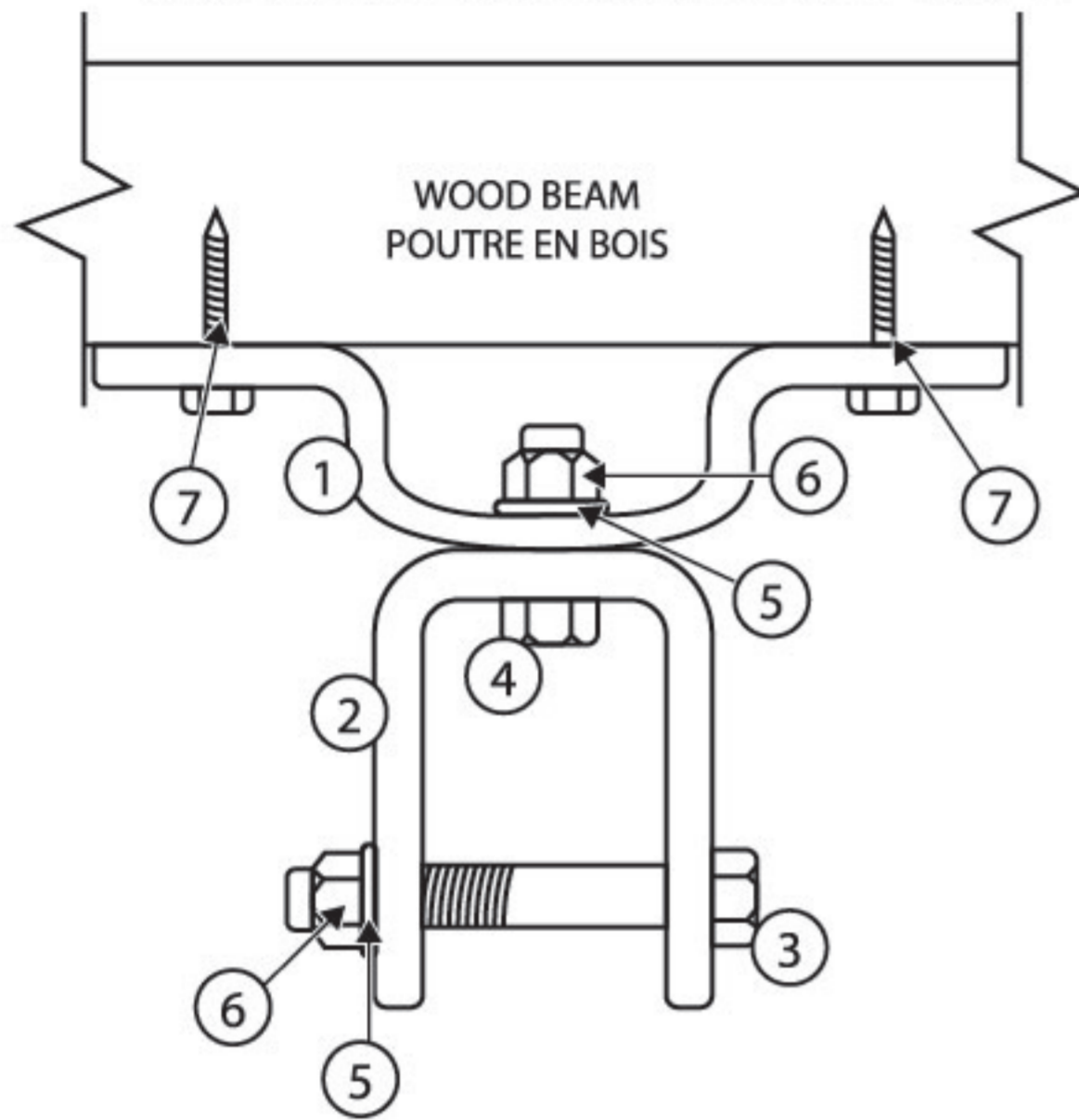


HEAVY BAG BEAM MOUNT/SUPPORT DE SAC LOURD POUR POUTRE

INSTALLATION INSTRUCTIONS / INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



PARTS LIST / LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE

No.	Description	Qty/Qté
1	U-Bracket / Support en U	1
2	Mounting Bracket / Support de Montage	1
3	3/8 in x 2-1/4 in (Long) Hex Bolt / Boulon Hexagonal (Long) 3/8 po x 2-1/4 po	1
4	3/8 in x 1 in (Short) Hex Bolt / Boulon Hexagonal (Court) 3/8 po x 1 po	1
5	Lock Washer / Rondelle de Frein	2
6	3/8 in Hex Nut / Écrou Hexagonal 3/8 po	2
7	5/16 in x 2 in Lag Bolt / Tire-Fond 5/16 po x 2 po	2

Recommended Assembly Tools:

3/8in Box Wrench
5/16in Box Wrench
Hammer

Outils d'assemblage recommandés :

Clé polygonale 3/8 po
Clé polygonale 5/16 po
Marteau

Assembly Tools Not Included

Outils D'Assemblage Non Inclus

Warning:

Carefully select the placement of your wood beam attachment. Be sure to leave a minimum of 5ft clearance between your mount and doorways or other obstructions. Avoid areas with frequent foot traffic as contact with passersby may cause injury.

1. WOOD BEAM ATTACHMENT ASSEMBLY:

- Place U-Bracket (1) below Mounting Bracket (2) and insert the Short Hex Bolt (4) through the center hole. Use Lock Washer (5) and Hex Nut (6) to tighten.
- Insert Long Hex Nuts (3) through side of U-Bracket and use Lock Washers (5) and Hex Nuts (6) to tighten.

2. MOUNTING BEAM ATTACHMENT TO WOOD BEAM:

- Locate the center of your wood ceiling beam.
- Hold the beam mount to the beam and mark screw holes using a pencil.
- Use 5/16in x 2in Lag Bolts to fasten secure. If this is too difficult, drill 1/8in pilot holes.

Warning

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

- Carefully follow all instructions contained herein
- Be sure the beam mount is securely fastened and re-check before each use
- Make sure your installation is in an unobstructed area to make sure there is no contact with objects or passersby to avoid injury.
- Use of any sports or fitness equipment may subject its users to a degree of risk. Users of this equipment assume all risk of injury. GoZone assumes no liability for injury or damage caused by use of this equipment.
- DO NOT use this beam attachment if any part becomes worn, fatigued or defective. It is up to the user to maintain the attachment and evaluate the attachment for safety.

Mise en garde :

bien choisir l'emplacement de l'attache pour poutre en bois. S'assurer de laisser au moins 1,5 m d'espace libre entre le support de montage et les portes et tout autre obstacle. Éviter les zones de passage qui présentent un risque de heurt qui pourrait provoquer blessure.

1. ASSEMBLAGE DE L'ATTACHE POUR POUTRE EN BOIS :

- Placer le support en U (1) sous le support de montage (2) et insérer le boulon hexagonal court (4) dans l'orifice central. Utiliser la rondelle de frein (5) et l'écrou hexagonal (6) pour serrer.
- Insérer les écrous hexagonaux longs (3) dans le côté du support en U et utiliser les rondelles de frein (5) et les écrous hexagonaux (6) pour serrer.

2. MONTAGE DE L'ATTACHE POUR POUTRE À LA POUTRE EN BOIS :

- Trouver le centre de la poutre de plafond en bois.
- Tenir l'attache pour poutre contre la poutre et repérer l'emplacement des orifices des vis avec un crayon.
- Utiliser les tire-fonds 5/16 po x 2 po pour bien fixer l'attache. Si cela s'avère trop difficile, percer des trous de guidage de 1/8 po.

Avertissement

Pour éviter des blessures graves, il est important de respecter les consignes suivantes :

- Bien suivre toutes les instructions de ce mode d'emploi.
- S'assurer que l'attache est bien fixée et le vérifier à chaque utilisation.
- S'assurer que le système est installé dans une zone dégagée pour être certain qu'il n'y aura pas de contact avec des objets ou des personnes pour éviter tout risque de blessures.
- L'utilisation de tout équipement de sport ou de remise en forme expose les utilisateurs à un risque plus ou moins grave. Les utilisateurs de cet équipement assument tous les risques de blessure. GoZone n'assume aucune responsabilité en cas de blessure ou de dommages causés par l'utilisation de cet équipement.
- NE PAS utiliser l'attache pour poutre en cas d'usure, de fatigue ou de défaut d'une pièce. Il tient à l'utilisateur d'assurer l'entretien de l'attache et d'évaluer son niveau de sécurité.