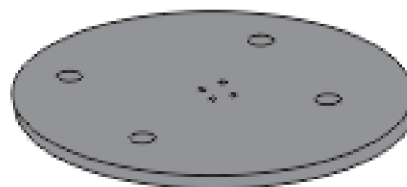
C x 4



D x 2



E x 1



F x 1



G x 2



H x 1

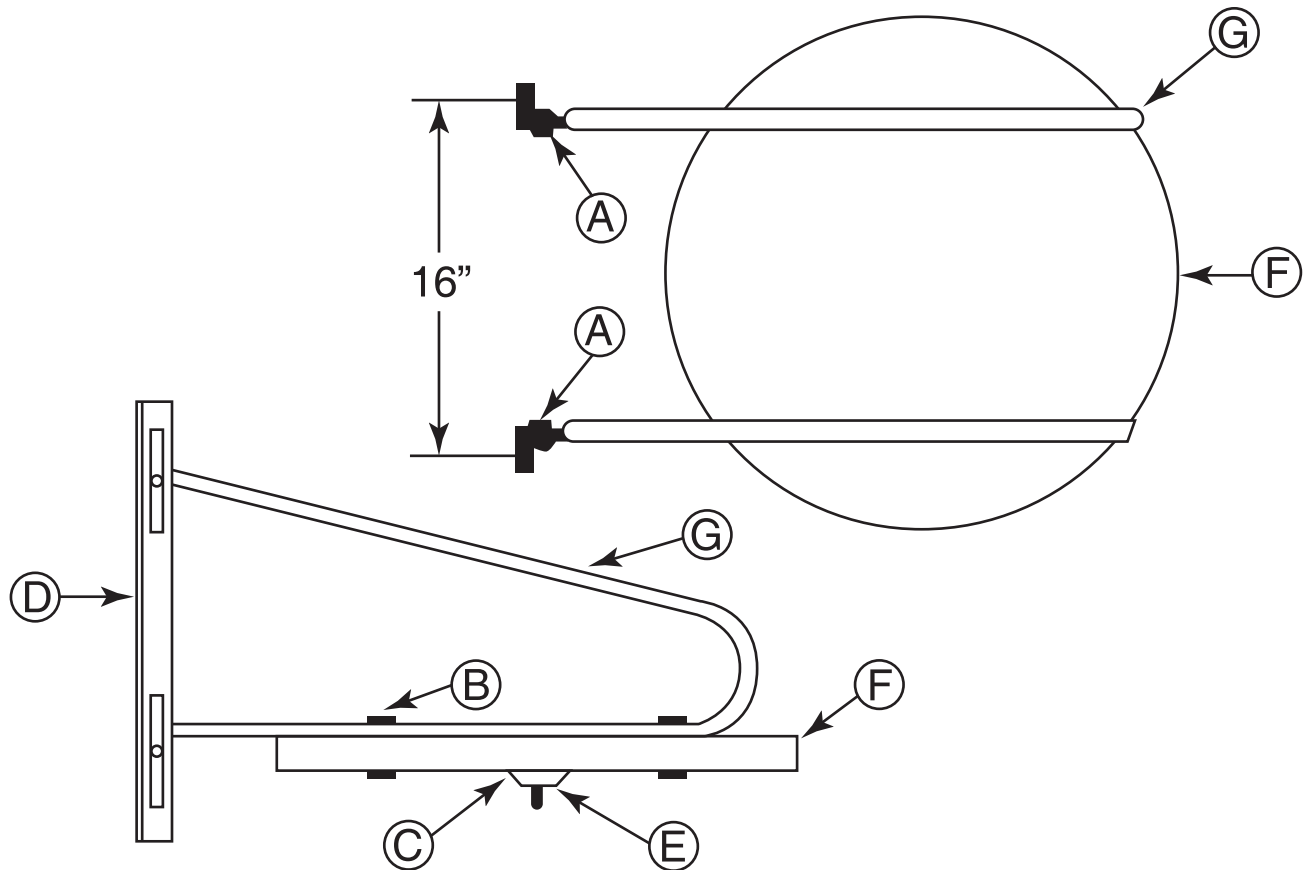


I x 1



WARNING: To avoid serious injury it is important that you adhere to the following guidelines:

- A. Be sure to carefully follow all of the instructions contained herein
- B. Make sure that you use suitable hardware to securely fasten the Platform to the wall and re-check before each use.
- C. Be sure to install this Platform in an unobstructed area so that you do not get "bumped" while hitting the bag and people will not get hurt walking into the drum.
- D. Use of any sports or exercise equipment subjects the user to a degree of risk. Users of this product must assume all risk of injury.
- E. Do not use this Platform if any part becomes worn, fatigued or defective.



- A-4 - 5/16" x 1" Carriage bolts and Hex Nuts
- B-4 - 1/4" x 2" Carriage Bolts, Lockwashers, and Hex Nuts
- C-4 - #10 x 3/4" Flat-head Sheet Metal Screws
- D-2 - Steel Angle Mounting Brackets
- E-1 - Swivel Assembly
- F-1 - Drum for Platform
- G-2 - Tubular Steel Support Brackets
- H-1 - Wrench (for 1/4" & 5/16" Hex Nuts)
- I-1 - Striking Bag

1. DETERMINE LOCATION OF PLATFORM:

- A.** Locate the Platform at least three feet (3") away from any door or other obstruction.
 - B.** This Platform has been specially designed to fasten to 16" on center wood wall studs.
 - C.** If you have wood wall studs plan to mount your platform on these 16" on center studs using 1/4"x1 3/4" Lag Bolts (not supplied).
 - D.** If installation is other than 16" on center wood wall studs consult your local hardware dealer for suitable fastening device
 - E.** Locate the wood wall studs in your wall. Place one (1) of the steel angle Mounting Brackets (D) on a wood wall stud so that the bottom of the Mounting Bracket is set equal to the height of the intended user of the Platform.
- Note: Mounting Brackets should have the "slotted" sides facing each other.
- F.** Use a Carpenters Level to be sure the Mounting Bracket is "level". Now, pencil circle inside the three (3) holes of the Mounting Bracket.
 - G.** Use an ice pick or small nail to create a "starter" hole in the middle of each circle. Use 1/4" x 1 3/4" Lag bolts (not supplied) to securely fasten to the wood wall stud.
 - H.** Repeat with the second Mounting Bracket with the holes 16" on center to match your 16" on center wood wall studs. Make sure both Mounting Brackets are exactly the same height off the floor and parallel to each other.
- Note: "Slotted" sides of Mounting Brackets must be facing each other
- I.** We repeat, if you do not mount this Platform on 16" or center wood wall studs - consult your local hardware dealer to procure suitable fastening devices(s)

2. ASSEMBLE THE PLATFORM:

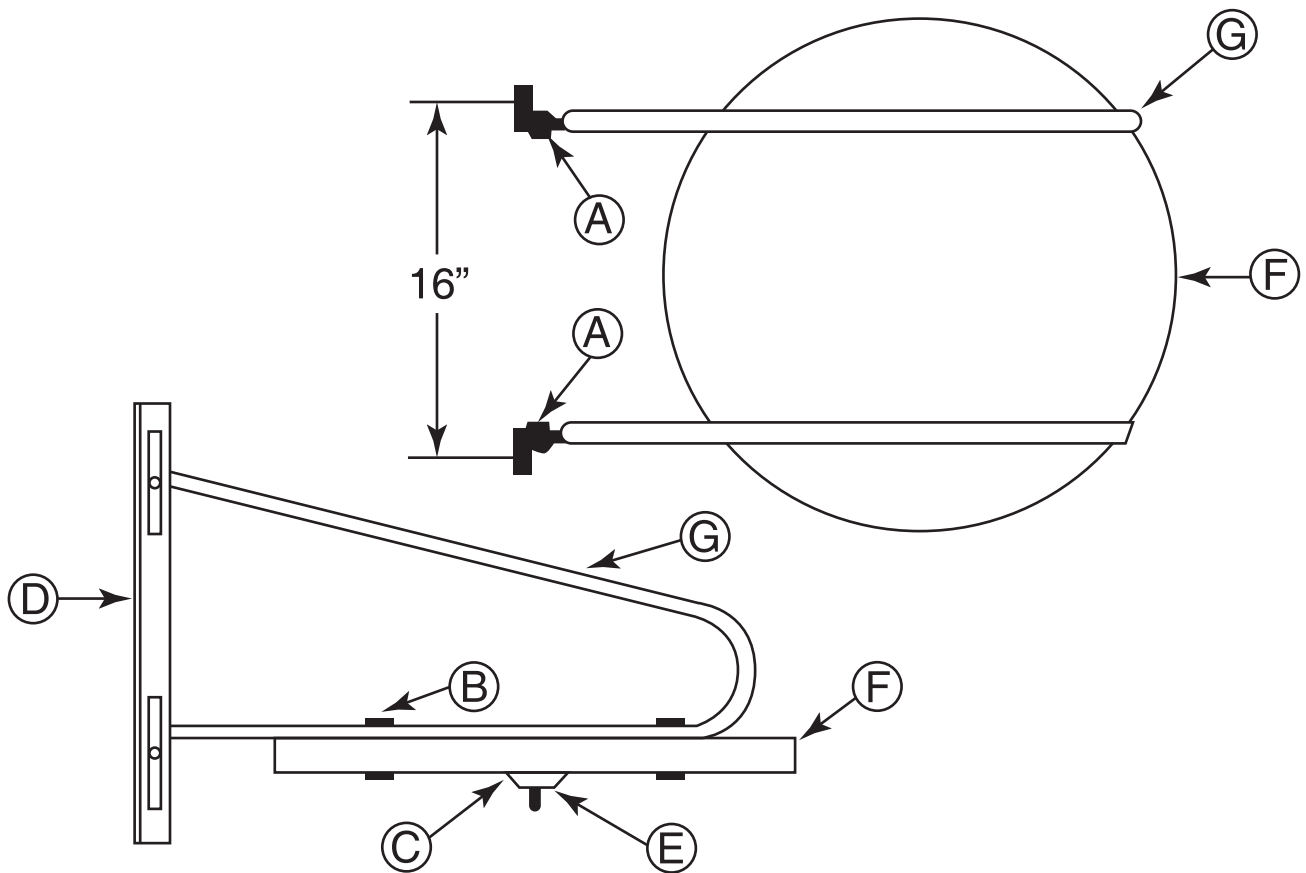
- A.** Find the Drum (F) and use the four (4) flat-head Screws (C) to securely fasten the Swivel into the pre-drilled holes in the drum.
- B.** Insert the four (4) 1/4" x 2" Carriage Bolts (B) into the holes on the Swivel side of the Drum
- C.** Set the tubular steel Support Brackets (G) onto the Carriage Bolts (B) at the top side of the Drum. Now, attach the Lockwashers and Hex Nuts onto the Bolts by hand - do not tighten.
- D.** Hit the heads of the Bolts so that they are "seated" and flush with the "face" of the Drum. Now, securely fasten the Hex Nuts with Wrench (H) which is supplied.

3. MOUNTING THE PLATFORM ON THE WALL:

- A.** Attach the Platform assembly (with Swivel and Support Brackets) to the Mounting Brackets already fastened to the wall.
 - B.** Insert 5/16" x 1" Carriage Bolts (A) into the "slot" of the Mounting Bracket and through the holes in the Support Bracket.
- Note: Support Brackets must be "inside" the Mounting Brackets.
Be sure that the "shoulder" of the Carriage Bolt fits "squarely" into the "slots" of the Mounting Brackets.
- C.** Attach the Hex Nuts loosely onto the Bolts. Adjust up or down so that the Bolts are midway within the "slots". Now use the Wrench (H) and securely tighten these Hex Nuts
 - D.** Place your Speed Bag on the Swivels Hook. The bottom of the speed Bag should be approximately level with the user's chin. If necessary, use the Wrench (H) to release the Hex Nuts on the Support Brackets from the Mounting Brackets and adjust up or down to suit the user's height.
- Note: To avoid serious injury be sure that you do not allow the Platform to drop freely.
Be sure to hold onto the drum while loosening the Hex Nuts

AVERTISSEMENT: pour éviter des blessures graves, il est important de respecter les consignes suivantes:

- A. Assurez-vous de suivre attentivement toutes les instructions contenues dans ce document.
- B. Assurez-vous que vous utilisez un matériel approprié pour fixer solidement la plate-forme au mur et revérifiez-le avant chaque utilisation.
- C. Assurez-vous d'installer cette plate-forme dans une zone dégagée de manière à ne pas vous blesser en frappant le sac et en évitant que des personnes ne se blessent en marchant dans le tambour.
- D. L'utilisation de tout équipement de sport ou d'exercice expose l'utilisateur à un degré de risque. Les utilisateurs de ce produit doivent assumer tous les risques de blessure.
- E. N'utilisez pas cette plate-forme si une pièce quelconque est usée, fatiguée ou défectueuse. Ecrire à pour pièce (s) de remplacement à un prix raisonnable.



A-4 -Boulons de carrosserie, et écrous hexagonaux - 5/16" x 1"

B-4- Boulons de carrosserie, rondelles de blocage et écrous hexagonaux -1/4 "x 2"

C-4 - Vis à tôle à tête plate n #10 x3/4"

D-2 - Supports de montage à angle en acier

E-1 - Assemblage de pivot

F-1 - Cylindre pour plate - forme

G-2- Support de support tubulaire en acier

H-1 -Wrench (pour les huttes hexagonales 1/4 "et 5/16")

I-1 - Sac de frappe M

1. DÉTERMINATION DE L'EMPLACEMENT DE LA PLATE-FORME:

- A. Localisez la plate-forme à au moins trois pieds (s'éloigner de toute porte ou de tout autre obstacle).
- B. Cette plate-forme a été spécialement conçue pour atteindre une hauteur de 16 po sur les poteaux muraux en bois centraux.
- C. Si vous avez des montants en bois, prévoyez d'installer votre plate-forme sur ces montants de 16 "au centre à l'aide de tire-fond de 1/4 po x 1 3/4 po(non fournis).
- D. Si l'installation est différente de 16 "sur les poteaux muraux centraux wixi, consultez votre revendeur de matériel local pour connaître le (s) dispositif (s) de fixation adaptés.
- E. Localisez les montants en bois dans votre mur. Placez un (1) des supports de montage d'angle en acier (D) sur un montant en bois afin que le bas du support de montage soit égal à la hauteur de l'utilisateur prévu du Ratform.Remarque: les supports de montage doivent avoir les côtés «fendus» se faisant face.
- F. Utilisez un niveau de charpentier pour vous assurer que le support de montage est «de niveau». Maintenant, tracez un cercle dans les trois trous du support de fixation.
- G. Utilisez un pic à glace ou un petit clou pour créer un «trou de départ» au milieu de chaque cercle. Utilisez des tire-fonds de 1/4 po x 13/4 po (non fournis) pour fixer solidement le montant du mur en bois.
- H. Répétez l'opération avec les deuxièmes supports de montage avec les trous de 16 po au centre pour correspondre aux poteaux de mur en bois de 16 po au centre. Assurez-vous que les deux supports de montage sont exactement à la même hauteur du sol et parallèlement l'un à l'autre.Remarque: les côtés «rainurés» des supports de montage doivent se faire face.
- I. Nous vous répétons que si vous ne montez pas cette plate-forme sur des poteaux muraux en bois de 16 "ou au centre, consultez votre revendeur de quincaillerie local pour vous procurer les dispositifs de fixation appropriés.

2.ASSEMBLEZ LA PLATEFORME:

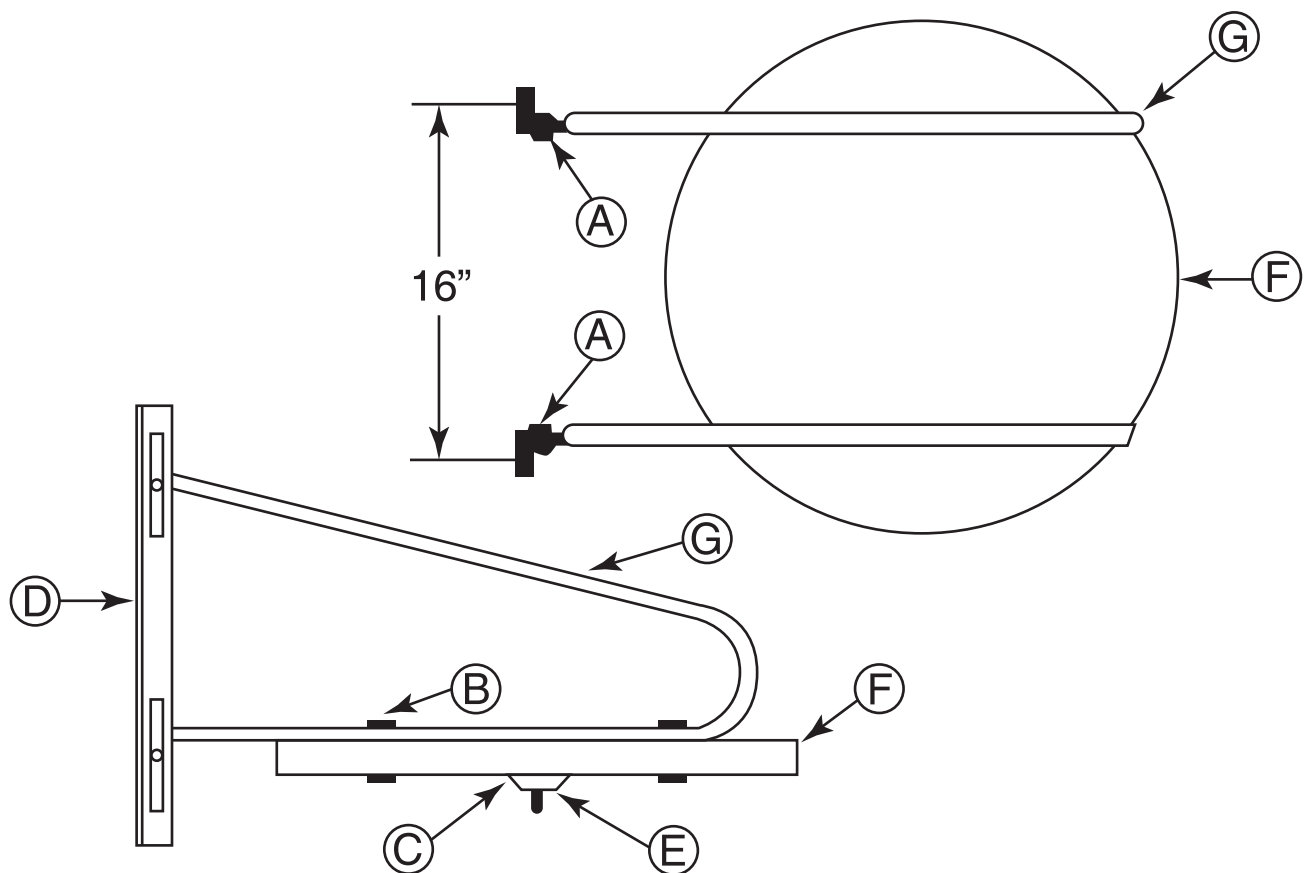
- A. Trouvez le tambour (F) et utilisez les quatre (4) vis à tête plate (C) pour fixer solidement le pivot dans les trous prépercés du tambour.
- B. Insérez les quatre (4) boulons de carrosserie de 1/4 po x 2 po(B) dans les trous situés du côté pivot du tambour.
- C. Fixez les supports de support en acier tubulaire (G) sur les boulons de carrosserie (B) situés sur la face supérieure du tambour. Maintenant, fixez les rondelles de blocage et les écrous hexagonaux sur les boulons à la main, ne les serrez pas.
- D. Frappez les têtes des boulons de manière à ce qu'ils soient «assis» et alignés avec le «visage» du tambour. Maintenant, fixez solidement les écrous hexagonaux avec la clé (H) fournie.

3. MONTAGE DE LA PLATE-FORME SUR LE MUR:

- A. Fixez la plate-forme (avec les supports pivotants et de support) aux supports de fixation déjà fixés au mur.
- B. Insérez des boulons de carrosserie de 5/16 po x 1 po (A) dans la «fente» du support de montage et à travers les trous du support.
Remarque: les supports de support doivent être «à l'intérieur» des supports de montage. Assurez-vous que «l'épaule» du boulon de carrosserie s'insère parfaitement dans les «fentes» des supports de
- C. Fixez les écrous hexagonaux sans serrer sur les boulons. Ajustez vers le haut ou le bas pour que les boulons soient à mi-chemin dans les «fentes». Maintenant, utilisez la clé (H) et serrez fermement ces écrous hexagonaux. ,
- D. Placez votre Speed Bag sur le crochet pivotant. Le fond du sac de vitesse doit être approximativement au niveau du menton de l'utilisateur. Si nécessaire, utilisez la clé (H) pour libérer les écrous hexagonaux des supports de montage des supports de montage et ajustez-les pour les ajuster à la hauteur de l'utilisateur.
Remarque: pour éviter toute blessure grave, veillez à ce que la plate-forme ne tombe pas librement. Assurez-vous de tenir le tambour tout en desserrant les écrous hexagonaux.

ADVERTENCIA: En el motivo de evitar lesiones graves, es importante que cumpla con todas las siguientes pautas:

- A. Asegúrese de seguir cuidadosamente todas las instrucciones en este manual.
- B. Asegúrese de utilizar el hardware adecuado para fijar la Plataforma a la pared seguramente y vuelva a inspeccionarlo cuidadosamente antes de cada uso.
- C. Asegúrese de instalar esta Plataforma en un área sin obstrucciones para que no se "choque" al golpear la bolsa; y asegúrese de que las personas no se dañen al entrar al tambor.
- D. Cuando el usuario utiliza cualquier equipo deportivo o de ejercicio, somete a un grado de riesgo. El usuario de este producto deben asumir todos los riesgos de lesiones.
- E. No utilice esta Plataforma si alguna de las partes está envejecida o defectuosa.



- A-4 - 5/16" x 1" Pernos de carro y tuercas hexagonales
- B-4 - 1/4" x 2" Pernos de carro, arandelas de seguridad y tuercas hexagonales
- C-4 - #10x 3/4" Tornillos de chapa metálica de cabeza plana
- D-2 - Ménsulas de montaje en ángulo de acero
- E-1 - Asamblea giratoria
- F-1 - Tambor para plataforma
- G-2 - Ménsulas de soporte de acero tubular
- H-1 - Llave (para tuercas hexagonales de 1/4 "y 5/16")
- I-1 - Bolsa llamativa

1.DETERMINAR LA LOCALIZACIÓN DE LA PLATAFORMA:

- A. Coloque la plataforma al menos a 3 pies (desde cualquier puerta u otra obstrucción).
 - B. Esta Plataforma se diseña especialmente para ser sujeta a 16 "en los montantes para pared de madera.
 - C. Si tiene montantes para pared de madera, planee montar su Plataforma en estos montantes centrales de 16" con pernos de retraso de 1/4" x 1 3/4 "(no suministrados).
 - D. Si la instalación es diferente a 16" en montantes para pared de madera, consulte a su distribuidor local de hardware para conocer los dispositivos de fijación adecuados.
 - E. Coloque los montantes para pared de madera en su pared. Coloque una (1) de las ménsulas de montaje en ángulo de acero (D) en un montante para pared de madera para que la parte inferior de la ménsula de montaje quede a la altura deseada del usuario.
- Nota: Las ménsulas de montaje deben tener los lados "ranurados" uno frente al otro.
- A. Utilice un nivel de carpintero para asegurarse de que la ménsula de montaje esté "nivelada". Ahora, dibuje un círculo dentro de los tres (3) agujeros de la ménsula de montaje.
 - B. Utilice un picahielos o un clavo pequeño para crear un agujero "de inicio" en el centro de cada círculo. Utilice pernos de retraso de 1/4 "x 1 3/4" (no suministrados) para fijarlo al montante para pared de madera de forma firme.
 - C. Repita los pasos mencionados para la segunda ménsula de montaje con los agujeros de 16 "en el centro para que coincidan con sus 16" en los montantes para la pared de madera. Asegúrese de que las ambas ménsulas de montaje estén a la misma altura del piso y paralelos entre sí exactamente.
- Nota: los lados "ranurados" de las ménsulas de montaje deben estar uno frente al otro.
- D. Repetimos, si usted no monta esta plataforma en montante para pared de madera o en 16 ", consulte a su distribuidor local de hardware para obtener los dispositivos de fijación adecuados.

2.ENSAMBLAR LA PLATAFORMA:

- A. Busque el tambor (F) y utilice los cuatro (4) tornillos de cabeza plana (C) para fijar el giratorio seguramente en los orificios pretaladrados del tambor.
- B. Inserte los cuatro (4) pernos de carro de 1/4 "x 2" (B) en los orificios en el lado giratorio del tambor.
- C. Coloque las ménsulas de soporte de acero tubular (G) en los pernos de carro (B) en la parte superior del tambor. Ahora, fije las arandelas de seguridad y las tuercas hexagonales en los pernos con la mano, no las apriete.
- D. Golpee las cabezas de los pernos para que estén "sentados" en posición correcta y enfrenten la "cara" del tambor. Ahora, apriete las tuercas hexagonales con la llave suministrada (H) firmemente.

3.MONTAJE DE LA PLATAFORMA EN LA PARED:

- A. Fije el conjunto de la plataforma (con los giratorios y ménsulas de soporte) a las ménsulas de montaje ya fijadas a la pared.
 - B. Inserte 5/16 "x 1" -Tornillos de carro (A) en la "ranura" de la ménsula de montaje y a través de los agujeros en la ménsula del soporte.
- Nota: Las ménsulas de soporte deben estar "dentro" de las ménsulas de montaje. Asegúrese de que el "hombro" del perno de carro encaja "directamente" en las ranuras de las ménsulas de montaje.
- C. Fije las tuercas hexagonales, pero no las apriete. Ajuste hacia arriba o hacia abajo para que los tornillos estén en medio de las "ranuras". Ahora utilice la llave (H) y apriete estas tuercas hexagonales firmemente.
 - D. Coloque su bolsa de velocidad en el gancho giratorio. La parte inferior de la bolsa de velocidad debe nivelar aproximado con la barbilla de los usuarios. Si es necesario, utilice la llave (H) para liberar las tuercas hexagonales de las ménsulas de soporte de ménsulas de montaje y ajuste hacia arriba o hacia abajo para adaptarse a la altura del usuario.

WARNUNG: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich an die folgenden Richtlinien halten:

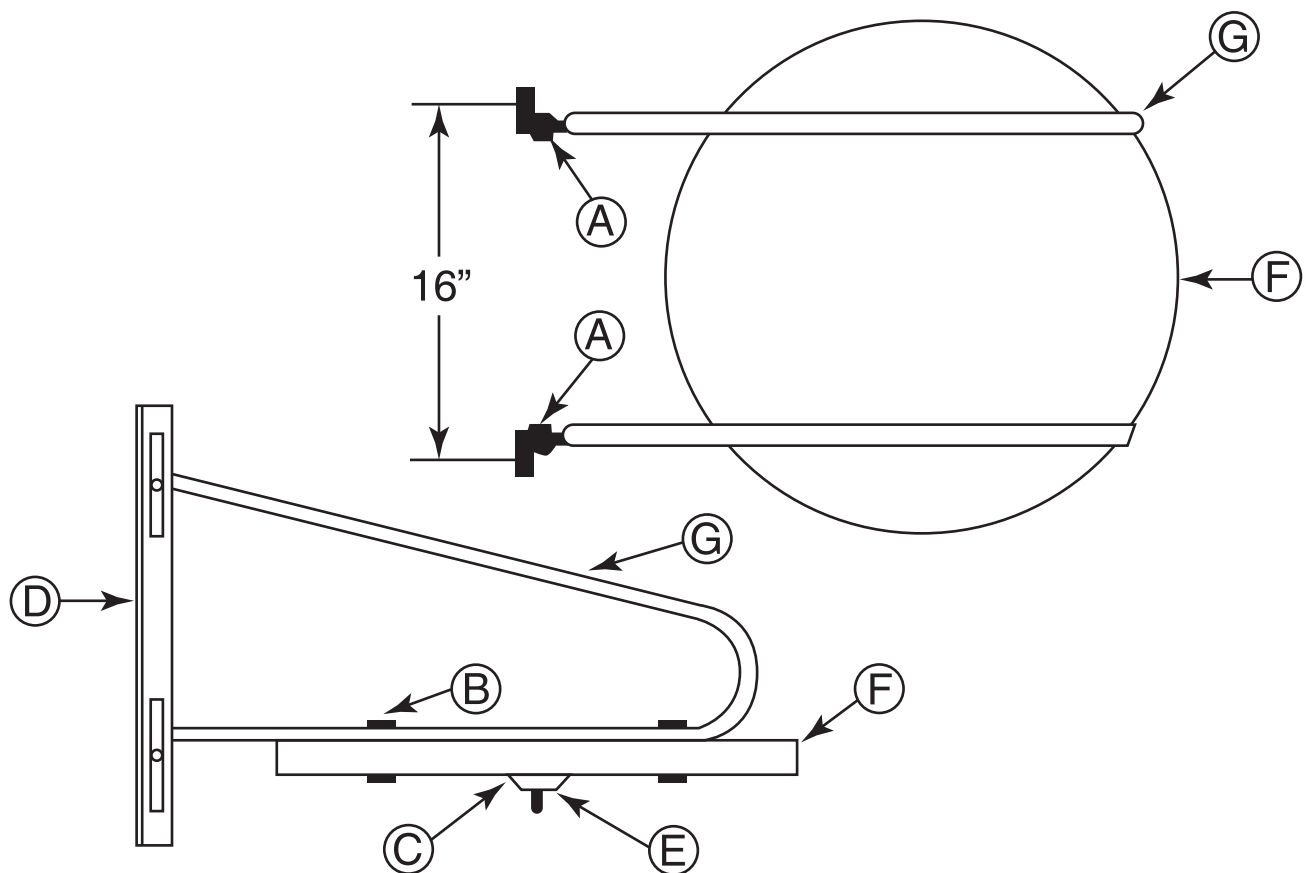
A. Stellen Sie sicher, dass Sie alle hierin enthaltenen Anweisungen sorgfältig befolgen.

B. Vergewissern Sie sich, dass Sie geeignete Vorrichtungen verwenden, um die Plattform sicher an der Wand zu befestigen, und überprüfen Sie dies vor jeder Verwendung erneut.

C. Achten Sie darauf, diese Plattform in einem freien Bereich zu installieren, so dass Sie beim Aufprall auf die Tasche nicht "gestoßen" werden und sich Personen beim Betreten der Trommel nicht verletzen können.

D. Die Benutzung von Sport- oder Trainingsgeräten setzt den Benutzer einem gewissen Risiko aus. Benutzer dieses Produkts müssen jedes Verletzungsrisiko tragen.

E. Benutzen Sie diese Plattform nicht, wenn ein Pari zur Frau wird, ermüdet oder defekt ist.



A-4 - 5/16" x 1" Schlittenschrauben und Sechskantmuttern

B-4 - 1/4" x 2" Schlittenschrauben, Sicherungsscheiben und Sechskantmuttern

C-4 - #10x 3/4" Flachkopf-Blechschauben

D-2 - Stahl-Winkelbefestigungswinkel

E-1 - Schwenkbare Baugruppe

F-1 - Trommel für Plattform

G-2 - Stahlrohr-Stützkonsolen

H-1 - Schraubenschlüssel (für 1/4" & 5/16" Sechskantmuttern)

I-1 - Boxsack

1. DEN STANDORT DER PLATTFORM BESTIMMEN:

- A. Stellen Sie die Plattform mindestens einen Meter von einer Tür oder einem anderen Hindernis entfernt auf
- B. Diese Plattform wurde speziell für die Befestigung an 16"-Holzwandständern in der Mitte entwickelt.
- C. Wenn Sie über Holzwandstollen verfügen, planen Sie die Befestigung Ihrer Plattform auf diesen 16" auf Mittelstollen unter Verwendung von 1/4" x 1 3/4" Lag Bolts (nicht mitgeliefert).
- D. Wenn die Installation nicht auf 16"-Wandständern aus Holz erfolgt, wenden Sie sich an Ihren lokalen Hardware-Händler, um geeignete Vorrichtungen zur Befestigung zu finden.
- E. Lokalisieren Sie die Holzwandstiele in Ihrer Wand. Platzieren Sie eine (1) der Stahlwinkel-Montagehalterungen (D) auf einem Holzwandbolzen, so dass die Unterseite der Montagehalterung auf die Höhe des vorgesehenen Benutzers der Plattform eingestellt ist.
Hinweis: Die "geschlitzten" Seiten der Montagehalterungen sollten einander zugewandt sein.
- F. Verwenden Sie eine Wasserwaage, um sicherzustellen, dass die Montagehalterung "waagrecht" ist. Zeichnen Sie jetzt mit Bleistift einen Kreis. Innerhalb der drei (3) Löcher der Montagehalterung
- G. Verwenden Sie einen Eispickel oder einen kleinen Nagel, um ein "Startloch" in der Mitte jedes Kreises zu schaffen. Verwenden Sie 1/4" x 1 3/4" Zugschrauben (nicht mitgeliefert) zur sicheren Befestigung am Holzwandbolzen.
- H. Wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Montagehalterung mit den Löchern 16" in der Mitte, damit sie mit den 16 "on center-Holz-Wandstielen übereinstimmen. Stellen Sie sicher, dass beide Montagehalterungen genau die gleiche Höhe über dem Boden und parallel zueinander sind.
Hinweis: Die "geschlitzten" Seiten der Montagehalterungen müssen einander zugewandt sein.
- I. Wir wiederholen, wenn Sie diese Plattform nicht auf 16-Zoll- oder Mittelholz-Wandständern montieren - wenden Sie sich an Ihren örtlichen Hardware-Händler, um geeignete Befestigungsvorrichtungen zu beschaffen.

2. MONTIEREN SIE DIE PLATTFORM:

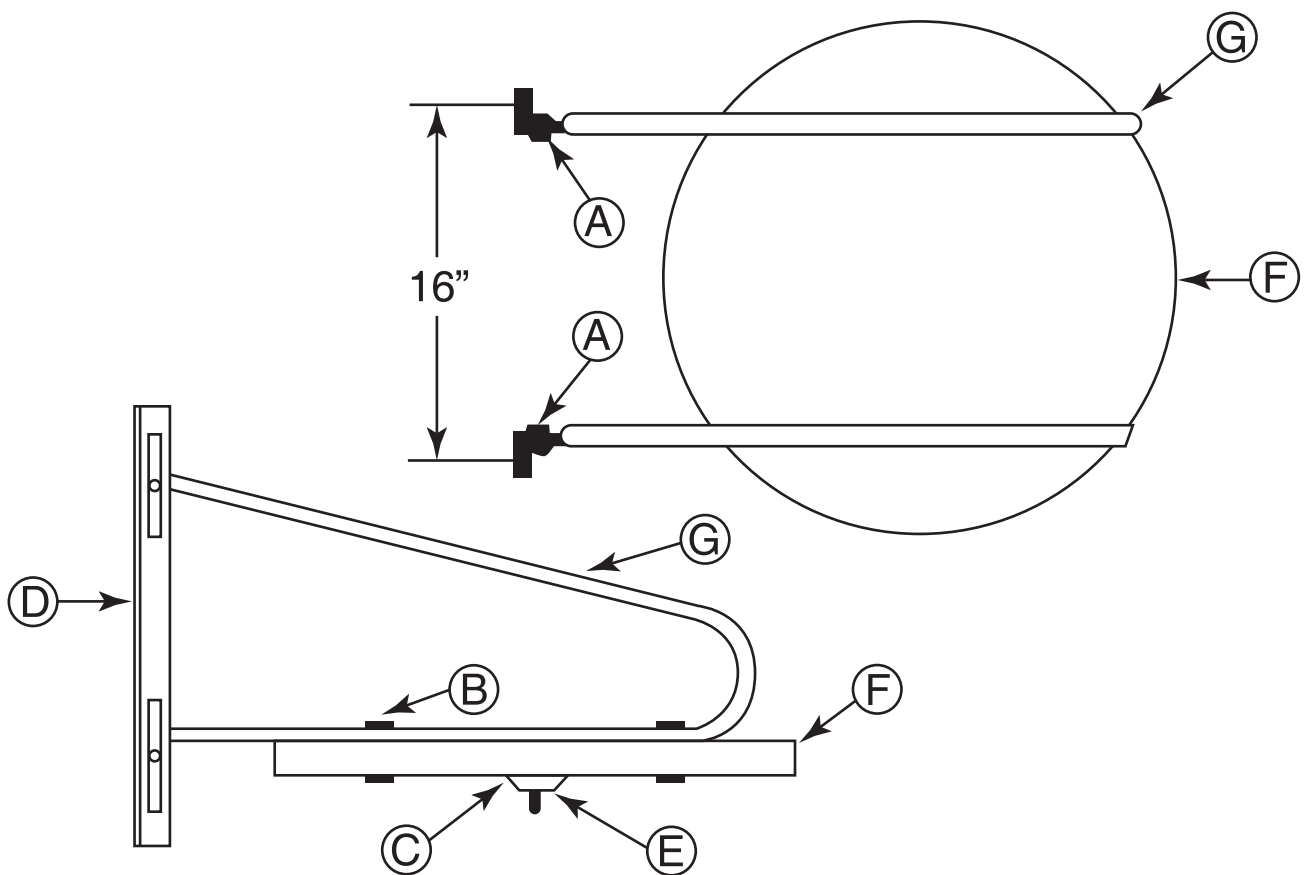
- A. Suchen Sie die Trommel (F) und verwenden Sie die vier (4) Flachkopfschrauben (C), um den Wirbel sicher in den vorgebohrten Löchern in der Trommel zu befestigen.
- B. Führen Sie die vier (4) 1/4" x 2" Schlittenschrauben (B) in die Löcher auf der Drehgelenkseite der Trommel ein.
- C. Setzen Sie die Stahlrohr-Stützkonsolen(G) auf die Schlittenschrauben(B) an der Oberseite der Trommel. Bringen Sie nun die Sicherungsscheiben und Sechskantmuttern mit der Hand auf den Schrauben an, ohne sie festzuziehen.
Schrauben von HandKlo nicht anziehen.
- D. Schlagen Sie auf die Köpfe der Schrauben, so dass sie "sitzen" und bündig mit der "Stirnseite" der Trommel abschließen, und ziehen Sie die Sechskantmuttern mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (H) fest an.

3. DIE PLATTFORM AN DER WAND BEFESTIGEN:

- A. Befestigen Sie die Plattform-Baugruppe (mit Schwenk- und Stützwinkeln) an den bereits an der Wand befestigten Montagewinkeln.
- B. Führen Sie die 5/16 "x 1"-Schlitzschrauben (A) in den "Schlitz" der Montagehalterung und durch die Löcher in der Halterung ein.
Hinweis: Stützbügel müssen sich "innerhalb" der Montagehalterungen befinden.
Vergewissern Sie sich, dass die "Schulter" des Wagenkochers "genau" in die Schlitz der Montagehalterungen passt.
- C. Bringen Sie die Sechskantmuttern lose auf den Schrauben an Stellen Sie sie nach oben oder unten so ein, dass sich die Schrauben in der Mitte der "Schlitz" befinden Verwenden Sie jetzt den Schraubenschlüssel (H) und ziehen Sie die Sechskantmuttern fest an.
- D. Setzen Sie den Boxsack auf den Haken des Drehgelenks. Der Boden der Boxsack sollte ungefähr auf gleicher Höhe mit dem Kinn des Benutzers sein. Falls erforderlich, lösen Sie mit dem Schraubenschlüssel (H) die Sechskantmuttern an den Haltewinkeln von den Montagewinkeln und passen Sie sie nach oben oder unten an die Körpergröße des Benutzers an.

AVVERTENZA: Per evitare lesioni serie e' importante che seguiate le seguenti linee guida:

- A. Assicurarsi di seguire tutte le istruzioni ivi contenute.
- B. Assicurarsi di usare componenti adatti a stringere in sicurezza la piattaforma al muro e ricontrollare prima di ogni uso.
- C. Assicurarsi di installare questa piattaforma in un'area sgombra da ostacoli in modo che non vi andiate a sbattere mentre usate il sacco e di non farsi male quando vi camminate incontro.
- D. L'uso di ogni dispositivo per lo sport e l'esercizio fisico sottopone ad un certo grado di rischio. L'utente di questo prodotto se ne assume ogni rischio di lesioni.
- E. Non usare questa piattaforma se qualsiasi parte ne diviene usurata, malfunzionante o difettosa. Scriveteci per le parti da sostituire ad un prezzo ragionevole.



- A-4 - 5/16" x 1" viti di sostegno e dadi esagonali
- B-4 - 1/4"x 2" viti di sostegno, rondelle fissanti, e dadi esagonali
- C-4 - #10 x3/4" viti con testina piatta in metallo
- D-2 -Supporti angolari metallici
- E-1 - Montaggio girevole
- F-1 - Cilindro per piattaforma
- G-2 - Supporto tubolare in metallo per la piattaforma
- H-1 – Chiave (per dadi esagonali 1/4"&5/16")
- I-1 – Sacco da boxe

1 . DETERMINARE DOVE INSTALLARE LA PIATTAFORMA:

- A. Posizionare la piattaforma ad almeno tre piedi di distanza da qualsiasi porta o altro ostacolo.
- B. Questa piattaforma e' stata progettata specialmente per essere fissata ad una placca in legno a muro da 16".
- C. Se avete una placca in legno per montare la piattaforma potete usare questi paletti da 16" al centro usando le viti =1/4" x 1 3/4" (non incluse).
- D. Se installate in altro modo rispetto al centro da 16" consultare il vostro ferramenta locale per consigli sui dispositivi adatti all'installazione.
- E. Posizionare i paletti in legno a muro. Posizionare uno (1) dei supporti in metallo angolari in modo che la base del supporto sia all'altezza intesa per l'utente della piattaforma.
Nota: i supporti montanti devono avere il lato con i fori rivolto uno verso l'altro.
- F. Usare una livella da carpentiere per essere sicure di montare i supporti in piano. Ora, usare una matita per disegnare un cerchio all'interno dei tre (3) fori dei supporti montanti.
- G. Usare un picchetto o piccolo chiodo per creare un "foro di partenza" nel centro di ogni cerchio. Usare le viti da 1/4" x 13/4" (non fornite) per stringere in sicurezza alla placca in legno a muro.
- H. Ripetere con il secondo supporto montante coi fori da 16" al centro corrispondenti al centro da 16" nella placca in legno a muro. Assicurarsi che entrambi i supporti montanti siano in piano ed alla stessa altezza dal pavimento e paralleli.
Nota: I lati "forati" dei supporti montanti devono essere rivolti l'uno verso l'altro .
- I. Di nuovo, se non montate questa piattaforma su una placca in legno a muro con centro da 16" consultare il vostro ferramenta locale per gli strumenti adatti al montaggio.

2. ASSEMBLARE LA PIATTAFORMA:

- A. Trovare la placca (F) e usare quattro (4) viti a testina piatta (C) per stringere in sicurezza il perno nei fori precostituiti nella placca.
- B. Inserire quattro (4) viti montanti (B) da 1/4" x 2" nei fori del lato del perno dalla placca.
- C. Impostare il supporto metallico tubolare (G) sulle viti montanti (B) sul lato superiore della placca. Ora, fissare le rondelle fissanti e i dadi esagonali sulle viti a mano senza stringere.
- D. Colpire la testa delle viti in modo che siano apposte e allineare con il lato superiore della placca. Ora, fissare in sicurezza i dadi esagonali con la chiave (H) , che e' stata fornita.

3. MONTARE LA PIATTAFORMA A MURO:

- A. Fissare la piattaforma cosi' assemblata (con i paletti e i cardini di supporto) sui supporti montanti fissati a muro.
- B. Inserire le viti montanti (A) da 5/16" x 1" nello "slot" dei supporti montanti e attraverso i fori dei cardini di supporto.
Nota: i cardini di supporto vanno "infilati nei supporti montanti."
Assicurarsi che la "spalla" delle viti montanti sia fissata negli slot dei cardini di supporto.
- C. Fissare i dadi esagonali delicatamente sulle viti. Regolare in alto o in basso in modo che le viti siano a meta' strada tra gli slot. Usare ora la chiave (H) e stringere saldamente questi dadi esagonali.
- D. Posizionare il vostro sacco da boxe sul gancio. La parte inferiore del sacco deve trovarsi circa al livello del mento dell'utente. Se necessario usare la chiave per allentare i dadi dei cardini di supporto dai supporti montanti e regolare in alto o in basso per adattarsi all'altezza dell'utente.
Nota: per evitare lesioni serie assicurarsi di non lasciare che la piattaforma oscilli liberamente. Assicurarsi di afferrare la placca mentre si allentano i dadi esagonali.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALET DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEUR:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT