SPORTNOW

INadd050_FR_DE

A91-249V00



FR: IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.
DE: WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR

Boxing is a contact sport, which means contact could be dangerous and result in serious injury. When boxing, ensure you are in good physical condition and under expert supervision. This equipment will provide limited protection, however it will not completely prevent injury. Users must assume the risk of any injury.

WARNING: Before using this freestanding heavy bag, it is recommended to contact a physician, ensuring your hands, wrists, shoulders and back are suitable conditioned to withstand the rigours of punching this equipment.
It is recommended that you use well-padded boxing gloves with hand wraps. They provide a degree of protection – this does not completely protect you from injury. When using this equipment, ensure that you are in good physical condition and under expert supervision. Before every use, ensure the product is in good condition and properly fastened.
Use of any sports equipment comes with risk of injury. Users of this equipment must assume all risk of injury.

Do not use this product if parts are damaged. Never play on damaged parts,

DE

Boxen ist ein Kontaktsport, was bedeutet, dass ein Kontakt gefährlich sein und zu schweren Verletzungen führen kann. Vergewissern Sie sich beim Boxen, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind und unter fachkundiger Aufsicht stehen. Diese Ausrüstung bietet einen begrenzten Schutz, kann aber Verletzungen nicht vollständig verhindern. Der Benutzer trägt das Risiko einer Verletzung.

WARNUNG: Bevor Sie diesen freistehenden schweren Boxsack verwenden, sollten Sie sich an einen Arzt wenden, der sicherstellt, dass Ihre Hände, Handgelenke, Schultern und Ihr Rücken in der Lage sind, den Belastungen des Boxens mit diesem Gerät standzuhalten.
Es wird empfohlen, gut gepolsterte Boxhandschuhe mit Handschützern zu verwenden. Sie bieten einen gewissen Schutz, schützen aber nicht vollständig vor Verletzungen. Verwenden Sie dieses Gerät nur in guter körperlicher Verfassung und unter fachkundiger Aufsicht. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass sich das Gerät in gutem Zustand befindet und ordnungsgemäß befestigt ist.
Die Verwendung von Sportgeräten birgt Verletzungsgefahren. Der Benutzer dieses Geräts trägt das gesamte Verletzungsrisiko.

Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Teile beschädigt sind. Spielen Sie niemals auf beschädigten Teilen,

Boxing is a contact sport, which means contact could be dangerous and result in serious injury. When boxing, ensure you are in good physical condition and under expert supervision. This equipment will provide limited protection, however it will not completely prevent injury. Users must assume the risk of any injury.

WARNING: Before using this freestanding heavy bag, it is recommended to contact a physician, ensuring your hands, wrists, shoulders and back are suitable conditioned to withstand the rigours of punching this equipment.
It is recommended that you use well-padded boxing gloves with hand wraps. They provide a degree of protection – this does not completely protect you from injury.
When using this equipment, ensure that you are in good physical condition and under expert supervision. Before every use, ensure the product is in good condition and properly fastened.
Use of any sports equipment comes with risk of injury. Users of this equipment must assume all risk of injury.

Do not use this product if parts are damaged. Never play on damaged parts,

PART LIST

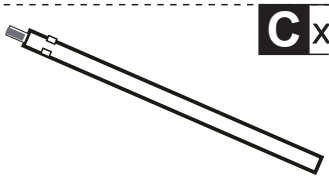
A x 2



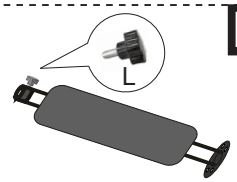
B x 1



C x 1



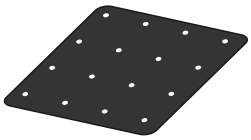
D+L x 1



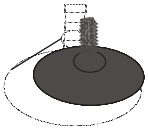
E x 1



F x 1



G x12



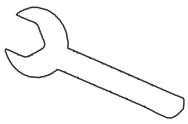
H x 1



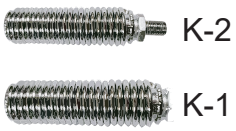
I x 4



J x 2



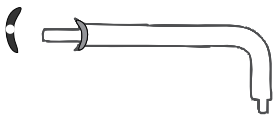
K x 2



M x16



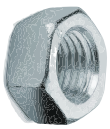
N x 1



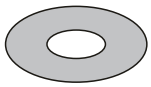
O x 4



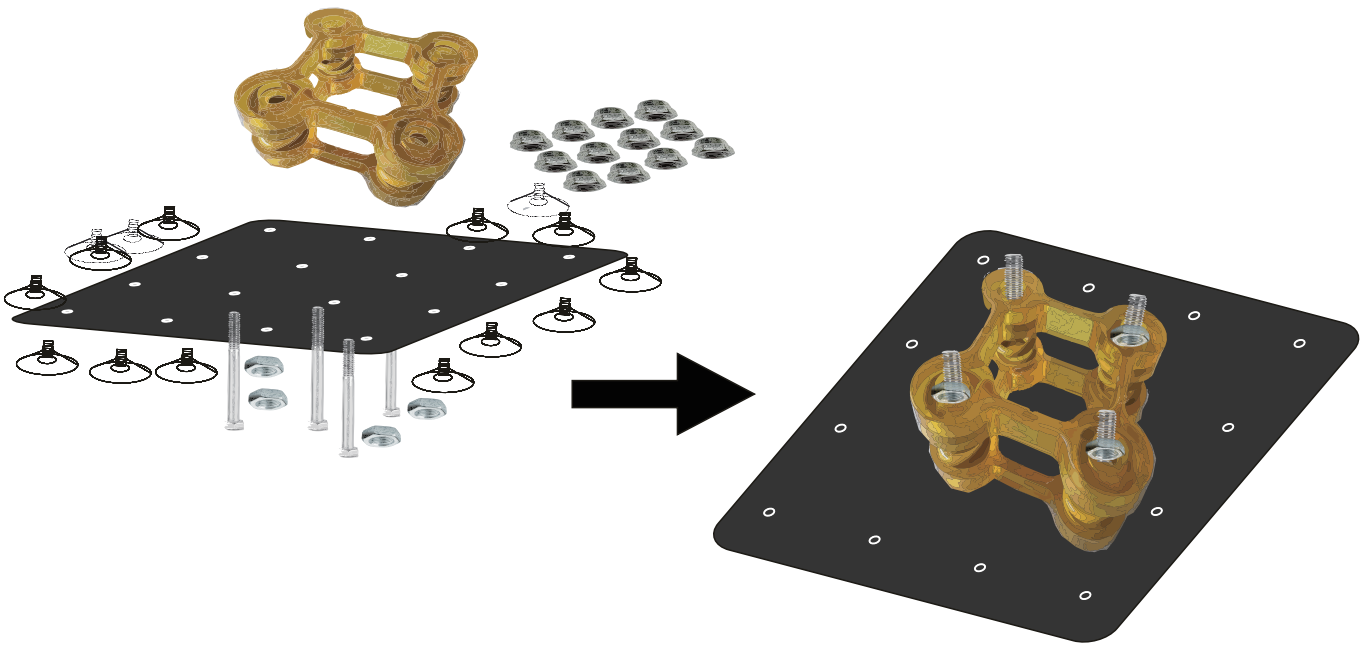
P x 1

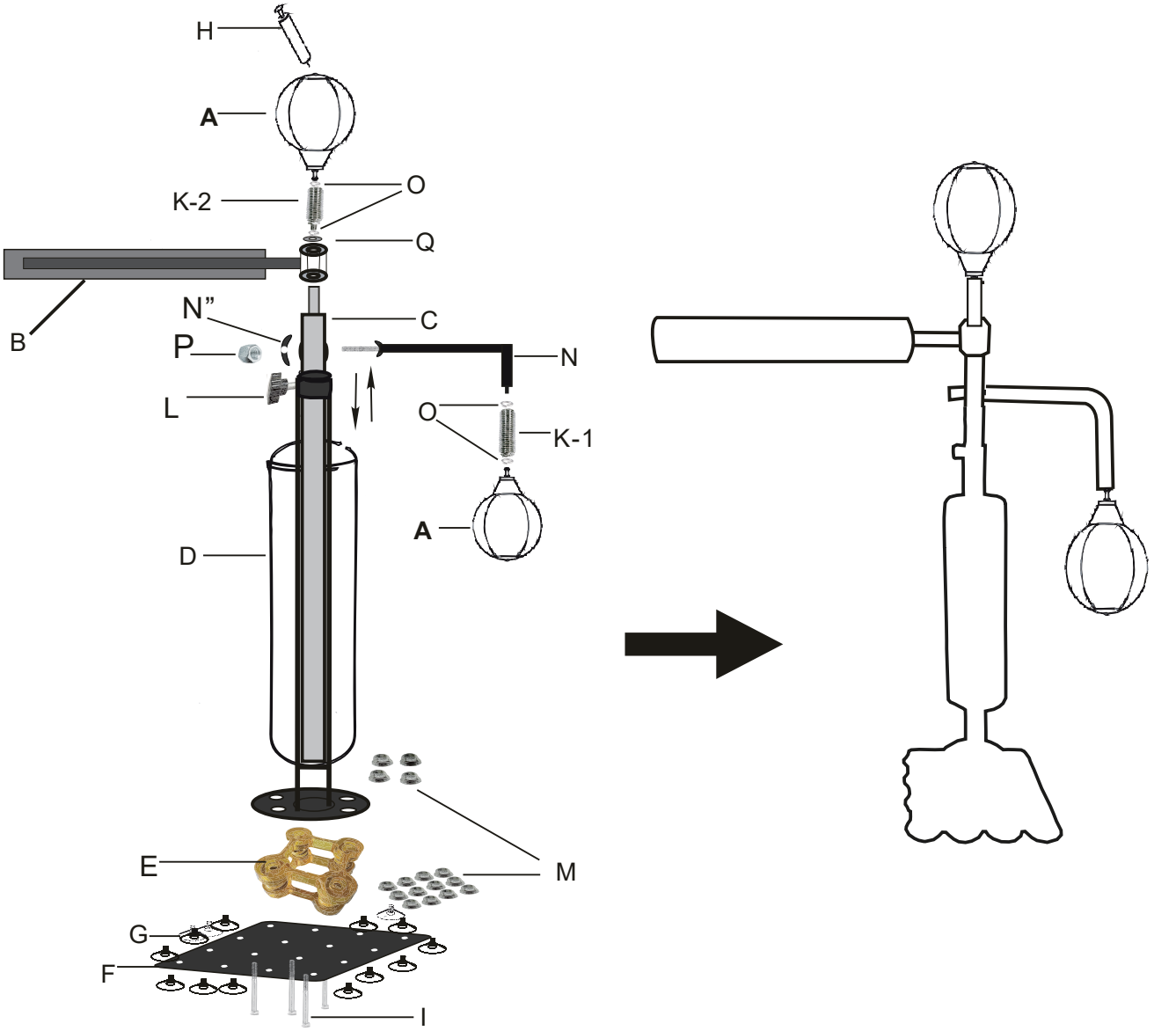


Q x 1



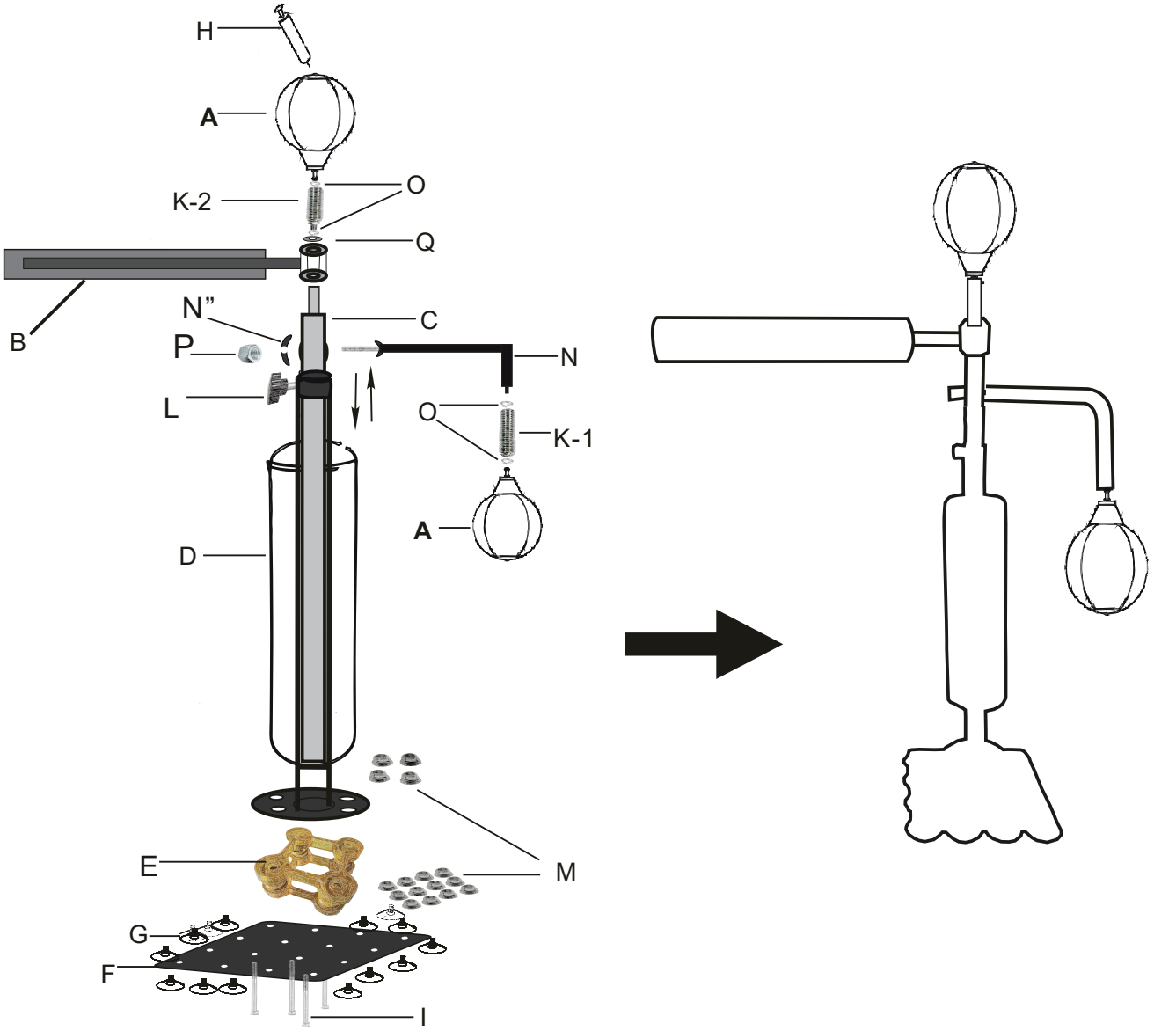
01





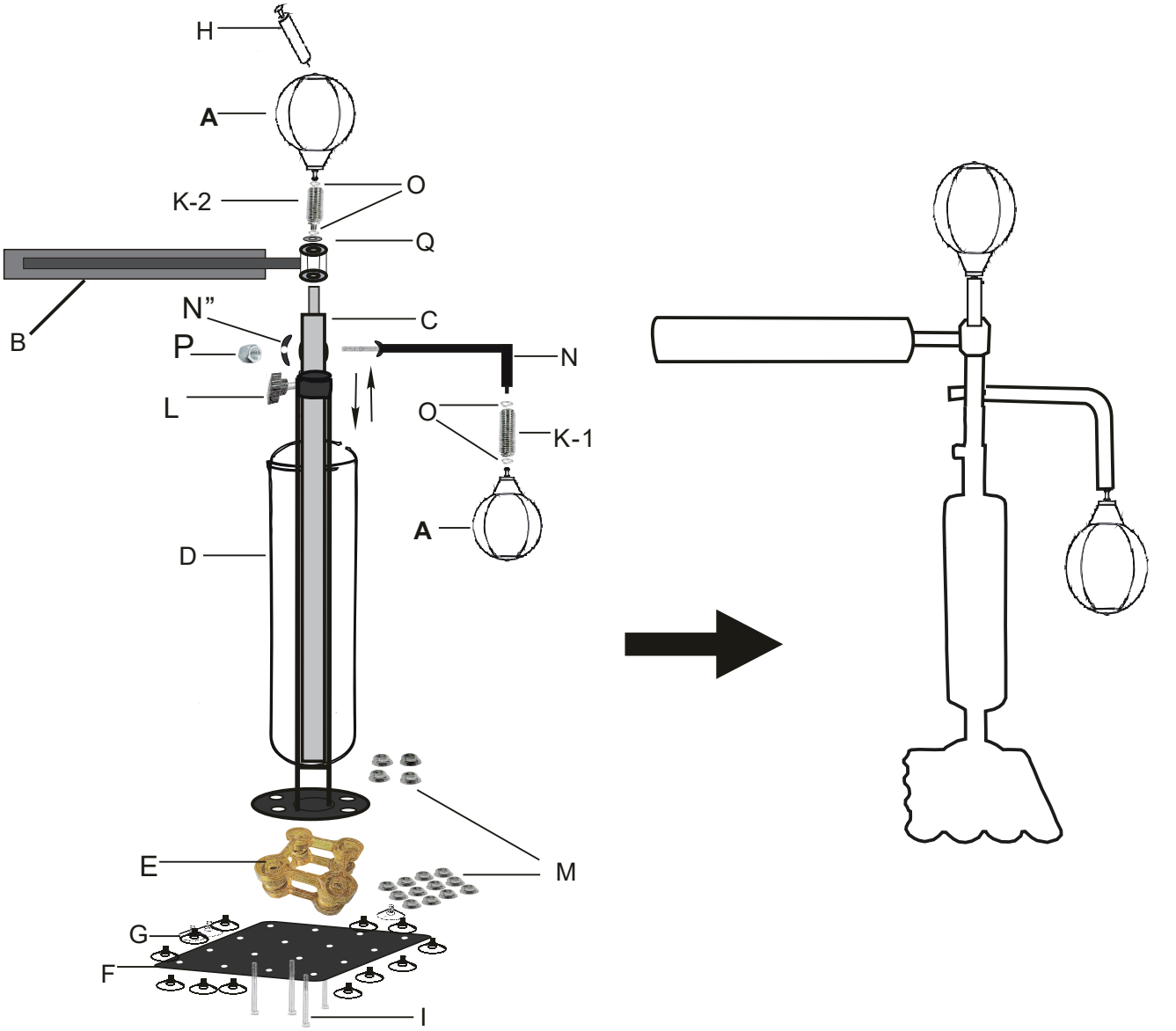
1. Faites passer le boulon (I) par le milieu de la base (F) et les quatre trous de la pièce de raccordement (E), puis fixez-le avec l'écrou correspondant (I).
2. I Installez la ventouse (G) sur les quatre côtés du fond de la base (F), bloquez l'écrou (M) avec une clé (J), puis placez-la dans la position souhaitée.
3. Reliez les quatre trous du bas de (D) avec (E) et fixez-le avec les écrous (M).
4. Insérez la partie supérieure de la tige de réglage (C) dans le tuyau cylindrique en acier (D), ajuster la position souhaitée, et fixez la hauteur avec le boulon de réglage (L).
5. Connectez (n) avec la tige de réglage (C), et fixer (N") et (n) avec (P).
6. Installez la tige rotative (B) sur l'extrémité supérieure de la tige de réglage (C).
7. Mettez la rondelle plate (O) et la rondelle élastique (Q) sur la partie supérieure de la tige de réglage (C), puis bloquez l'écrou à l'extrémité inférieure du ressort de liaison (K).
8. Gonflez le ballon (A) de 4lbs à l’utilisation de la pompe (H) fournie, placez le joint (Q) sur le dessus du ressort (K), puis verrouillez- le(A).
9. Installez (Q), (K-1) et (Q) à l’extrémité inférieure de (N), puis fixez -le et verrouillez-le avec (A).
10. Le rayon de rotation est de 80 cm. Tenez à l’écart des obstacles et des objets fragiles.

La boxe est un sport de contact, qui peut entraîner des blessures graves. Lorsque vous pratiquez la boxe, assurez-vous d'être en bonne condition physique et sous la surveillance d'un expert. Cet équipement offre une protection limitée, mais il ne permet pas d'éviter complètement le risque de blessure. Les utilisateurs doivent assumer le risque de toute blessure.



1. Führen Sie den Bolzen (I) durch die Mitte des Sockels (F) und die vier Löcher des Verbindungsstücks (E) und befestigen Sie ihn dann mit der passenden Mutter (I).
2. Bringen Sie den Saugnapf (G) an den vier Seiten der Unterseite des Sockels (F) an, sichern Sie die Mutter (M) mit einem Schraubenschlüssel (J) und bringen Sie ihn dann in die gewünschte Position.
3. Verbinden Sie die vier Löcher an der Unterseite von (D) mit (E) und befestigen Sie sie mit den Muttern (M).
4. Den oberen Teil (C) in das zylindrische Stahlrohr (D) einführen, die gewünschte Position einstellen und die Höhe mit der Einstellschraube (L) fixieren.
5. Verbinden Sie (n) mit der Einstellstange (C), und befestigen Sie (N") und (n) mit (P).
6. Bringen Sie die Drehstange (B) am oberen Ende der Einstellstange (C) an.
7. Legen Sie die Unterlegscheibe (O) und die Federscheibe (Q) auf das obere Ende der Einstellstange (C) und sichern Sie dann die Mutter am unteren Ende der Verbindungsfeder (K).
8. Verwenden Sie die mitgelieferte Pumpe (H), um den Ballon (A) mit 4 Pfund aufzupumpen, legen Sie die Dichtung (Q) auf die Oberseite der Feder (K) und sichern Sie sie (A).
9. Installieren Sie (Q), (K-1) und (Q) am unteren Ende von (N), dann befestigen und sichern Sie mit (A).
10. Der Rotationsradius beträgt 80 cm. Halten Sie sich von Hindernissen und zerbrechlichen Gegenständen fern.

Boxen ist ein Kontaktsport, der zu schweren Verletzungen führen kann. Vergewissern Sie sich beim Boxen, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind und unter fachkundiger Aufsicht stehen. Diese Ausrüstung bietet einen begrenzten Schutz, kann jedoch das Verletzungsrisiko nicht vollständig ausschließen. Der Benutzer trägt das Risiko einer Verletzung.



1.Pass the bolt (I) through the middle of the base (F) and the four holes on the connecting piece (E), then fix it with the matching nut (I).
2.Install the suction cup (G) on the four sides of the bottom of the base (F), lock the nut (M) with a wrench (J), then place it in the desired position.
3.Connect the four holes at the bottom of (D) with (E) and fix it with nuts (M).
4.Insert the upper section (C) into the cylindrical steel pipe (D), adjust the required position and fix the height with the adjusting bolt (L).
5.Connect (n) with the adjusting rod (C), and fix (N") and (n) with (P).
6.Install the rotating rod (B) on the upper end of the adjusting rod (C).
7.Put the flat washer (O) and spring washer (Q) on the top of the adjusting rod (C), then lock the nut at the lower end of the connecting spring (K).
8.Use the supplied pump (H) to inflate the balloon (A) with 4lbs, place the gasket (Q) on the top of the spring (K), then lock it (A).
9.Install (Q), (K-1) and (Q) at the lower end of (N), then fix and lock with (A).
10.The rotation radius is 80cm. Keep away from obstacles and fragile objects.

Boxing is a contact sport, which could result in serious injury. When boxing, ensure you are in good physical condition and under expert supervision. This equipment will provide limited protection, however it will not completely prevent the risk of injury. Users must assume the risk of any injury.

ADRESSE D&APOS;IMPORTATION

FR

MH FRANCE
2 Rue Maurice Hartmann
92130 Issy Les Moulineaux
France
FABRIQUÉ EN CHINE

ADRESSE DES IMPORTEURE

DE

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT