

GOZONE

BOXING | BOXE

70LB HEAVY BAG MANUAL / MANUEL DU SAC LOURD DE 70 LB

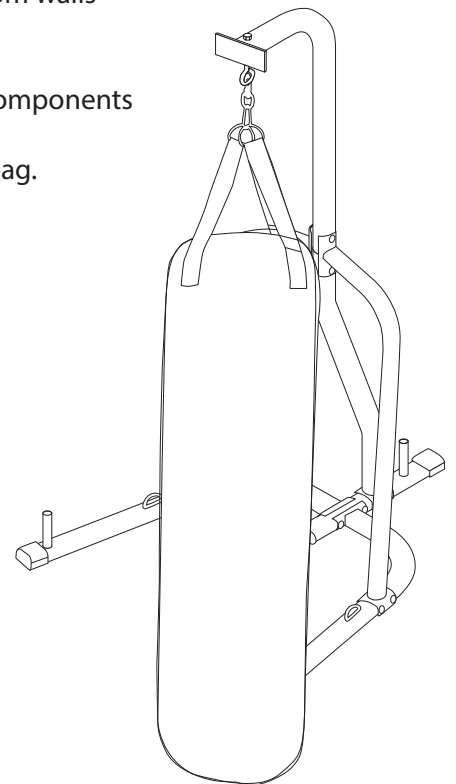


IMPORTANT SAFETY INFORMATION**Safe Installation and Use:**

SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it.

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions
3. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference
4. Keep children and pets away from this product at all times. Keep hands and feet away from moving parts
5. This product is intended for consumer use only in an indoors environment. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting
6. Only hang heavy bag from a properly installed heavy bag hanger mount or a heavy bag stand (see illustration below)
7. Make sure mount/stand is rated to hold a 70lb heavy bag
8. Make sure all locking mechanisms are properly secured before using the unit
9. Keep this product indoors, away from moisture and dust
10. Make sure you allow for a safe clearance radius around heavy bag. Area should be free of furniture and objects on the floor, and a safe distance away from walls
11. Do not install any fitness product near a pool, hot tub or other damp locations. Corrosion caused by installation in these locations can lead to premature failure of components
12. Wear boxing gloves, wraps, or other hand protection while punching the heavy bag. Remove all rings and jewelry before using
13. As with any new exercise regimen, consult your physician before beginning heavy bag workouts. This is especially important if you're over 40 or have pre-existing health conditions
14. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel lightheaded, dizzy, nauseous, or have chest pains, cease working out immediately



INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Installation et utilisation sécurisées:

DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT PEUVENT SURVENIR SI LES MESURES DE PRÉCAUTION APPROPRIÉES NE SONT PAS PRISES. Pour réduire le risque de blessures graves, lire toutes les précautions et les instructions importantes de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant de l'utiliser.

Avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans qui ont des problèmes de santé.

1. Lire toutes les instructions de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant d'utiliser ce dernier
2. Le propriétaire du produit a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent bien toutes les précautions à prendre pour utiliser ce dispositif
3. Utiliser ce produit uniquement comme décrit dans ce manuel et garder ce dernier à portée de main pour pouvoir s'y référer ultérieurement
4. Toujours garder les enfants et les animaux domestiques éloignés de ce produit. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces en mouvement
5. Ce dispositif est prévu pour être utilisé uniquement par des particuliers et à l'intérieur. Ne pas utiliser ce produit dans des établissements commerciaux, de location ou institutionnels
6. Ne suspendre le sac lourd qu'avec un crochet pour sac lourd correctement installé ou un support pour sac lourd (voir illustration page précédente)
7. S'assurer que le support/crochet est conçu pour tenir un sac lourd de 70 lb
8. S'assurer que tous les mécanismes de verrouillage sont bien sécurisés avant d'utiliser le dispositif
9. Garder ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière
10. S'assurer de prévoir une zone de dégagement autour du sac lourd. La zone doit être libre de meubles et d'objets sur le sol et suffisamment éloignée des murs
11. Ne pas installer de dispositif de remise en forme près d'une piscine ou d'un spa ni dans d'autres endroits humides. Cela le corroderait et pourrait entraîner la défaillance prématurée de ses composants
12. Porter des gants de boxe, des protège-mains ou une autre protection des mains pour frapper le sac lourd. Retirer toutes bagues et tous bijoux avant d'utiliser le sac lourd
13. Comme pour tout nouveau programme d'exercice, il est nécessaire de consulter un médecin avant de commencer les séances d'entraînement avec un sac lourd. Cela est tout particulièrement important pour les individus de plus de 40 ans ou pour ceux qui ont des problèmes de santé
14. Un surmenage physique peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, de vertiges, de nausées ou de douleurs thoraciques, cesser immédiatement l'entraînement

HEAVY BAG TRAINING TIPS

1. Pay Attention to the Bag

Look forward. Imagine the bag as an opponent in front of you and try to keep the entire bag in your field of vision. Keep your eyes on the bag without staring into it. Keep the entire bag in view and also be aware of how far the bag is from you at all times.

2. Punch, Don't Push

Throw punches at the bag but don't throw yourself at the bag. Don't push the bag, hit it. A push punch will only push the bag around as your arms get tired. What you want is a snapping SMACK sound when you punch it and not a dull THUD sound. A fast snap punch will jolt the bag in place with a big smack sound. Relax your arms and throw quick snapping punches. Don't push with your shoulders and don't push the bag around with your head either.

3. Ground Your Feet When You Punch

Plant those feet when you punch. Being grounded means more balance, more power, more control, and more mobility to move away after the punch.

4. Move Your Feet When You're Not Punching

Move your hands or move your feet if you are not punching. Because a heavy bag isn't punching you, you don't have to worry about head movement but you can definitely work on foot movement.

5. Keep Your Distance

Maintain a proper distance at all times. Move with the bag and keep it at arms-reach at all times. Don't let the bag get too far or too close. Back up when it comes at you and follow it if it swings away. If you can't move your feet as swiftly as the bag swings, you need to lighten up the punches, get a heavier bag, or develop better footwork.

6. Less Power, More Breathing

Don't worry so much about trying to hit hard. Focus on explosive breathing, not explosive punches. Stay relaxed and work on your breathing so you don't get tired.

HEAVY BAG CARE INSTRUCTIONS

- Keep bag away from fire, heat, or excessive sunlight
- Bag is designed for indoor use only
- Clean bag by wiping it with a damp cloth. Wipe dry with a dry cloth, or let the bag air dry
- Keep sharp objects away from heavy bag

CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT AVEC SAC LOURD

1. Faire Attention au Sac

Regarder vers l'avant. Imaginer que le sac est un adversaire et essayer de garder le sac entier dans le champ de vision. Garder les yeux sur le sac sans le fixer. S'assurer de voir le sac en entier et de percevoir la distance qui le sépare de soi à tout moment.

2. Frapper, Ne Pas Pousser

Frapper le sac, mais ne pas se jeter sur le sac. Ne pas pousser le sac, le taper. Donner un coup pour pousser ne fera que pousser le sac d'un côté à l'autre et fatiguera les bras. Il faut entendre un son claquant au moment de la frappe et non un bruit sourd. Une frappe rapide et percutante secouera le sac en place avec un son claquant. Détendre les bras et frapper de façon rapide et percutante. Ne pousser ni des épaules ni de la tête.

3. Garder les Pieds Bien au Sol au Moment de Frapper

Garder les pieds bien au sol au moment de frapper. Cela permet de mieux garder son équilibre, d'avoir plus de puissance, de contrôle et de mobilité pour se déplacer après chaque frappe.

4. Bouger les Pieds Entre les Frappes

Bouger les mains ou les pieds entre les frappes. Comme le sac lourd reste en place, il est inutile de déplacer la tête, mais il est toujours bon de travailler le jeu de pieds.

5. Garder Ses Distances

Maintenir une distance appropriée en permanence. Se déplacer avec le sac et le garder à portée de bras à chaque instant. Ne laisser le sac ni trop s'éloigner ni trop s'approcher. Reculer quand le sac revient vers soi et le suivre quand il s'éloigne. S'il est trop difficile de bouger les pieds aussi rapidement que le sac se déplace, frapper moins fort, choisir un sac plus lourd ou travailler le jeu de pieds.

6. Moins de puissance, meilleure respiration

Ne pas trop s'attacher à frapper fort. Se concentrer sur une bonne respiration et non sur des frappes explosives. Rester détendu et travailler la respiration pour ne pas fatiguer.

INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN DES SACS LOURDS

- Garder le sac à l'abri du feu, de la chaleur ou de la lumière excessive du soleil
- Le sac est conçu pour une utilisation à l'intérieur uniquement
- Nettoyer le sac en l'essuyant avec un chiffon humide. Le sécher avec un chiffon sec ou le laisser sécher à l'air libre
- Garder les objets tranchants loin du sac lourd