



HEAVY BAG INSTRUCTIONS

1. Using an Everlast 4812 or 4813 stand:

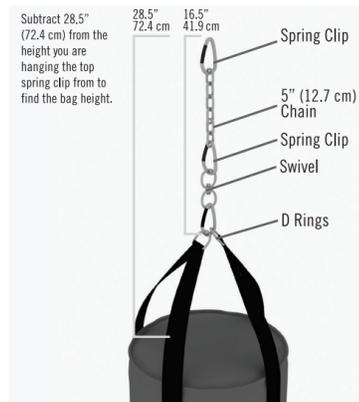
NOTE: DO NOT Hang the bag directly from the stand hook by the D-rings. This causes tearing of the heavy bag straps.

A. For increased rotation, add the swivel assembly to configuration. Bag height with this configuration is 5'1" (155 cm)

B. For up to 5" (12.7 cm) inches of custom length, add the chain extension to configuration. Possible bag heights with this configuration range from 4'6" - 4'11" (137 - 150 cm)



2. For installations using an Everlast heavy bag holder (model 4680) use the swivel and the chain extension for a total of 16.5 inches (41.9 cm) from spring clip to spring clip.



Warning: Consult a physician prior to starting any new exercise program. Participation in any exercise program can be dangerous and result in serious injury or death. Use of this equipment is at your own risk. You hereby assume the risk of any injury, whether or not caused by negligence or other fault of Everlast, including but not limited to equipment malfunction. Before each use inspect the equipment to ensure full working condition. Keep away from children.

MADE IN CHINA

ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ON L6J 7Z2
TEL: 1.800.668.5593

AD07515-0121-HEAVY BAG INSTRUCTIONS



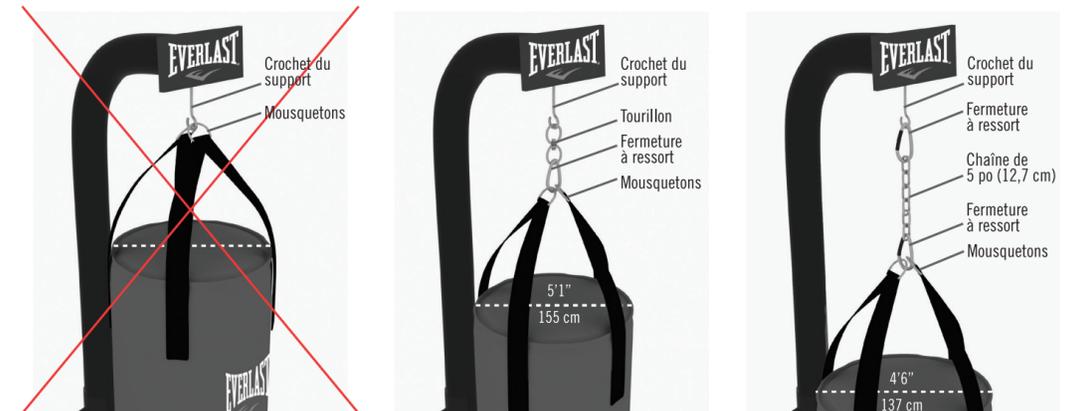
INSTRUCTIONS DU SAC DE FRAPPE LOURD

1. Utilisation d'un support Everlast 4812 ou 4813 :

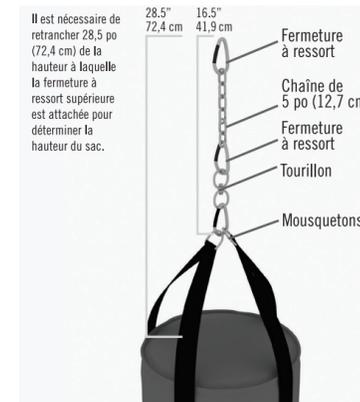
Remarque : NE PAS suspendre directement le sac au crochet du support par les mousquetons. Ceci a pour effet de tordre les sangles du sac de frappe lourd.

A. Pour une meilleure rotation, ajoutez le système de tourillons à l'ensemble. Avec cette configuration, la hauteur du sac est de 5 pi 1 po (155 cm)

B. Il est possible d'ajouter jusqu'à 5 po (12,7 cm) de longueur grâce à la chaîne d'extension. Les hauteurs de sac avec cette configuration sont comprises entre 4 pi 6 po et 4 pi 11 po (137 et 150 cm)



2. Pour les installations utilisant un support de sac lourd Everlast (modèle 4680), utiliser le tourillon et l'extension de chaîne pour atteindre une longueur totale de 16,5 po (41,9 cm) d'une fermeture à ressort à l'autre.



Attention : Consulter un médecin avant de commencer tout nouveau programme d'entraînement. Tout programme d'exercice peut être dangereux et causer des blessures graves ou un décès. L'utilisation de cet équipement se fait à vos risques et périls. Vous acceptez par la présente le risque de blessure, causée ou non par une négligence ou autre de la part d'Everlast, notamment toute défectuosité de l'équipement. Avant chaque utilisation, inspectez l'équipement pour vous assurer de son parfait état. Garder hors de la portée des enfants.

FABRIQUÉ EN CHINE

ACI BRANDS INC., 2616 SHERIDAN GARDEN DR., OAKVILLE, ON L6J 7Z2
TEL: 1.800.668.5593

AD07515-0121-HEAVY BAG INSTRUCTIONS