

Soozier

IN251100647V01_US_CA

A91-455V00

EN



Punching Bag Stand

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

INSTRUCTION MANUAL

Safety Information



Warning

- Read **ALL** these instructions carefully before use.

Store this manual for future reference.

This manual must be included with this product if it is transferred, sold, or given to a third party.

Failure to follow these instructions could pose risks and void **ALL** warranties stated or implied.

- This product is intended **ONLY** for home personal fitness. **DO NOT** use it for commercial purposes.
- **DO NOT** use this product if you are tired or under the influence of drugs, alcohol, or strong medication.
- **ALWAYS** consult your primary care physician before beginning any new intense exercise regimen.
- To minimize the risk of injury, use the heavy bag on this stand only while wearing well-padded bag gloves.
- Be aware that strenuous boxing is inherently risky and undertaken at the user's own risk.

To reduce the risk of injury to children, **DO NOT** allow them to use this product without close and constant supervision. Similarly, instruct all users on the importance of wearing gloves and the basics of safe boxing before they use this product.

- Assemble and use this equipment **ONLY** on a firm, level surface capable of easily bearing its weight.
- **NEVER** exceed this product's rated weight limit of 220 pounds (99.8 kg), inclusive of the bag and all forces exerted upon it.
- **NEVER** use this product without proper weighting. For optimal stability, place weights on its support posts and anchor it firmly to the ground.
- During assembly and before each use, **ALWAYS** ensure that the bag is well supported and that no part is missing, loose, worn, or defective.

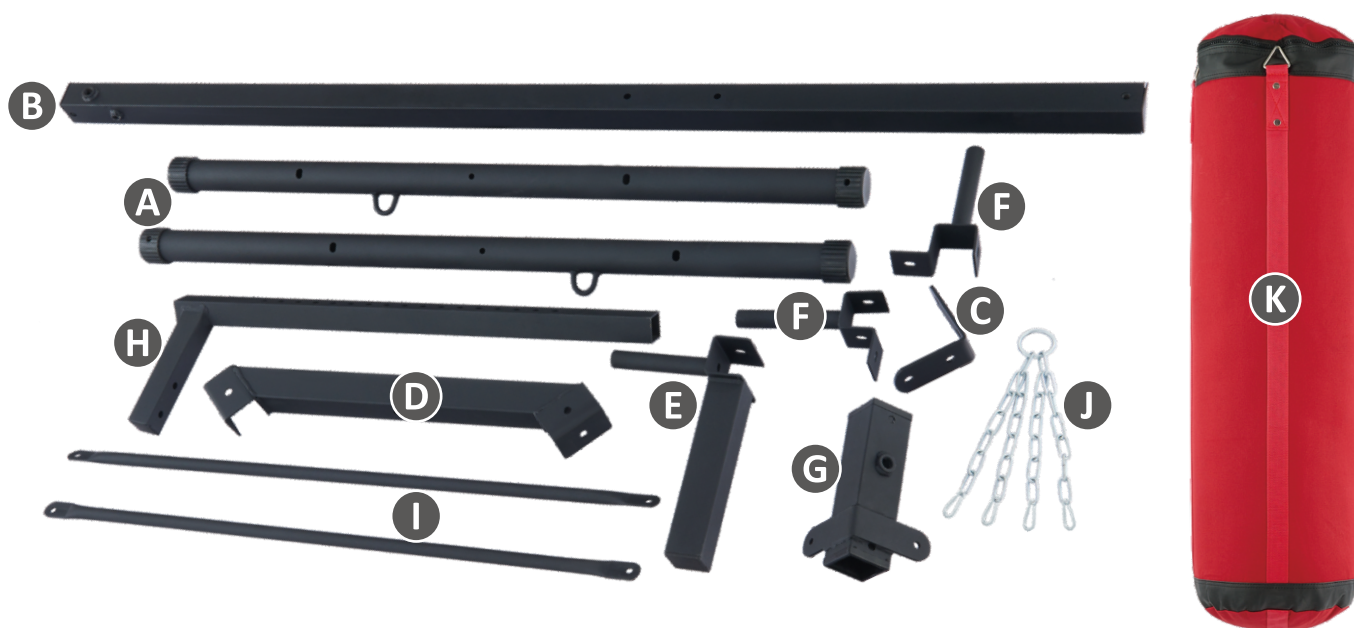
If any such components are found, tighten, repair, or replace them with identical parts before further use.

Specifications

Adjustable Height Range	with Large Tilt Angle	69.29–86.61 in.	176–220 cm
	with Small Tilt Angle	72–90 in.	182.9–228.6 cm
Max. Load Capacity		220 lb.	99.8 kg
Punching Bag Size		11.4 × 34.4 in.	29 × 87.4 cm
Punching Bag Capacity		110 lb.	49.9 kg
Net Weight		41.7 lb.	18.9 kg

Parts List

Main Parts



No.	Item	Qty.
A	Base Support Tubes	2
B	Lower Vertical Support Tube	1
C	Base Brace	1
D	Base Crossbar	1
E	Plate Holder	1
F	Anchor Brackets	2
G	Connecting Tube	1
H	Upper Vertical Support Tube	1
I	Diagonal Crossbraces	2
J	Support Chain	1
K	Punching Bag	1

Parts List

Fasteners and Tools



No.	Item	Qty.
1	M10 × 70 Bolts	5
2	M8 × 70 Bolts	4
3	M10 × 25 Bolts	2
4	M8 × 20 Bolts	2
5	M10 Nuts	5
6	M8 Nuts	6
7	M10 Flat Washers	12

No.	Item	Qty.
8	M8 Flat Washers	12
9	M10 Spring Washers	2
10	M10 Expansion Bolts	2
11	Pop Pins	2
12	Knob Bolt	1
13	Support Hook	1
14	Wrench	1

Not Included but Helpful

- Work Gloves
- Weight Plates

Product Diagram

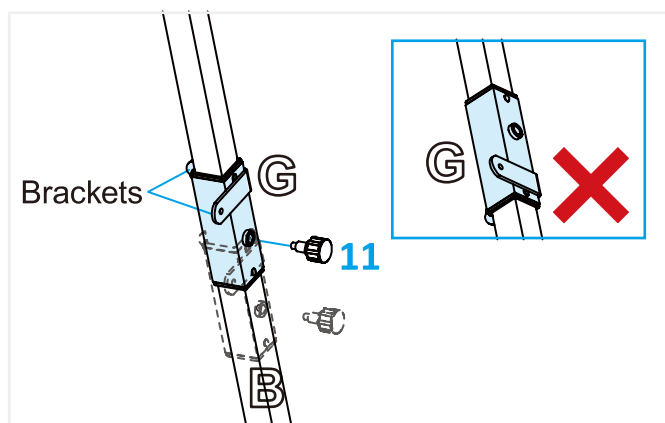


Assembly

Warning

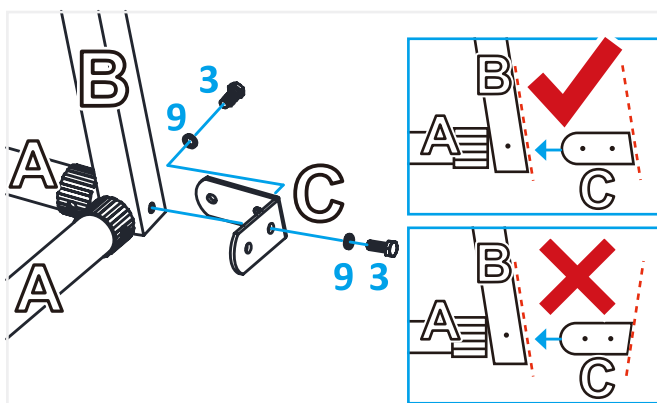
- **ALWAYS** wear work gloves before assembly.
- It is recommended that assembly be done by two or more people so that heavier components are always kept in the correct alignment during all stages of setup and use.
- For best results, at each step, tighten all fasteners partially before tightening any completely.

Assembling the Stand



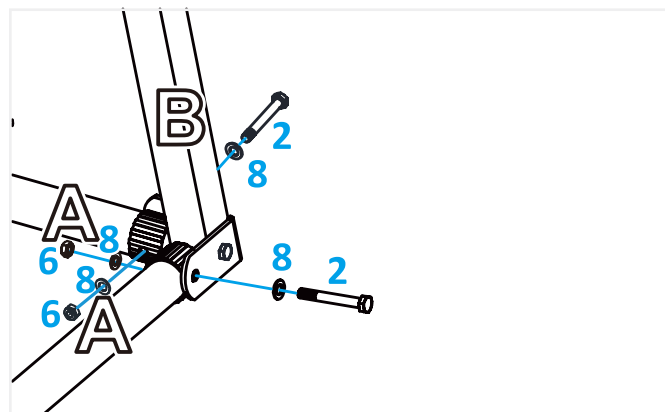
1. Slide the connecting tube (G) into the lower vertical support tube (B) and align the pin holes. Screw a pop pin (11) into the holes to fix the connecting tube in place.

Note: The connecting tube's brackets **MUST** be on top.

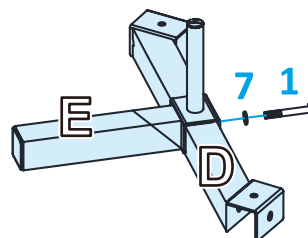


2. Attach the base brace (C) to the lower vertical support tube (B). Fasten them together using two M10 × 25 bolts (3) and two M10 spring washers (9).

Note: Pay attention to the placement of the base brace; its angled edge **MUST** be close to the support tube.

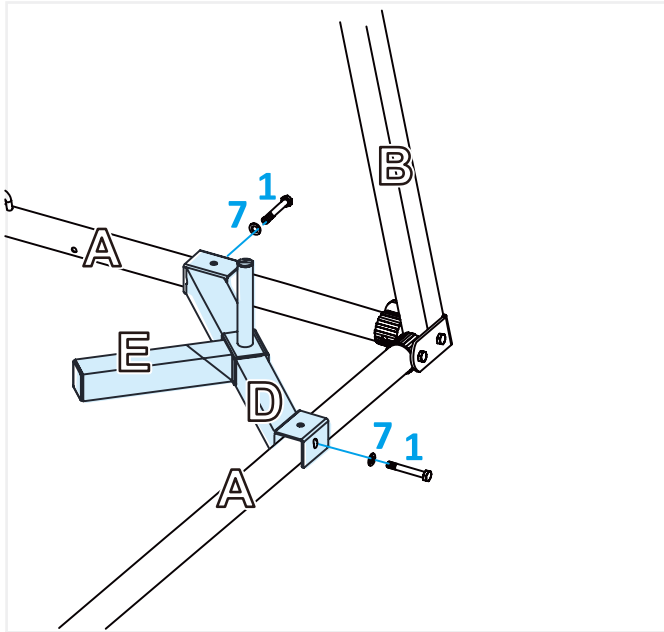


3. Attach the two base support tubes (A) to the lower vertical support tube (B) using the base brace (C). Fasten them together using two M8 × 70 Bolts (2), four M8 flat washers (8), and two M8 nuts (6)

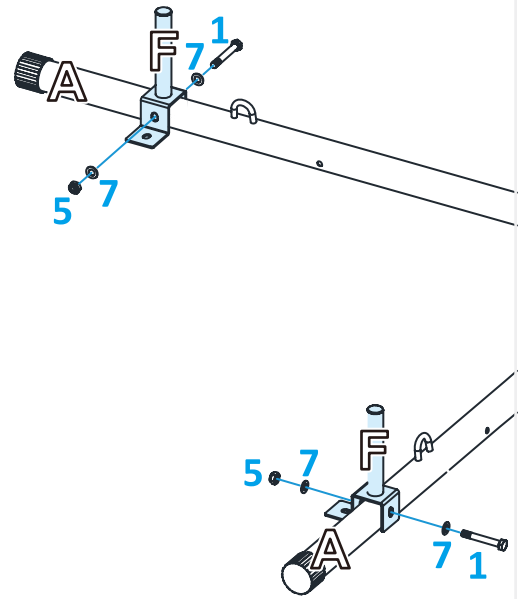


4. Attach the plate holder (E) to the base crossbar (D). Fasten them together using an M10 × 70 bolt (1) with an M10 flat washer (7).

Assembly

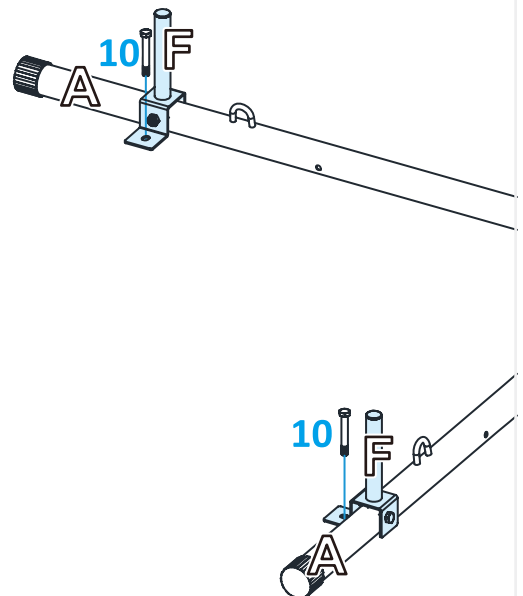


5. Attach the base crossbar (D) to the two base support tubes (A). Secure the base crossbar by installing two M10 × 70 bolts (1) with two M10 flat washers (7). Once positioned, tighten the bolts.

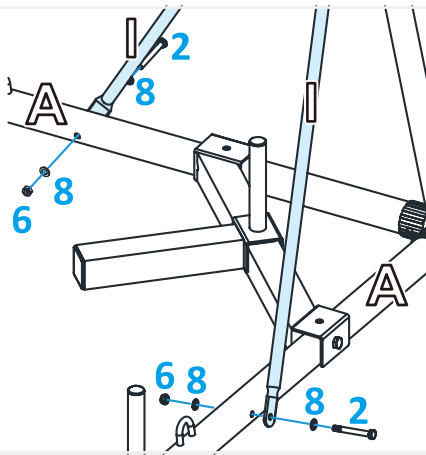


6. Attach the two anchor brackets (F) to the two base support tubes (A). Fasten them together using two M10 × 70 bolts (1), four M10 flat washers (7), and two M10 nuts (5).

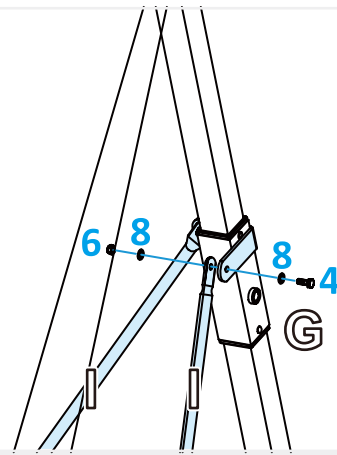
7. (Optional) Anchor the base support tubes (A) to the ground using two M10 expansion bolts (10).
 - a. Mark the locations of the support slots in the anchor brackets (F).
 - b. If necessary for your location, drill the holes that will allow the two M10 expansion bolts (10) to hold firmly in the ground.
 - c. Drive the two M10 expansion bolts through their slots in the anchor brackets and into their holes in the ground.



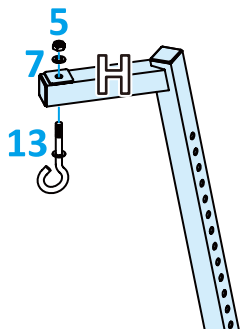
Assembly



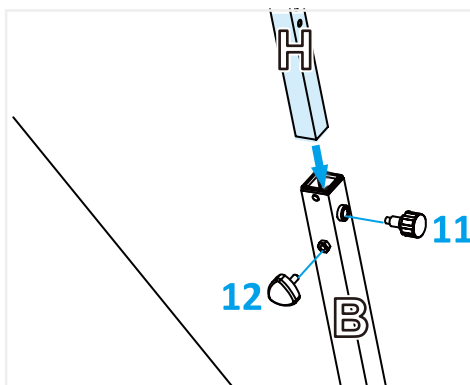
8. Attach one end of the two diagonal crossbraces (I) to the two base support tubes (A). Fasten them together using two M8 × 70 bolts (2), four M8 flat washers (8), and two M8 nuts (6).



9. Attach the other end of the two diagonal crossbraces (I) to the connecting tube (G). Fasten them together using two M8 × 20 bolts (4), four M8 flat washers (8), and two M8 nuts (6).



10. Attach the support hook (13) to the top of the upper vertical support tube (H). Fasten them together using an M10 flat washer (7) and an M10 nut (5).



11. Insert the other end of the upper vertical support tube (H) into the lower vertical support tube (B). Hold it in place at your desired height using the knob bolt (12) on the inside and the other pop pin (11) on its side.

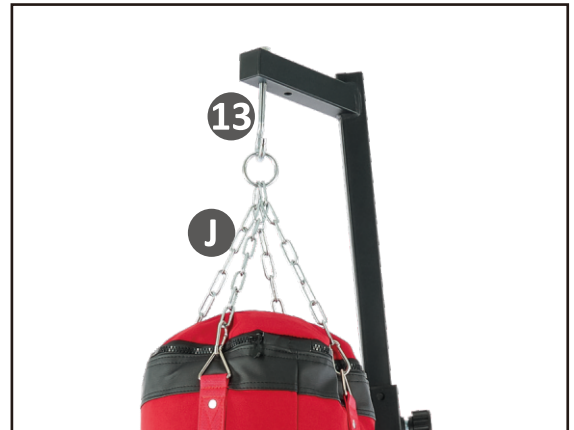
12. Put your weight plates (not included) on the anchor brackets and plate holder to enhance stability.

13. Test that all connections remain firm and your stand is firmly anchored, adjusting as necessary.

Assembly

Loading the Punching Bag

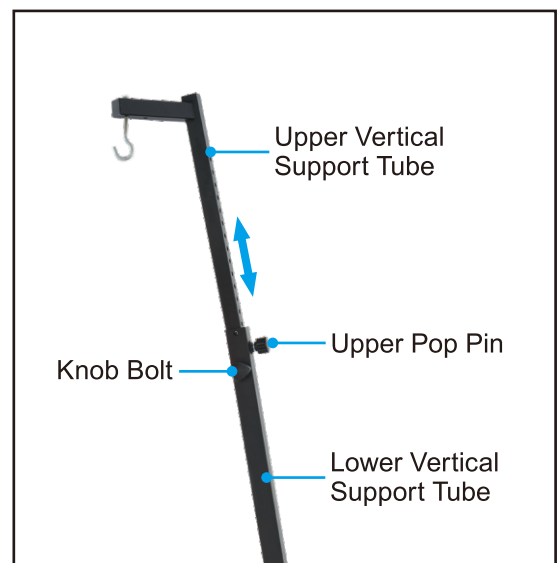
1. Fill the punching bag (K) with sand or similar fill.
2. Attach the support chain (J) to the punching bag.
3. Raise the punching bag, attach the support chain to the support hook (13), and carefully release the bag.
4. Test again to ensure that all connections remain firm and your stand is firmly anchored.



Adjustment

Adjusting the Stand Height

1. Carefully remove the punching bag from the stand.
2. Loosen and remove the upper pop pin and the knob bolt.
3. Move the upper vertical support tube downwards or upwards to adjust the stand height.
4. Ensure the desired hole on the upper vertical support tube aligns with the hole on the lower vertical support tube, then reattach and tighten the removed pop pin.
5. Reattach and tighten the removed knob bolt.
6. Test that the connections between the upper and lower vertical support tubes remain firm.
7. Reattach the removed punching bag.



Maintenance

- Clean all components as needed using a soft cloth and mild detergent. Dry thoroughly after each cleaning. **DO NOT** use caustic chemicals or harsh abrasives.
- Before each use, **ALWAYS** ensure that the bag is well supported and that no part is missing, loose, worn, or defective. If any such components are found, tighten, repair, or replace them with identical parts before further use.
- If this punching bag stand will not be used for an extended period, remove the bag and all the weight plates, and store the stand and bag in a cool, dry place away from direct sunlight and out of children's reach.

Soozier

IN251100647V01_US_CA

A91-455V00

FR



Support de Sac de Boxe

**IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y
REFERER ULTERIEUREMENT**

MANUEL D'INSTRUCTIONS

Informations de Sécurité



Avertissement

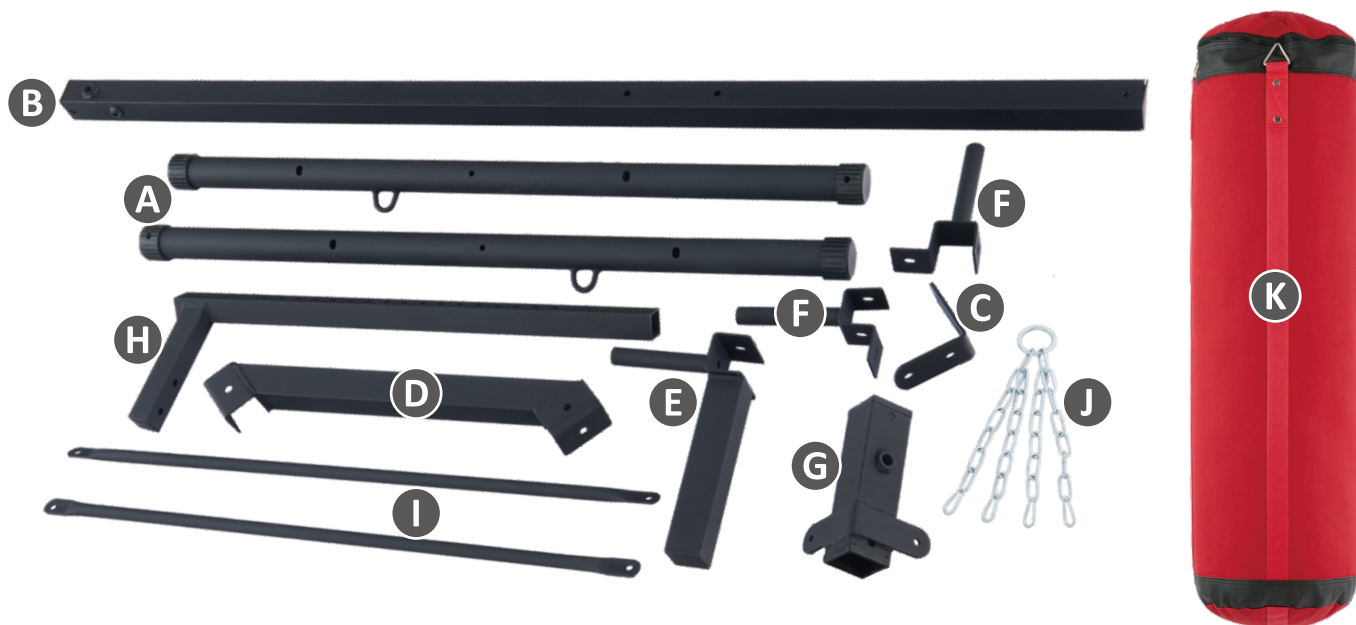
- Lisez **ATTENTIVEMENT** toutes ces instructions avant utilisation.
Conservez ce manuel pour consultation ultérieure.
Ce manuel doit être inclus avec ce produit en cas de transfert, de vente ou de donation à un tiers.
Le non-respect de ces instructions peut présenter des risques et annuler **TOUTES** les garanties, expresse ou implicite.
- Ce produit est destiné **UNIQUEMENT** à l'entraînement physique personnel à domicile. **NE PAS** l'utiliser à des fins commerciales.
- **NE PAS** utiliser ce produit si vous êtes fatigué ou sous l'effet de drogues, d'alcool ou de médicaments forts.
- **CONSULTEZ TOUJOURS** votre médecin traitant avant de commencer tout nouveau programme d'exercice intense.
- Pour minimiser le risque de blessure, utilisez le sac lourd sur ce support uniquement en portant des gants de boxe bien rembourrés.
- Soyez conscient que la boxe intense comporte intrinsèquement des risques et se pratique aux propres risques de l'utilisateur.
- Pour réduire le risque de blessure aux enfants, **NE PAS** leur permettre d'utiliser ce produit sans surveillance étroite et constante. De même, informez tous les utilisateurs de l'importance de porter des gants et des bases de la boxe sécurisée avant leur première utilisation.
Montez et utilisez cet équipement **UNIQUEMENT** sur une surface ferme et nivelée capable de supporter facilement son poids.
- **NE DÉPASSEZ JAMAIS** la limite de poids maximale du produit de 220 livres (99,8 kg), incluant le sac et toutes les forces exercées sur lui.
- **NE PAS** utiliser ce produit sans lestage adéquat. Pour une stabilité optimale, placez des poids sur ses montants de support et fixez-le fermement au sol.
- Lors du montage et avant chaque utilisation, **VÉRIFIEZ TOUJOURS** que le sac est bien supporté et qu'aucune pièce ne manque, ne soit desserrée, usée ou défectueuse.
Si de telles pièces sont découvertes, serrez-les, réparez-les ou remplacez-les par des pièces identiques avant toute utilisation ultérieure.

Spécifications

Plage de hauteur réglable	Avec grand angle d'inclinaison	69.29–86.61 in.	176–220 cm
	Avec petit angle d'inclinaison	72–90 in.	182.9–228.6 cm
Capacité de charge maximale		220 lb.	99.8 kg
Taille du sac de boxe		11.4 × 34.4 in.	29 × 87.4 cm
Capacité du sac de boxe		110 lb.	49.9 kg
Poids net		41.7 lb.	18.9 kg

Liste des Pièces

Pièces principales



N°	Article	Qté
A	Tubes de support de base	2
B	Tube vertical inférieur de support	1
C	Entretoise de base	1
D	Traverse de base	1
E	Porte-disques	1
F	Cornières d'ancrage	2
G	Tube de raccordement	1
H	Tube vertical supérieur de support	1
I	Entretoises diagonales	2
J	Chaîne de support	1
K	Sac de boxe	1

Liste des Pièces

Fixations et outils



N°	Article	Qté
1	Boulons M10 x 70	5
2	Boulons M8 x 70	4
3	Boulons M10 x 25	2
4	Boulons M8 x 20	2
5	Écrous M10	5
6	Écrous M8	6
7	Rondelles plates M10	12

N°	Article	Qté
8	Rondelles plates M8	12
9	Rondelles à ressort M10	2
10	Boulons à expansion M10	2
11	Épingles à clics	2
12	Boulon à poignée	1
13	Crochet de support	1
14	Clé à molette	1

Non inclus mais utiles

- Gants de travail
- Disques de poids

Schéma du produit

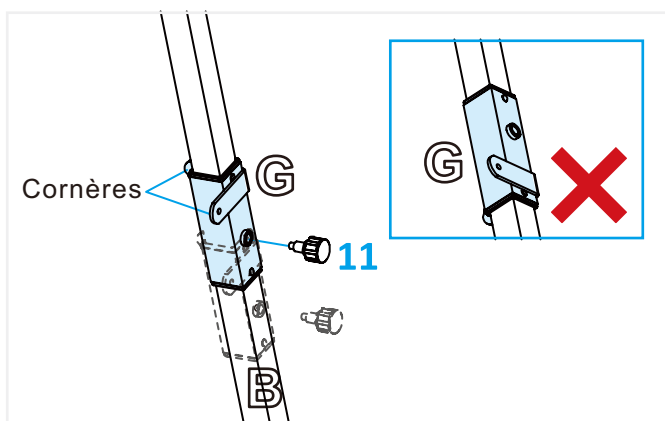


Montage

Avertissement

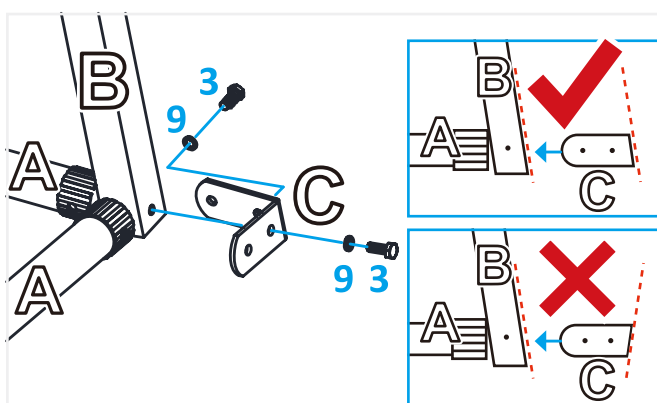
- PORTEZ TOUJOURS des gants de travail avant le montage.
- Il est recommandé que le montage soit effectué par deux personnes ou plus afin que les composants plus lourds soient toujours maintenus dans l'alignement correct pendant toutes les étapes de l'installation et de l'utilisation.
- Pour de meilleurs résultats, à chaque étape, serrez partiellement toutes les fixations avant de les serrer complètement.

Montage du support



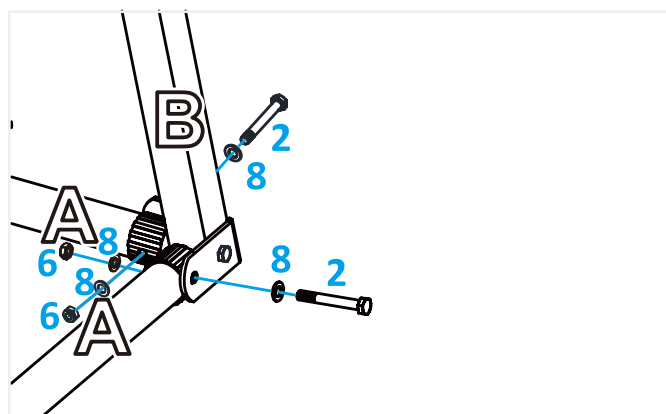
1. Glissez le tube de raccordement (G) dans le tube vertical inférieur de support (B) et alignez les trous pour les épingles. Vissez une épingle à clic (11) dans les trous pour fixer le tube de raccordement en place.

Remarque : Les cornières du tube de raccordement DOIVENT être en haut.

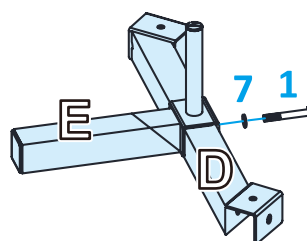


2. Fixez l'entretoise de base (C) au tube vertical inférieur de support (B). Assemblez-les à l'aide de deux boulons M10 x 25 (3) et de deux rondelles à ressort M10 (9).

Remarque : Faites attention à la position de l'entretoise de base ; son bord incliné DOIT être proche du tube de support.

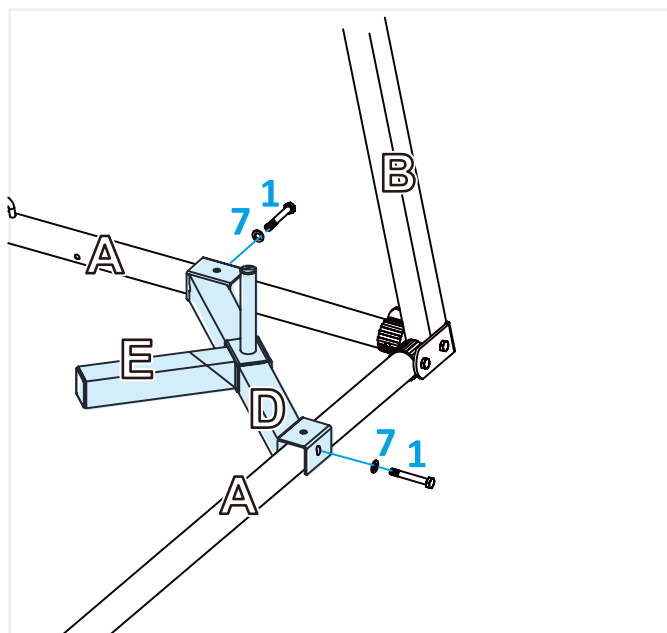


3. Fixez les deux tubes de support de base (A) au tube vertical inférieur de support (B) à l'aide de l'entretoise de base (C). Assemblez-les à l'aide de deux boulons M8 x 70 (2), de quatre rondelles plates M8 (8) et de deux écrous M8 (6).

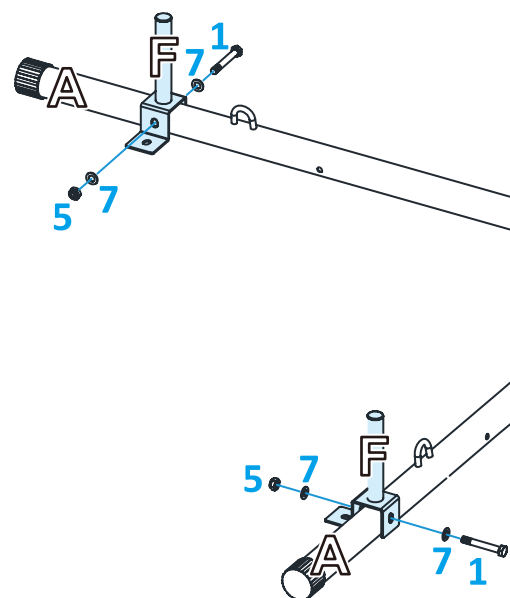


4. Fixez le porte-disques (E) à la traverse de base (D). Assemblez-les à l'aide d'un boulon M10 x 70 (1) avec une rondelle plate M10 (7).

Montage

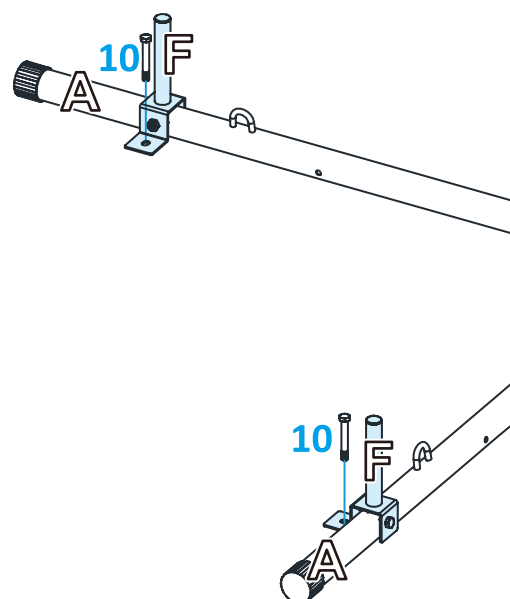


5. Fixez la traverse de base (D) aux deux tubes de support de base (A). Sécurisez la traverse de base en installant deux boulons M10 x 70 (1) avec deux rondelles plates M10 (7). Une fois positionnée, serrez les boulons.

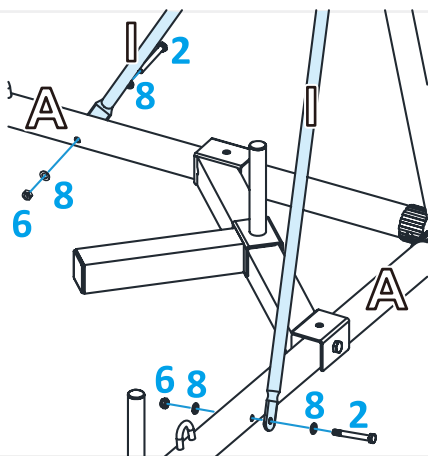


6. Fixez les deux cornières d'ancrage (F) aux deux tubes de support de base (A). Assemblez-les à l'aide de deux boulons M10 x 70 (1), de quatre rondelles plates M10 (7) et de deux écrous M10 (5).

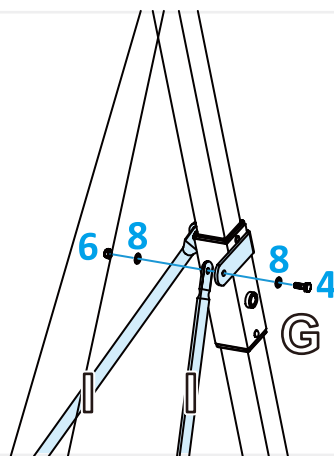
7. (Optionnel) Ancrez les tubes de support de base (A) au sol à l'aide de deux boulons à expansion M10 (10).
- Marquez les positions des fentes de support dans les cornières d'ancrage (F).
 - Si nécessaire selon votre emplacement, percez les trous qui permettront aux deux boulons à expansion M10 (10) de se fixer fermement au sol.
 - Enfoncez les deux boulons à expansion M10 à travers leurs fentes dans les cornières d'ancrage et dans leurs trous au sol.



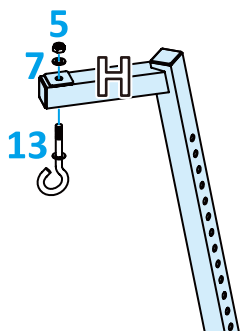
Montage



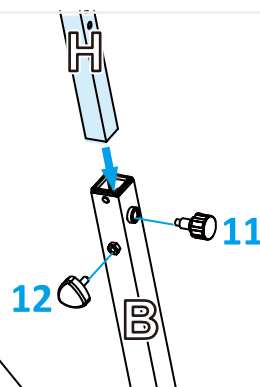
8. Fixez une extrémité des deux entretoises diagonales (I) aux deux tubes de support de base (A). Assemblez-les à l'aide de deux boulons M8 x 70 (2), de quatre rondelles plates M8 (8) et de deux écrous M8 (6).



9. Fixez l'autre extrémité des deux entretoises diagonales (I) au tube de raccordement (G). Assemblez-les à l'aide de deux boulons M8 x 20 (4), de quatre rondelles plates M8 (8) et de deux écrous M8 (6).



10. Fixez le crochet de support (13) au sommet du tube vertical supérieur de support (H). Assemblez-les à l'aide d'une rondelle plate M10 (7) et d'un écrou M10 (5).



11. Insérez l'autre extrémité du tube vertical supérieur de support (H) dans le tube vertical inférieur de support (B). Maintenez-le en place à la hauteur souhaitée à l'aide du boulon à poignée (12) à l'intérieur et de l'autre épingle à clic (11) sur son côté.

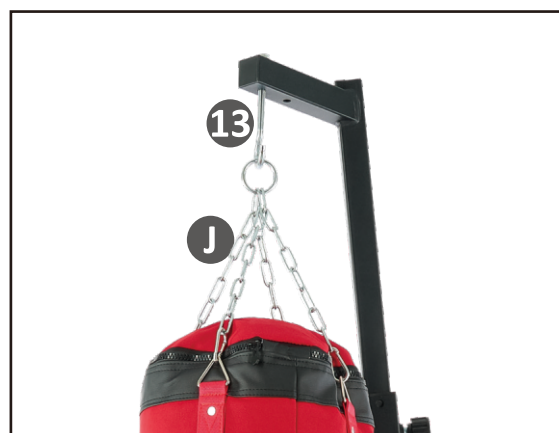
12. Placez vos disques de poids (non inclus) sur les cornières d'ancrage et le porte-disques pour améliorer la stabilité.

13. Vérifiez que toutes les connexions restent fermes et que votre support est solidement ancré, ajustez si nécessaire.

Montage

Chargement du sac de boxe

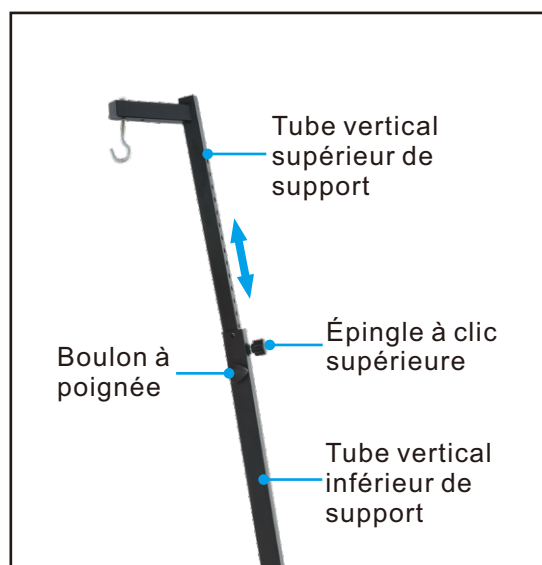
1. Remplissez le sac de boxe (K) de sable ou de remplissage similaire.
2. Fixez la chaîne de support (J) au sac de boxe.
3. Élevez le sac de boxe, fixez la chaîne de support au crochet de support (13), puis relâchez le sac avec précaution.
4. Vérifiez à nouveau que toutes les connexions restent fermes et que votre support est solidement ancré.



Ajustement

Ajustement de la hauteur du support

1. Retirez soigneusement le sac de boxe du support.
2. Desserrez et retirez l'épingle à clic supérieure et le boulon à poignée.
3. Déplacez le tube vertical supérieur de support vers le bas ou vers le haut pour ajuster la hauteur du support.
4. Assurez-vous que le trou souhaité sur le tube vertical supérieur de support s'aligne avec le trou sur le tube vertical inférieur de support, puis réattachez et serrez l'épingle à clic retirée.
5. Réattachez et serrez le boulon à poignée retiré.
6. Vérifiez que les connexions entre les tubes verticaux inférieur et supérieur de support restent fermes.
7. Réattachez le sac de boxe retiré.



Entretien

- Nettoyez tous les composants au besoin à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux. Séchez complètement après chaque nettoyage. **NE PAS** utiliser de produits chimiques caustiques ou d'abrasifs agressifs.
- Avant chaque utilisation, **VÉRIFIEZ TOUJOURS** que le sac est bien supporté et qu'aucune pièce ne manque, ne soit desserrée, usée ou défectueuse. Si de telles pièces sont découvertes, serrez-les, réparez-les ou remplacez-les par des pièces identiques avant toute utilisation ultérieure.
- Si ce support de sac de boxe n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez le sac et tous les disques de poids, et stockez le support et le sac dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et hors de la portée des enfants.

US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
27150 SW Kinsman Rd Wilsonville, OR 97070 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE

