

GOZONE

BOXING | BOXE

HEAVY BAG STAND / SUPPORT POUR SAC LOURD



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

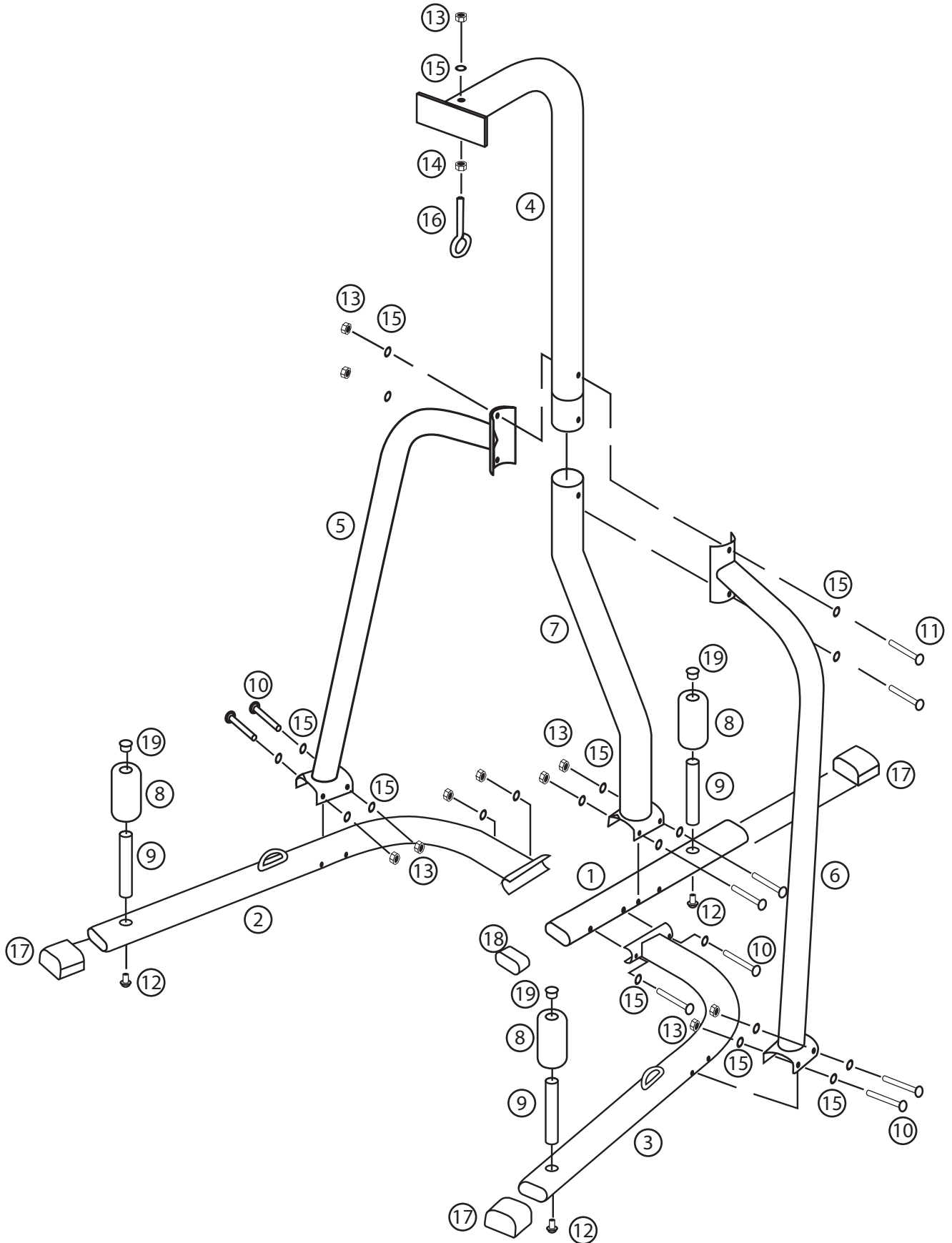
WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important 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. Place the product on a level surface with at least 3 feet of clearance around it.
7. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
8. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn or damaged parts immediately and do not use until the machine has been repaired.
9. Make sure all locking mechanisms are properly secured before using the unit.
10. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes while exercising.
11. Keep this product indoors, away from moisture and dust.
12. 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.
13. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately.
14. **Maximum Weight Capacity = 100 lbs (45 kg)**

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : 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. Placer le produit sur une surface plane, en laissant un espace libre d'au moins 1 m tout autour.
7. Pour protéger le parquet ou la moquette de tout dommage, placer un tapis sous le produit.
8. Inspecter le produit régulièrement et bien serrer toutes les pièces. Remplacer immédiatement les pièces usées ou endommagées et ne pas utiliser ce dispositif avant de l'avoir réparé.
9. S'assurer que tous les mécanismes de verrouillage sont bien sécurisés avant d'utiliser le dispositif.
10. Porter des vêtements appropriés pendant la séance d'exercices; ne pas porter de vêtements amples qui pourraient rester coincés dans le dispositif. Toujours porter des chaussures de sport pour faire de l'exercice.
11. Garder ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
12. 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.
13. Un surmenage physique peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas de sensation d'évanouissement, d'étourdissement ou de douleur pendant une séance d'exercices, s'arrêter immédiatement et se reposer.
14. **Poids Maximal = 45 kg (100 lb)**



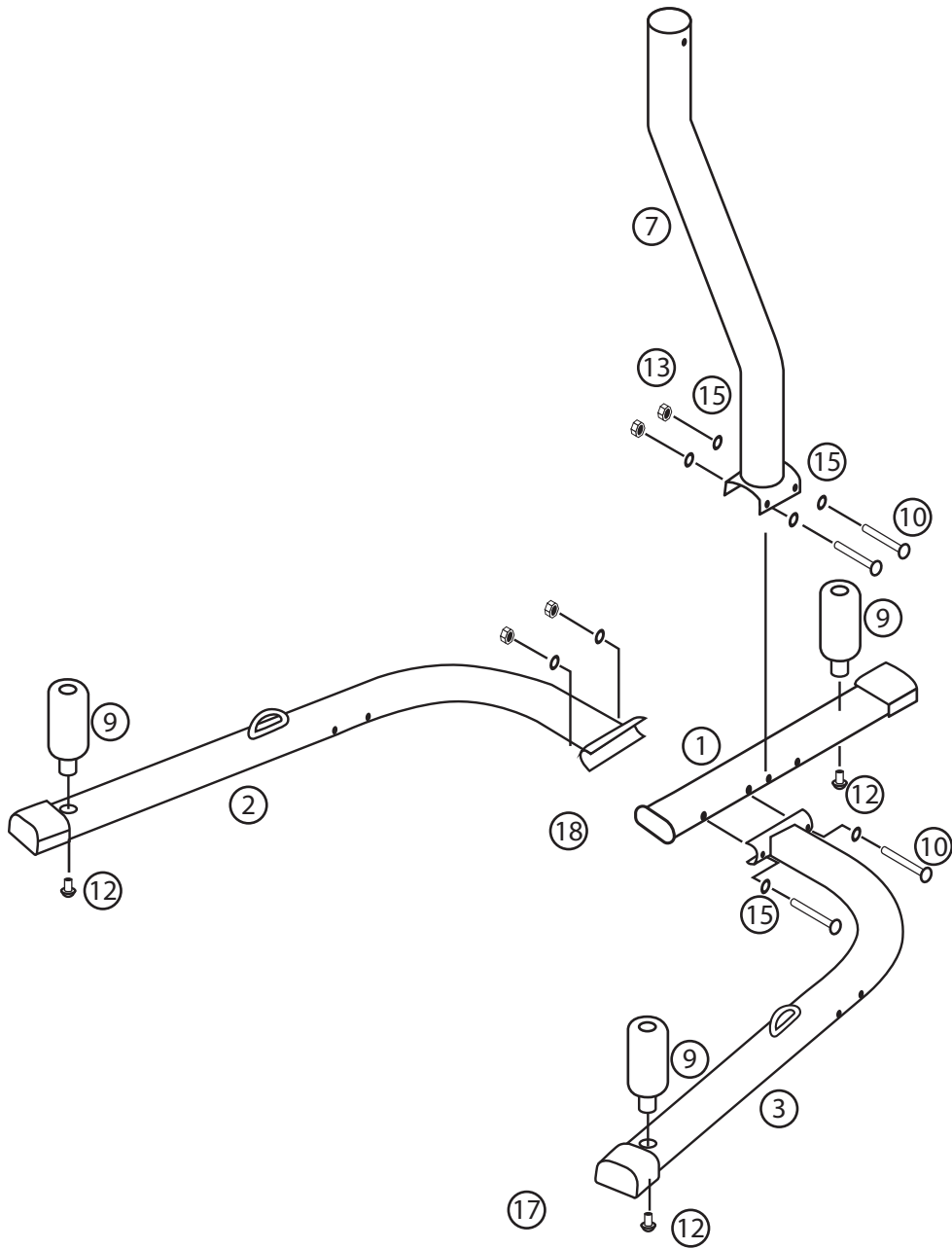
PARTS LIST | LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE

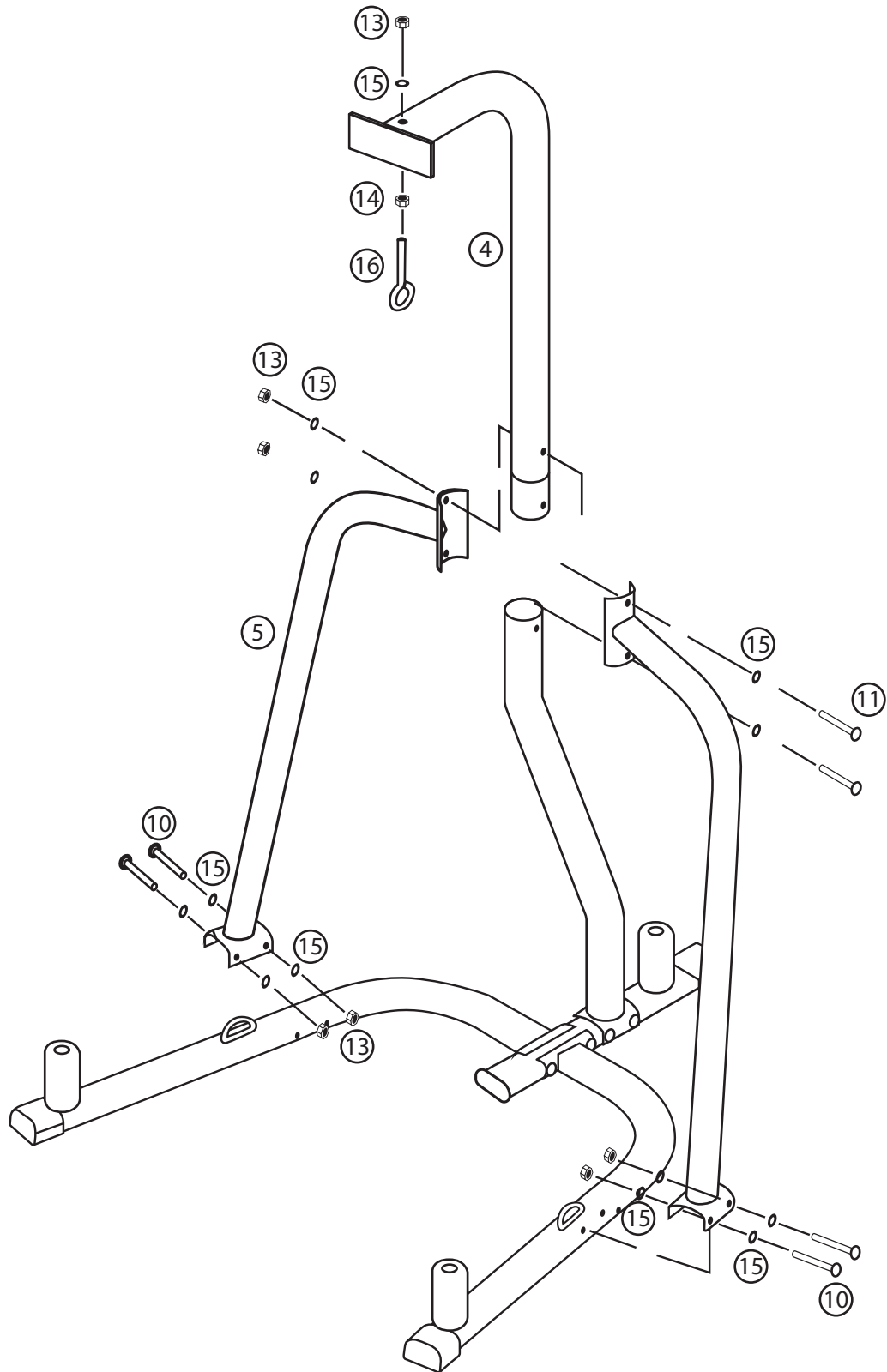
N°	Description	QTY/QTÉ
1.	Center Base Tube / Tube de Base Central	1
2.	Left Base Tube / Tube de Base Gauche	1
3.	Right Base Tube / Tube de Base Droit	1
4.	Heavy Bag Tube / Tube Pour Sac Lourd	1
5.	Left Support Tube / Tube de Support Gauche	1
6.	Right Support Tube / Tube de Support Droit	1
7.	Upright Tube / Tube droit	1
8.	Foam Pad / Coussin En Mousse	3
9.	Weight Peg / Cheville Pour Poids	3
10.	M10 x 100mm Bolt / Boulon M10 x 100mm	8
11.	M10 x 95mm Bolt / Boulon M10 x 95mm	2
12.	M10 x 20mm Bolt / Boulon M10 x 20mm	3
13.	M10 Nylon Locknut / Contre-Écrou En Nylon M10	11
14.	M10 Nut / Écrou M10	1
15.	M10 Washer / Rondelle M10	21
16.	Hook / Crochet	1
17.	40 x 80mm Elipse End Cap / Capuchon Ellipse 40 x 80mm	3
18.	40 x 80mm Elipse Inner Cap / Capuchon Interne Ellipse 40 x 80mm	1
19.	25mm Round Inner Cap / Capuchon Interne Rond 25mm	3

The safety and integrity designed into the machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately. Stop using equipment until repairs are made.

La sécurité et l'intégrité du dispositif ne peuvent être maintenues que si l'équipement est régulièrement contrôlé pour vérifier l'absence de dommages et réparé. L'utilisateur/le propriétaire a l'entière responsabilité d'assurer une maintenance régulière. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement et l'équipement ne doit être utilisé qu'après avoir été réparé.

1. Wipe machine regularly to prevent accumulation of dust.
 2. Use a damp cloth on plastic parts only. Use dry cloth on metal frames.
 3. Check that all parts are tight and in working condition. If a part is damaged do not use until the part is replaced or repaired.
 4. Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten as required.
 5. Inspect all labeling for readability. This includes warning and caution decals. Replace them as needed.
 6. Avoid acid or chlorine based cleaners, also cleaners containing abrasives as these could scratch or damage the equipment.
1. Essuyer régulièrement le dispositif pour empêcher l'accumulation de poussière.
 2. Utiliser un chiffon humide uniquement sur les pièces en plastique et un chiffon sec sur les cadres métalliques.
 3. Vérifier que toutes les pièces sont bien serrées et fonctionnent correctement. Si une pièce est endommagée, ne pas utiliser le dispositif avant qu'il ne soit remplacé ou réparé.
 4. Vérifier que tous les écrous et tous les boulons sont bien serrés. Les serrer si nécessaire.
 5. Vérifier que toutes les étiquettes sont lisibles. Cela inclut les autocollants d'avertissement. Les remplacer si nécessaire.
 6. Éviter les nettoyeurs à base d'acide et de chlore de même que les nettoyeurs qui contiennent des produits abrasifs susceptibles de rayer ou d'endommager l'équipement.

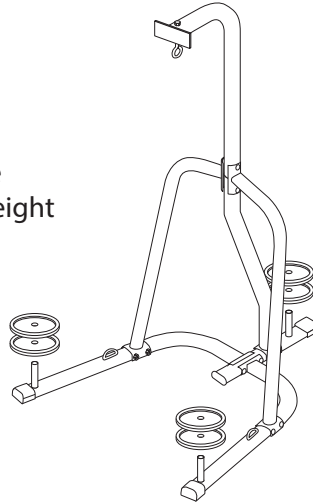




TRAINING TIPS

Gloves, weight plates, heavy bag, speed bag and other accessories are NOT included.

For increased stability please purchase weight plates and add evenly to all weight pegs on the stand.



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

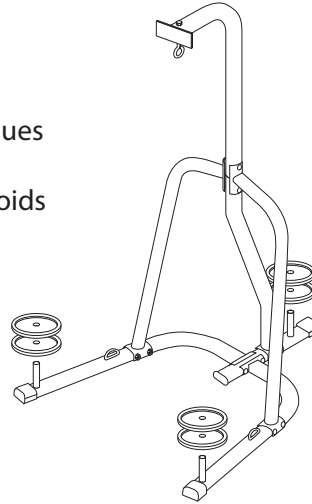
Don't worry so much about trying to hit hard. Focus on explosive breathing, not explosive punches. Stay relaxed and work on your breathing so you don't get tired.

*Gloves, weight plates, heavy bag, speed bag and other accessories are NOT included.

CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

Gants, disques de musculation, sac lourd, poire de vitesse et autres accessoires ne sont PAS inclus.

Pour plus de stabilité, acheter des disques de musculation et répartir le poids uniformément sur les chevilles pour poids sur le support.



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.

*Gants, disques de musculation, sac lourd, poire de vitesse et autres accessoires ne sont PAS inclus.