

# *Soozier*

INadc015V01\_US\_CA

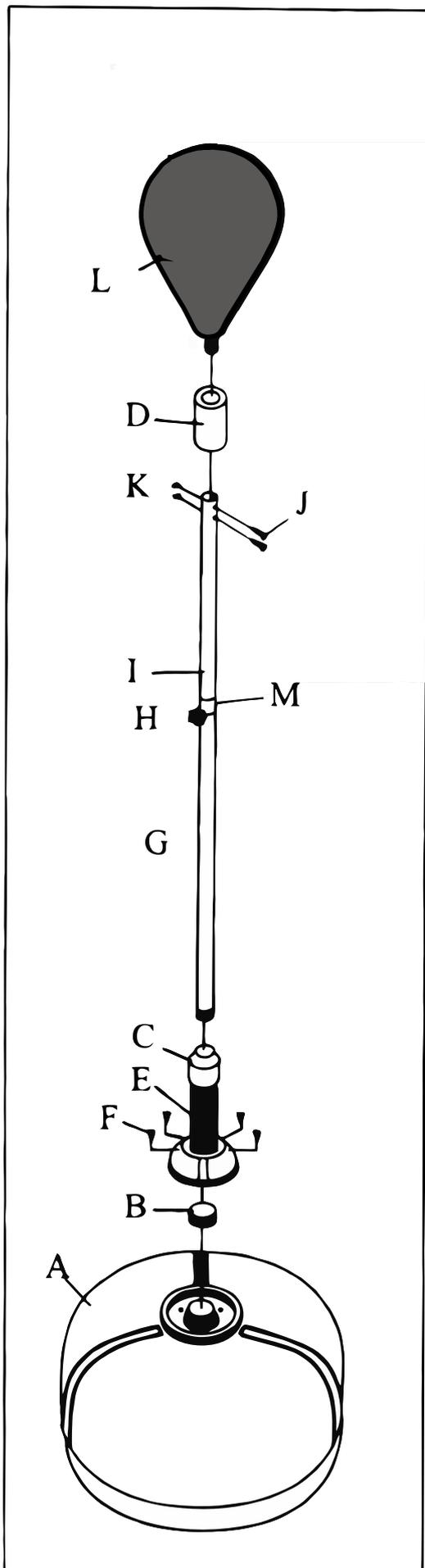
**A91-097**



**READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE**

## **ASSEMBLY INSTRUCTION**

# 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:

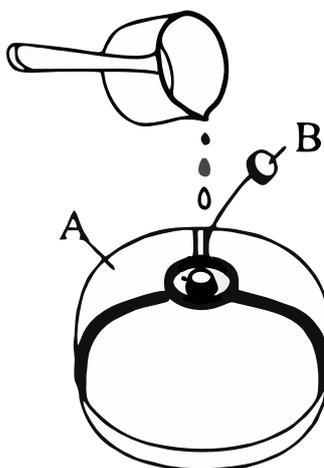
Before using the Free Standing Bag you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably conditioned withstand the rigors of punching this equipment.

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.

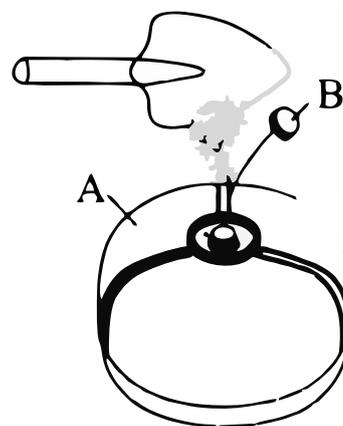
When using this equipment be sure that you are in good physical condition and under expert supervision .Before each and every use be sure the equipment is in good condition and properly fastened.

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

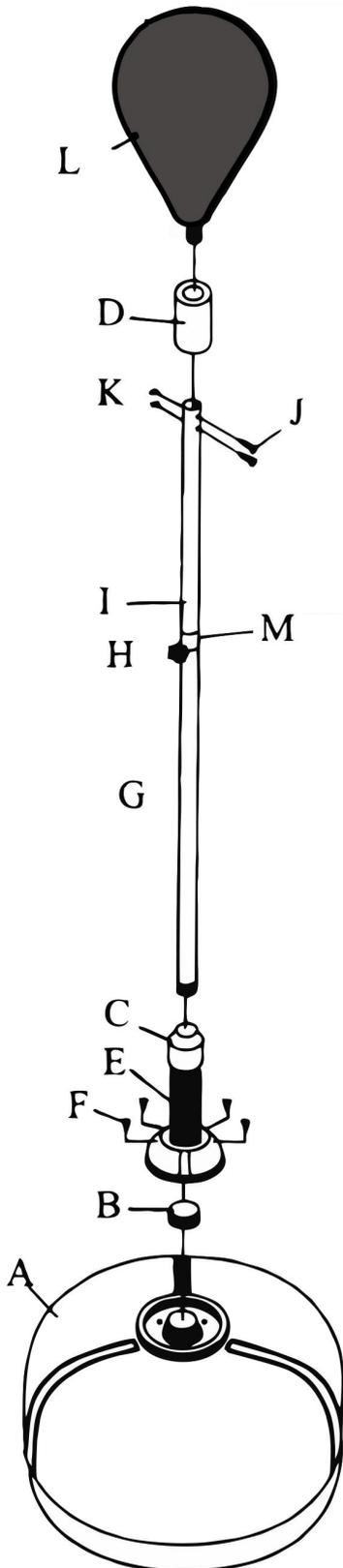
FIGURRE A



FIGURRE B



# 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

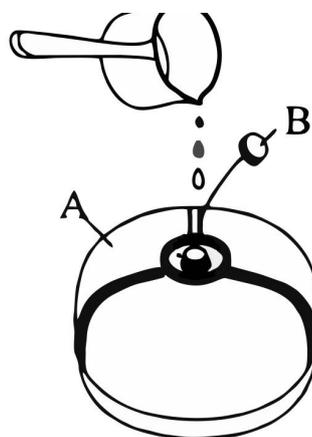


FIGURE B

