



WOOD BEAM HEAVY BAG HANGER POUTRE EN BOIS DE SUPPORT POUR SAC LOURD

USER INFORMATION AND INSTRUCTIONS
INFORMATIONS ET INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATEUR

It is important that you predetermine where you plan to mount the Wood Beam Attachment. Be sure to stay at least 5' away from any doorway or obstruction. Avoid an area where people may pass by and cause a "bump" that might result in injury.

WOOD BEAM ATTACHMENT ASSEMBLY:

1. Place U Bracket below Mounting Bracket and insert short bolt through the center hole. Assemble Lock Washer and Hex Nut and tighten securely.
2. Insert long bolt through holes in the side of the U Bracket. Assemble Lock Washer and Nut and tighten securely.

MOUNTING BEAM ATTACHMENT TO WOOD BEAM:

1. Locate the center of your wood ceiling beam.
2. Use 5/16" x 2' bolt to fasten into place securely.

WARNING: To avoid serious injury it is important that you adhere to the following guidelines:

- A. Be sure to carefully follow all the instructions contained herein.
- B. Be sure this Beam Attachment is fastened securely and re-check before each use.
- C. Be sure to make installation in an unobstructed area so that you don't get "bumped" while hitting the bag which might result in injury.
- D. Use of any sports or exercise equipment subjects the user to a degree of risk. Users of this product must assume all risk of injury.
- E. Do not use this Beam Attachment if any part becomes worn, fatigued or defective.

Il est important que vous prédéterminiez où vous voulez fixer la poutre en bois de support pour sac lourd. Assurez-vous de rester à au moins 5 pieds de toute porte ou obstruction. Évitez une zone où les gens peuvent passer et se faire frapper ce qui pourrait entraîner des blessures.

ASSEMBLAGE DE FIXATION POUR UNE POUTRE EN BOIS :

1. Placez le support « U » sous le support de montage et insérez le boulon court à travers le trou central. Assemblez la rondelle de blocage et l'écrou hexagonal et serrez solidement.
2. Insérez le boulon long à travers les trous sur le côté du support « U ». Assemblez la rondelle de blocage et l'écrou et serrez solidement.

MONTAGE DE LA FIXATION SUR UNE POUTRE EN BOIS :

1. Localisez le centre de votre poutre de plafond en bois.
2. Utilisez un boulon de 5/16 pouce x 2 pour fixer solidement en place.

AVERTISSEMENT : Pour éviter des blessures graves, il est important que vous respectiez les directives suivantes :

- A. Assurez-vous de suivre attentivement toutes les instructions contenues dans ce document.
- B. Assurez-vous que la poutre en bois de support pour sac lourd est bien fixé et vérifiez à nouveau avant chaque utilisation.
- C. Assurez-vous de faire l'installation dans un endroit dégagé afin de ne pas vous faire « cogner » en frappant le sac, ce qui pourrait entraîner des blessures.
- D. L'utilisation de tout équipement de sport ou d'exercice expose l'utilisateur à un certain degré de risque. Les utilisateurs de ce produit doivent assumer tous les risques de blessure.
- E. N'utilisez pas la poutre en bois de support pour sac lourd si une pièce est usée, fatiguée ou défectueuse.