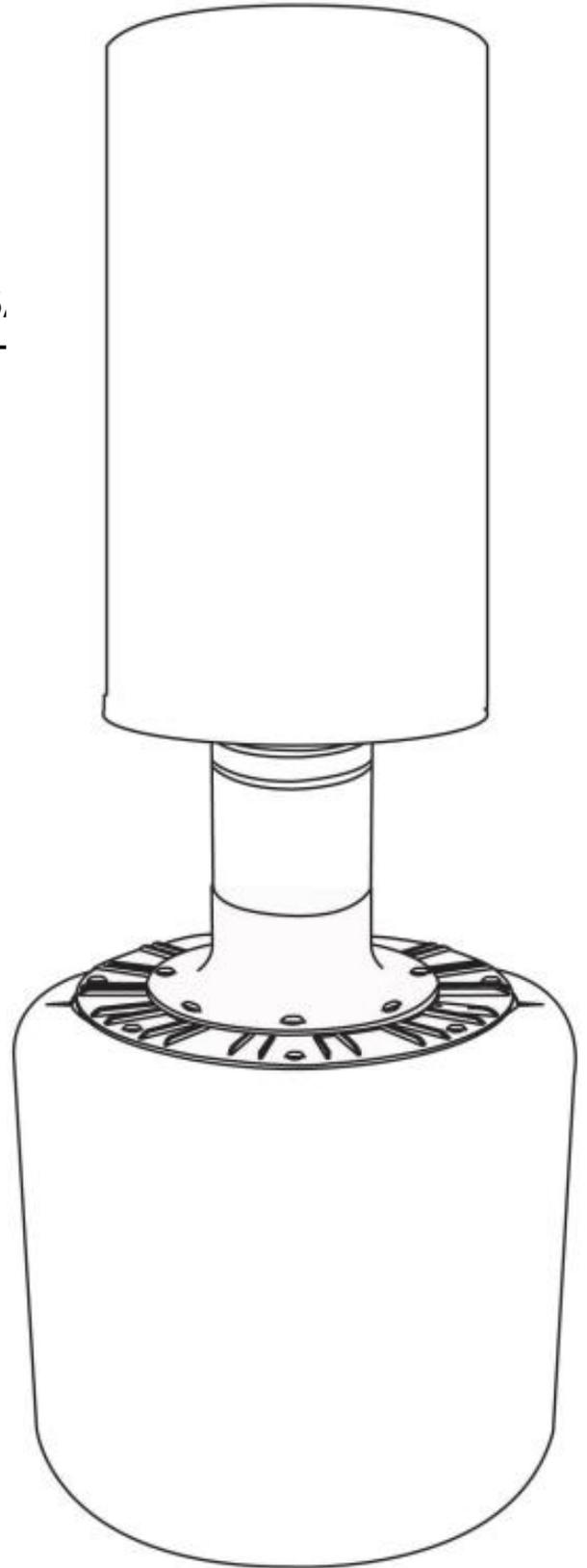




MANUEL D'UTILISATION DU S. DE FRAPPE AUTOPORTANT

INadc014V01_FR_A91-096



Avertissement ! Ce produit est vendu pour une utilisation dans les activités à haut risque, Avant d'utiliser ce produit, lisez toutes les informations ci-jointes.

Lisez le manuel complet avant d'assembler ou d'utiliser ce produit.

Conservez ce manuel pour référence ultérieure.

MANUEL D'UTILISATION DU SAC LOURD AUTOPORTANT

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS AVANT L'ASSEMBLAGE.

Avant l'assemblage:

Il est important que vous suiviez attentivement les instructions.

Placez le sac lourd autoportant à l'endroit désiré.

Retirez tous les composants de la boîte, et assurez-vous que toutes les pièces sont présentes.

Les outils sont inclus pour faciliter l'assemblage.

Trouvez un espace spacieux pour l'assemblage et l'utilisation. Nous vous recommandons une zone d'au moins 120cm x 180cm.

Il est fortement recommandé de porter des gants de sac bien rembourrés et des bandages pour les mains lors de l'utilisation du sac lourd autoportant.

Lorsque l'installation est terminée, assurez-vous que toutes les pièces sont bien ajustées et que le sac de frappe autoportant est correctement installé et prêt à l'utilisation.

AVERTISSEMENT : Le non-respect des instructions ci-dessous peut causer des blessures graves. La boxe est une activité vivifiante mais ardue. Avant de commencer toute routine d'entraînement, consultez votre médecin.

Avant chaque utilisation, veuillez inspecter et vous assurer que le sac de frappe autoportant est en bon état de fonctionnement et que tous les boulons sont serrés.

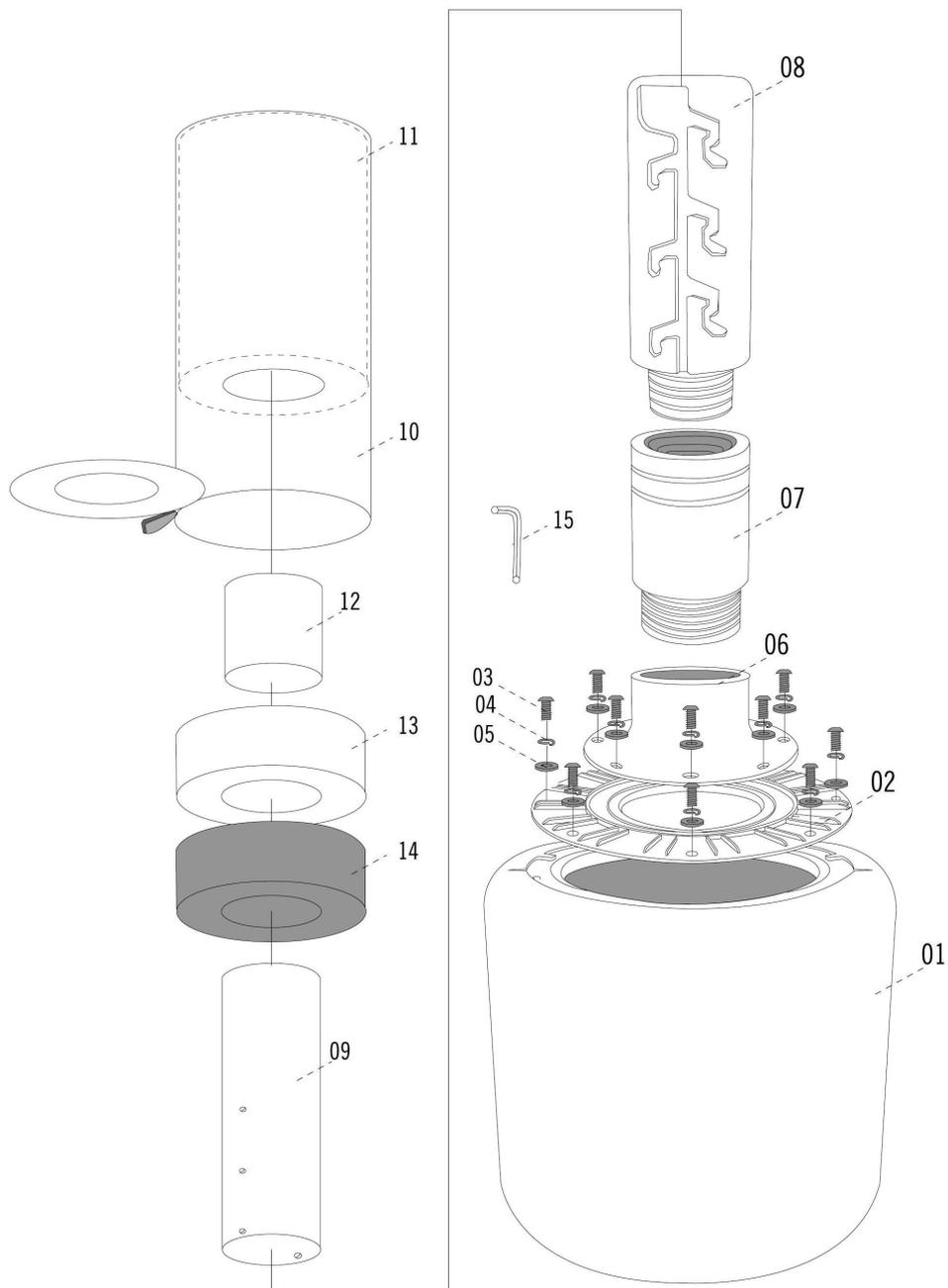
Comme pour tout sport, le participant est soumis à un certain risque. La boxe, par nature, présente un risque de blessure dont l'utilisateur doit être conscient. Il y va de sa responsabilité.

Le sac de frappe autoportant n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants l'utiliser sans la surveillance d'un adulte. De même, mettez en garde toute personne qui souhaiterait utiliser le sac de frappe autoportant et donnez-lui les consignes de sécurité. L'utilisateur est entièrement responsable de l'assemblage et l'utilisation sûre et appropriée de l'équipement.

La capacité de base est de 250 lb d'eau ou 370 lb de sable. Nous vous recommandons de remplir la base de sable pour une meilleure performance.

VUE ECLATE / LISTE DES PIÈCES SUPPORT POUR SAC LOURD / SAC DE VITESSE

No.	Description	Qté.	Pré-assemblage
JS-1	Base	1	Non
JS-2	Plaque de cou	1	Non
JS-3	Boulons	16	Non
JS-4	Rondelle de blocage	16	Non
JS-5	Rondelles plates	16	Non
JS-6	Col flexible	1	Non
JS-7	Pôle de connexion	1	Non
JS-8	Pôle d'ajustement	1	Non
JS-9	Tube de connexion	1	Non
JS-10	Enveloppe	1	Oui
JS-11	Section principale de mousse	1	Oui
JS-12	Bouchon central en mousse	1	Non
JS-13	Anneau en mousse blanche	1	Non
JS-14	Anneau en mousse noire	1	Non
JS-15	Cié Allen	1	Non



Pièces nécessaires pour l'étape 1 :

No.	Description	Qté.
JS-1	Base	1
JS-2	Plaque de cou	1
JS-3	Boulons	16
JS-4	Rondelle de blocage	16
JS-5	Rondelle plate	16
JS-6	Cou flexible	1
JS-7	Pôle de connexion	1
JS-8	Pole d'ajustement	1
JS-15	Clé Allen	1

Assemblage du sac de frappe autoportant

ÉTAPE 1: CONSTRUCTION DE LA BASE

Sous -étape 1. Remplissez la base (01) avec du sable ou de l'eau (250 lb d'eau ou 370 Lb de sable).

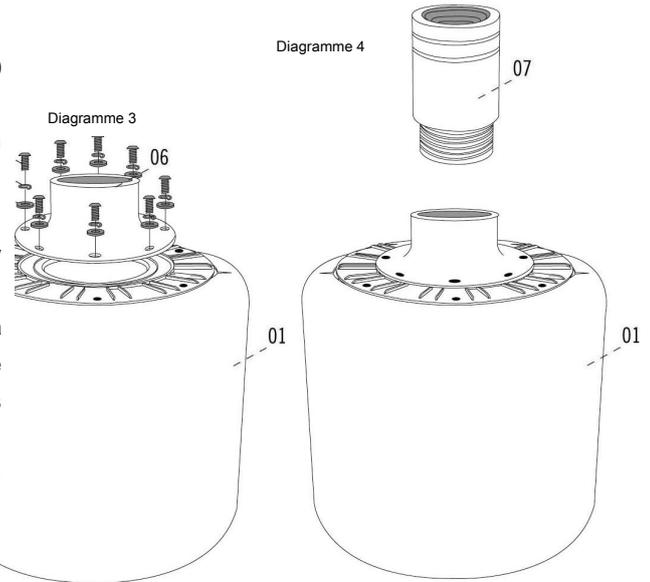
Diagramme 2

Sous-étape 2. Alignez à l'aide des encoches rondes et carrées et fixez la plaque de cou (02) à la base (01) à l'aide de 8 rondelles plates (05), 8 rondelles c

8 rondelles c Diagramme 1 et 8 boulons (03) comme le montre le schéma 2. Resserrez les boulons lâchement à la main jusqu'à ce que tous soient en place, puis retournez-y et resserrez solidement avec une clé extraterrestre.

Sous -étape 3. Attachez le col flexible (03) à la plaque de cou (02) à l'aide de 8 la rondelle plate F (05), 8 rondelles de blocage (04) et 8 boulons (03) comme indiqué dans le diagramme 3. Resserrez les boulons lâchement à la main jusqu'à ce que tous soient en place, puis retournez-y et resserrez solidement avec une clé extraterrestre.

Sous l'étape 3. Screw Connecting Pole (07) dans Flex Neck (06) comme le montrent dans le diagramme 3.



Pièces nécessaires pour l'étape 2 :

No.	Description	Qté.
JS-9	Tube de connexion	1
JS-10	Enveloppe	1
JS-11	Section principale de mousse	1
JS-12	Bouchon central en mousse	1
JS-13	Anneau de mousse blanche	1
JS-14	Anneau de mousse noire	1

ÉTAPE 2: CONSTRUCTION DU SAC Lourd

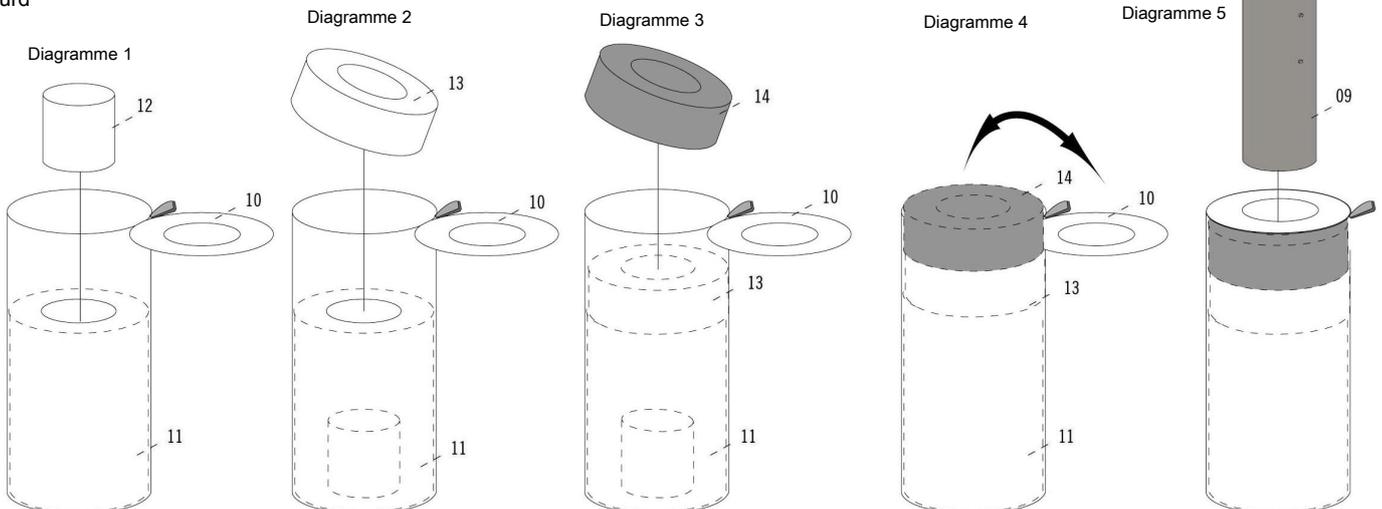
Sous-étape 1. Insérez le bouchon central en mousse (12) dans la section principale de mousse (11), poussant jusqu'en bas.

Sous-étape 2. Insérez l'anneau en mousse blanche (13) dans l'enveloppe (10), ce qui est mieux accompli en mettant en l'anneau dans un angle, puis en tirant l'enveloppe (10) autour d'elle.

Sous-étape 3. Insérez (14) dans l'enveloppe (10), ce qui est mieux accompli en mettant l'anneau dans un angle, puis en tirant l'enveloppe (10) autour d'elle.

Sous l'étape 4. Fermez l'enveloppe (10) et fermez la fermeture éclair.

Sous l'étape 5. Insérer le tube de connexion (09) dans Shell (10), verser le tube de sac lourd



Assemblage du sac de frappe autoportant

ÉTAPE 3 : ASSEMBLAGE FINAL

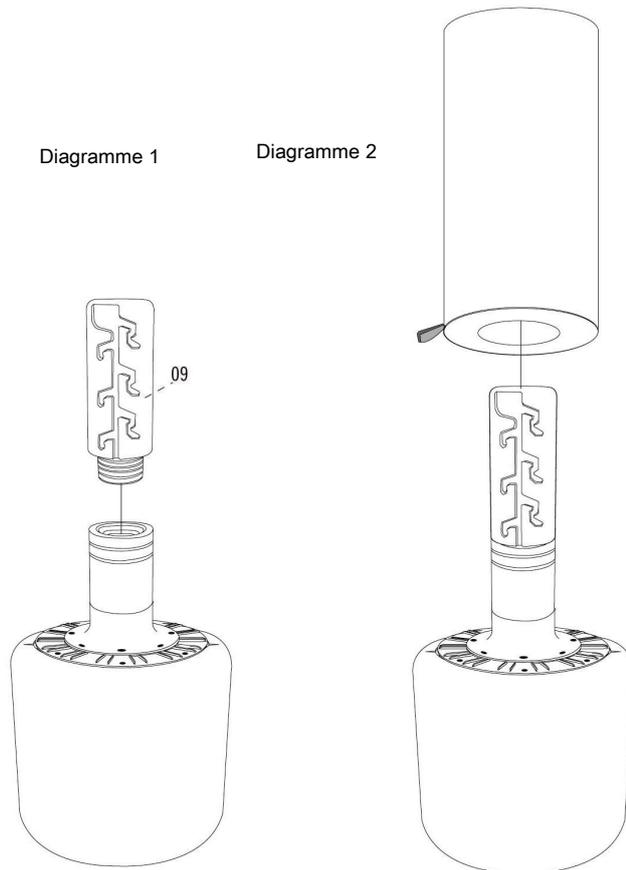
Sous-étape 1. Vissez le pôle de connexion (07) dans le col flexible (06) comme indiqué sur le schéma 1.

Sous-étape 2. Glissez le sac lourd terminé sur le pôle de connexion (07) et tournez pour verrouiller à la hauteur préférée.

Sous-étape 3. Avec toutes les pièces terminées, resserrez tous les boulons sur l'unité entière, et vérifiez la stabilité.

Pièces nécessaires pour l'étape 3 :

non.	Description	Qté.
JS-9	Tube de connexion	1



ÉTAPE 4: CUSTOMIZING ET ACCESSOIRES

Pour une meilleure stabilité, utilisez le sac de frappe autoportant sur une surface plane et solide. Nous vous recommandons de remplir la base de sable pour une meilleure fonctionnalité. Le sac peut être ajusté en hauteur de 145cm à 175cm., en utilisant les encoches moulées dans le tube de connexion. Nous vous recommandons aussi d'acheter les accessoires suivants, pour une meilleure utilisation de votre sac de frappe autoportant.



Bandage



Gants



Gants d'entraînement

