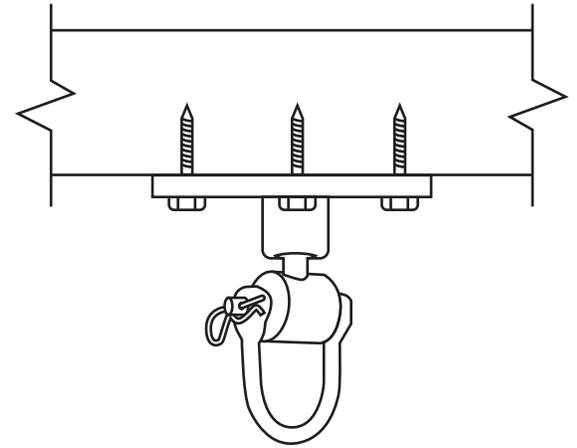
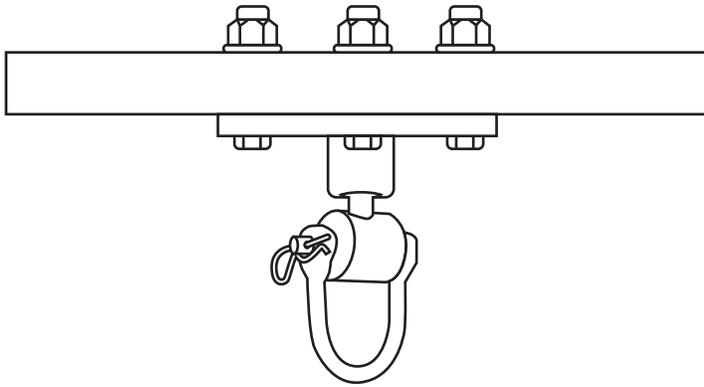


## SPEED BAG SWIVEL / PIVOT POUR POIRE DE VITESSE

### ASSEMBLY INSTRUCTIONS / CONSIGNES POUR L'ASSEMBLAGE



#### Step 1.

Select an area that will not interfere with normal foot traffic. Basements typically have low ceilings making them ideal for ceiling mounts. When hanging the bag, it should be at eye level.

If a low ceiling is not available you will need a wall mounted platform, or other mounting system.

#### Step 2.

The strike area of the speed bag should be directly in front of your forehead. Hold the mount to the ceiling and mark the screw holes with a pencil.

Drill holes with a 3/8 in (8mm) drill bit and insert anchors.

#### Step 3.

Use a screwdriver to attach the mount to the ceiling. Make sure the mount is secure and does not wobble.

#### Step 4.

Hang the speed bag from the mount. The bag should hang straight down. Test the bag by punching it. The bag should go straight back and swing straight to the front in a smooth arch.

#### Étape 1.

Choisir une zone qui ne gêne pas une zone de passage. Les sous-sols ont en général des plafonds assez bas pour en permettre le montage au plafond. La poire doit être attachée pour arriver à la hauteur des yeux.

S'il n'y a pas de plafond bas, une plateforme pour montage au plafond ou un autre support de montage seront nécessaires.

#### Étape 2.

La zone de frappe de la poire de vitesse doit se trouver directement devant le front. Tenir le support de montage au plafond et repérer les orifices pour les vis avec un crayon.

Percer des trous avec une mèche de 8 mm (3/8 po) et insérer les ancrages.

#### Étape 3.

Utiliser un tournevis pour attacher le support de montage au plafond. S'assurer que le support de montage est bien attaché et n'oscille pas.

#### Étape 4.

Accrocher la poire de vitesse au support de montage. La poire doit pendre bien droite.

Tester la poire en frappant dedans. La poire doit partir droit en arrière et revenir tout droit vers l'avant en faisant un arc régulier.