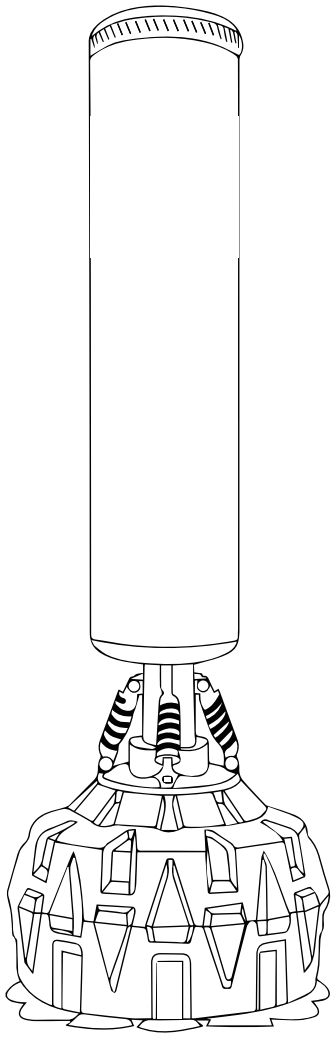
IN220901628V01_UK

A91-110

EN



Boxing sandbag installation manual

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

Country	Phone	Email
UK	0044-800-240-4004	enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

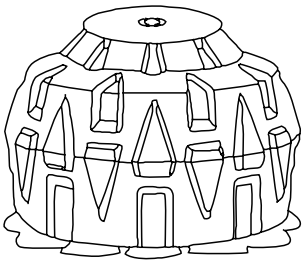
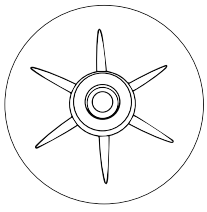
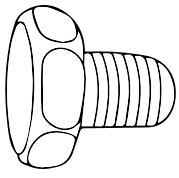
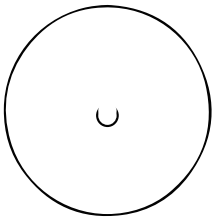
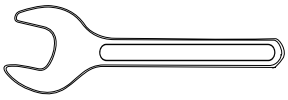
WARNING:

● Before using your freestanding boxing ball, you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably condtioned to withstand the rigors of punching this equipment.
● When using this equipment be sure that you are in good physical condition and under expert supervision. Before each and every use be sure that the equipment is in good condition and properly fastened.
● It is recommended that you use well-padded leather bag gloves together with hand wraps. They provide a degree of protection but it is not warranted that this will avoid any injury.
● Don't always hit the same one point. So that the boxing stand will not tilt to one side. For safety reasons, we recommend that sand be used instead of water to fill the Base. If a leak develops, water could run out unnoticed, allowing the system to fall over, resulting in serious personal injuries, or property damage.
● If using Water, check the Base carefully for leaks. If a leak is found, lay the system down on the ground and call Customer Service. Do not use, stand up, or play on a leaking system.

MAINTENANCE AND CARE

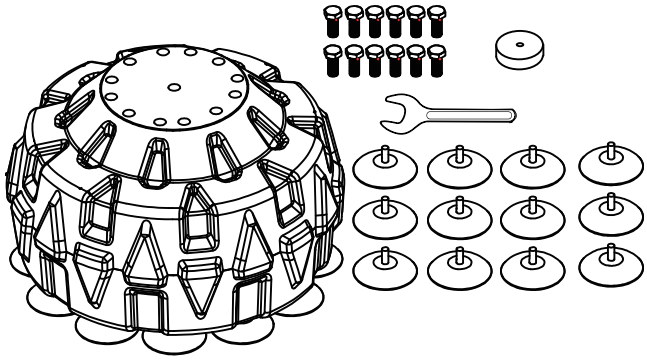
● Keep all instructions and parts relating to this product for future reference.
● Inspect the boxing stand before each use and replace any worn, defective or missing parts.
● Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
● When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
● Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

PART LIST

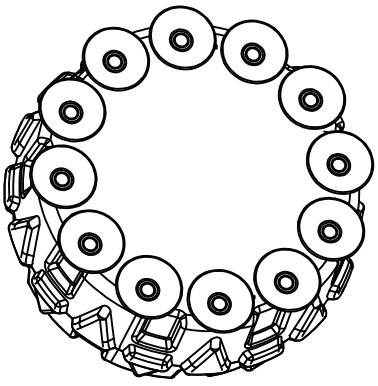
serial number	name	picture	quantity
1	sandbag		1
2	base		1
3	suction cup		12
4	screw		12
5	cover		1
6	wrench		1

installation steps

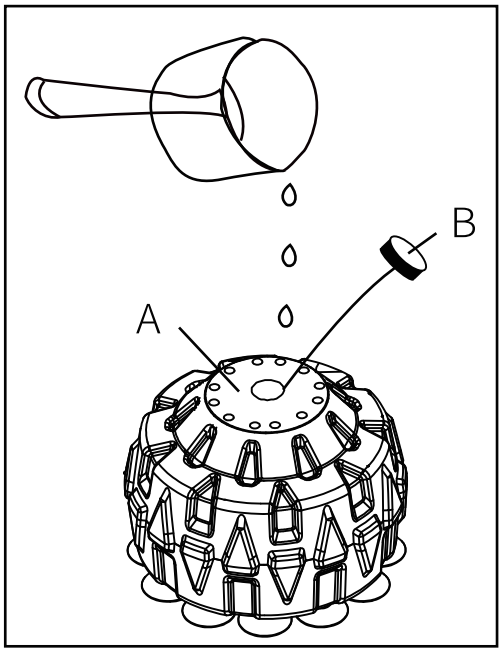
1. After receiving the two packages, first open the package and take out the base put it on the ground. At the same time, take out the attached screws, suction cup, wrench and cover.

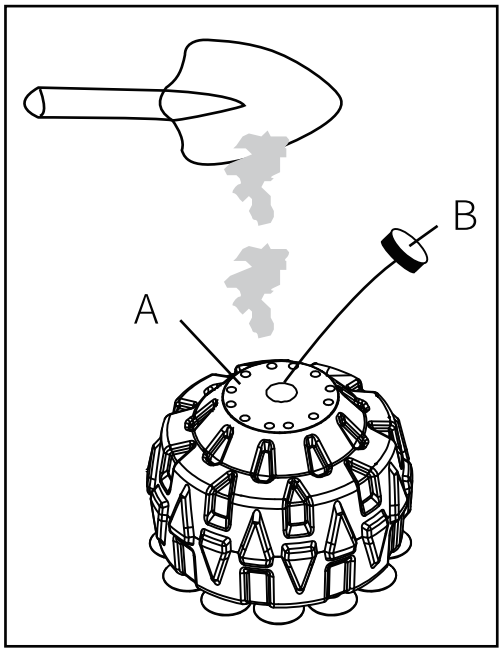


2.Take out 12 suction cups, turn the bottom of the bucket up, align the screws with the holes below the base, and tighten them one by one

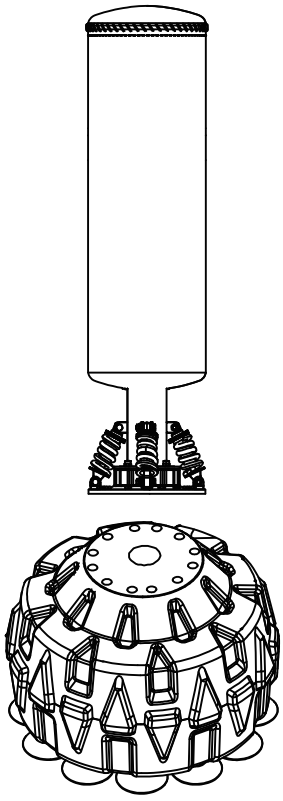


3、turn the base upside down, there is a sand injection hole with a diameter of 3 cm at the bottom, add sand and water to two thirds of the sand bag, and close the lid.

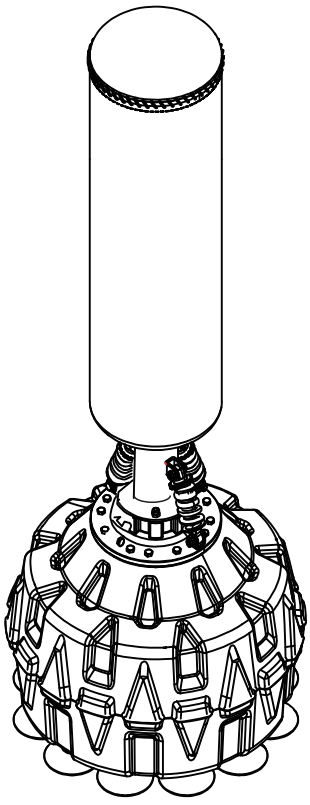




4、After installing 12 suction cups, Next take out the 12 screws placed on the cylindrical base and fasten the two, as shown in the figure below.



5.Connect the sandbag to the base with 12 screws, and tighten them one by one with an installation wrench.



Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

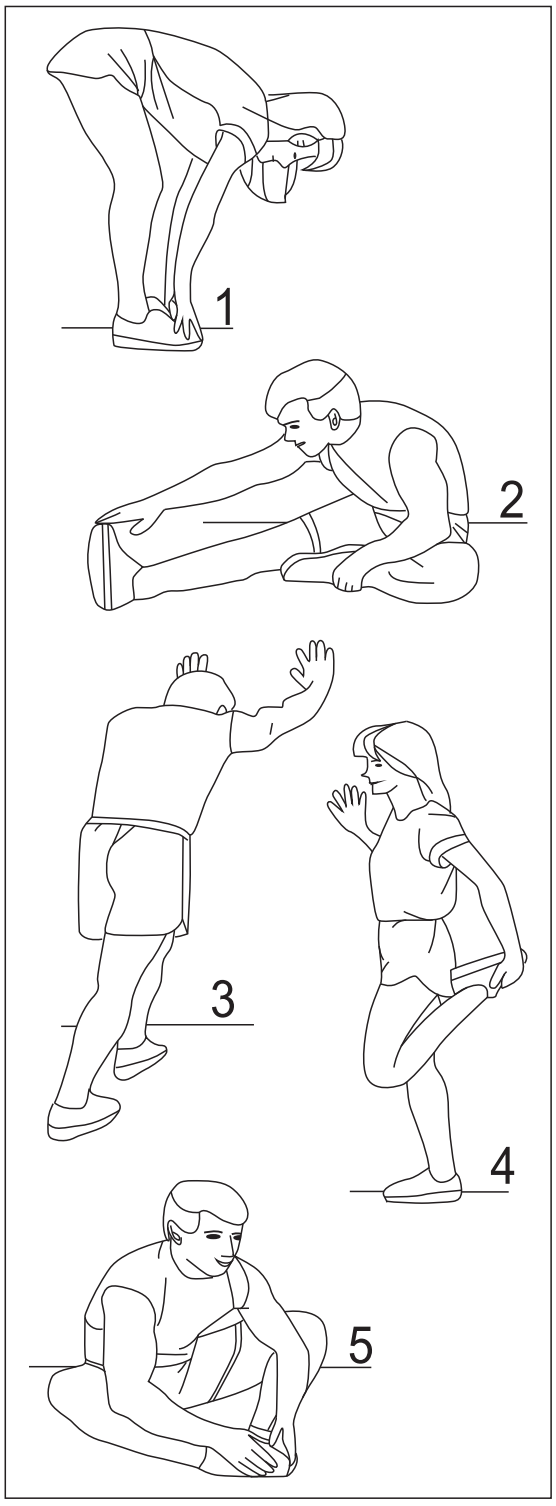
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

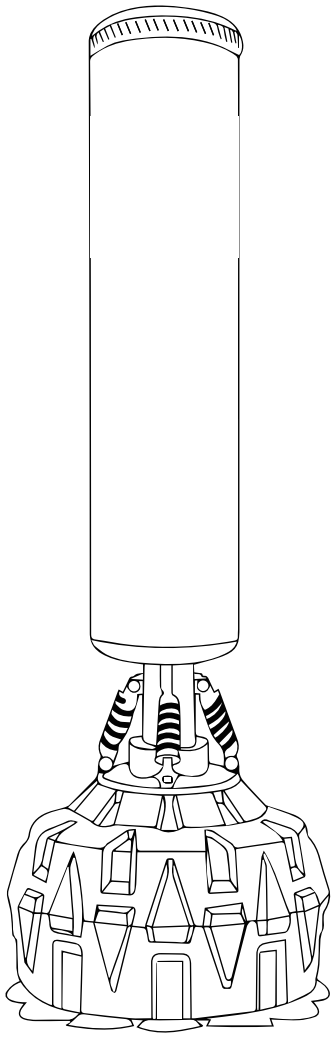
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



IN220901628V01_FR

A91-110

FR



Manuel d’installation du sac de frappe autoportant

IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE

Cher client,

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre appareil, veuillez lire toutes les instructions de ce manuel d'utilisation. Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:

Pays	Téléphone	Email
FR	0033-1-84166106	aosom@mhfrance.fr

ADRESSE D&APOS;IMPORTATION:

MH FRANCE
2 Rue Maurice Hartmann
92130 Issy Les Moulineaux
France

FABRIQUÉ EN CHINE

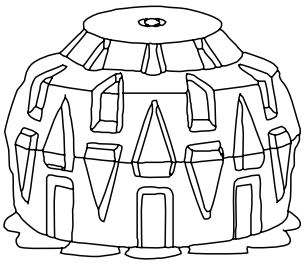
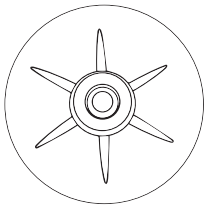
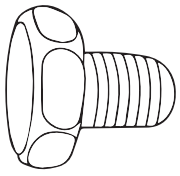
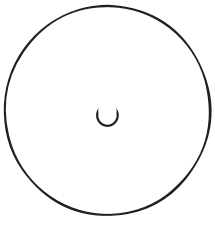
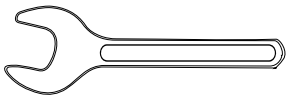
AVERTISSEMENT:

● Avant d'utiliser votre ballon de boxe autoportant, nous vous conseillons vivement de contacter un médecin afin de vous assurer que vos mains, vos poignets, vos coudes, vos épaules et votre dos sont convenablement conditionnés pour supporter les rigueurs de la frappe de cet équipement.
● Lorsque vous utilisez cet équipement, assurez-vous d'être en bonne condition physique et sous la surveillance d'un expert. Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'équipement est en bon état et correctement fixé.
● Il est recommandé d'utiliser des gants en cuir bien rembourrés ainsi que des enveloppes pour les mains. Ils offrent un certain degré de protection mais il n'est pas garanti que cela évite toute blessure.
● Ne frappez pas toujours le même point. Afin que le support de boxe ne bascule pas d'un côté. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons d'utiliser du sable plutôt que de l'eau pour remplir le socle. En cas de fuite, l'eau pourrait s'écouler sans qu'on s'en aperçoive, ce qui entraînerait la chute du système et provoquerait des blessures graves, ou des dommages matériels.
● Si vous utilisez de l'eau, vérifiez soigneusement que la Base ne présente pas de fuites. Si vous constatez une fuite, posez le système sur le sol et appelez le service clientèle. N'utilisez pas, ne redressez pas et ne jouez pas sur un système qui fuit.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

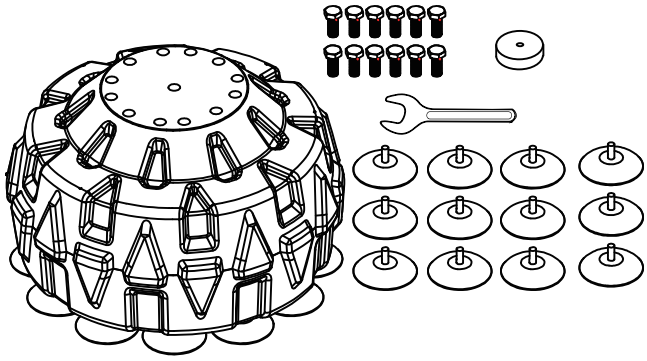
● Conservez toutes les instructions et pièces relatives à ce produit pour vous y référer ultérieurement.
● Inspectez le support de boxe avant chaque utilisation et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
● Veillez à éviter une exposition aux températures élevées, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
● Lorsque le produit a été accidentellement mouillé, utilisez un chiffon sec pour prévenir tout dérapage.
● Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau pour essuyer le chiffon soigneusement l'huile, puis séchez avec un chiffon sec.

PART LIST

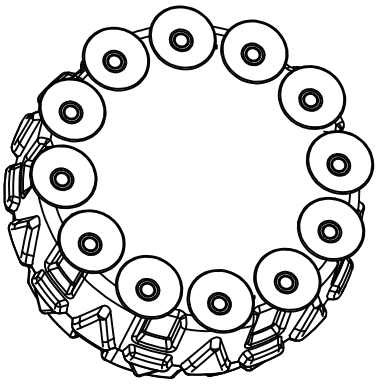
No.	Désignation	Image	Quantité
1	Sac de sable		1
2	Base		1
3	Ventouse		12
4	Vis		12
5	Couverture		1
6	Clé		1

Étapes d'installation

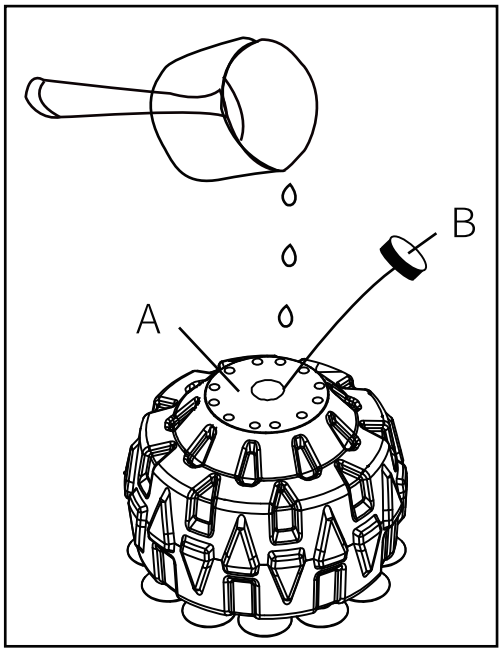
1. Après avoir reçu les deux emballages, ouvrez d'abord l'emballage et retirez la base le mettre sur le sol. Dans le même temps, retirez les vis, la ventouse, la clé et le couvercle founis.

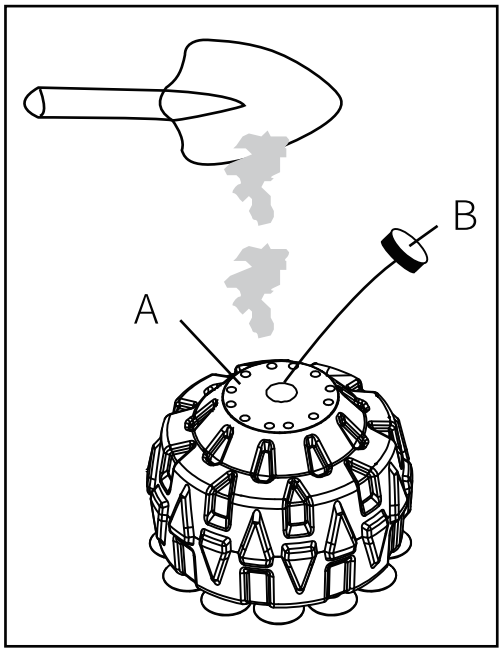


2.Retirez 12 ventouses, tournez le fond du seau vers le haut, alignez les vis avec les trous sous la base, et serrez-les une par une

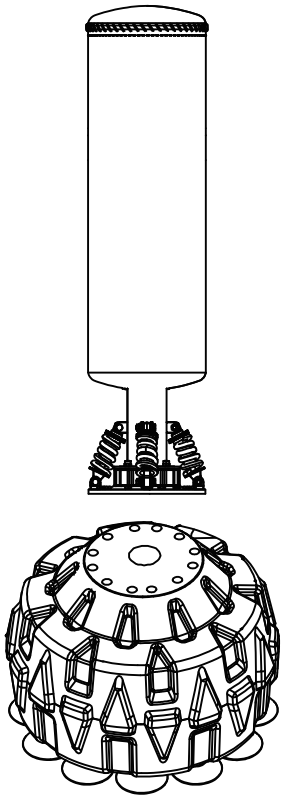


3.Retournez la base, il y a un trou d'injection de sable avec un diamètre de 3 cm au fond, ajoutez du sable et de l'eau aux deux tiers du sac de sable, et fermez le couvercle.

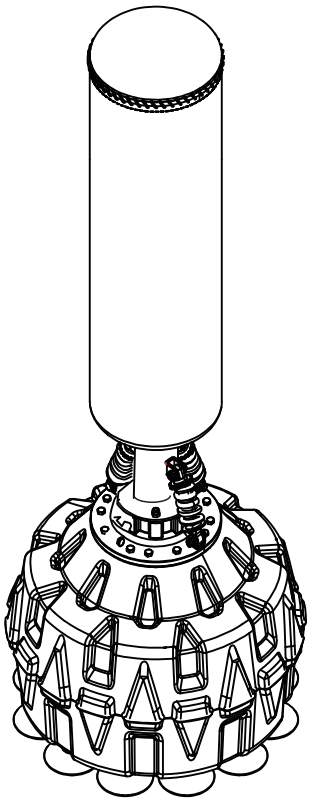




4.Après l’installation des 12 ventouses, retirez 12 vis placées sur la base cylindrique et fixez les deux, comme indiqué dans la figure ci-dessous.



5.Connectez le sac de sable à la base avec 12 vis, et serrez-les une par une avec une clé de montage.



Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1.Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

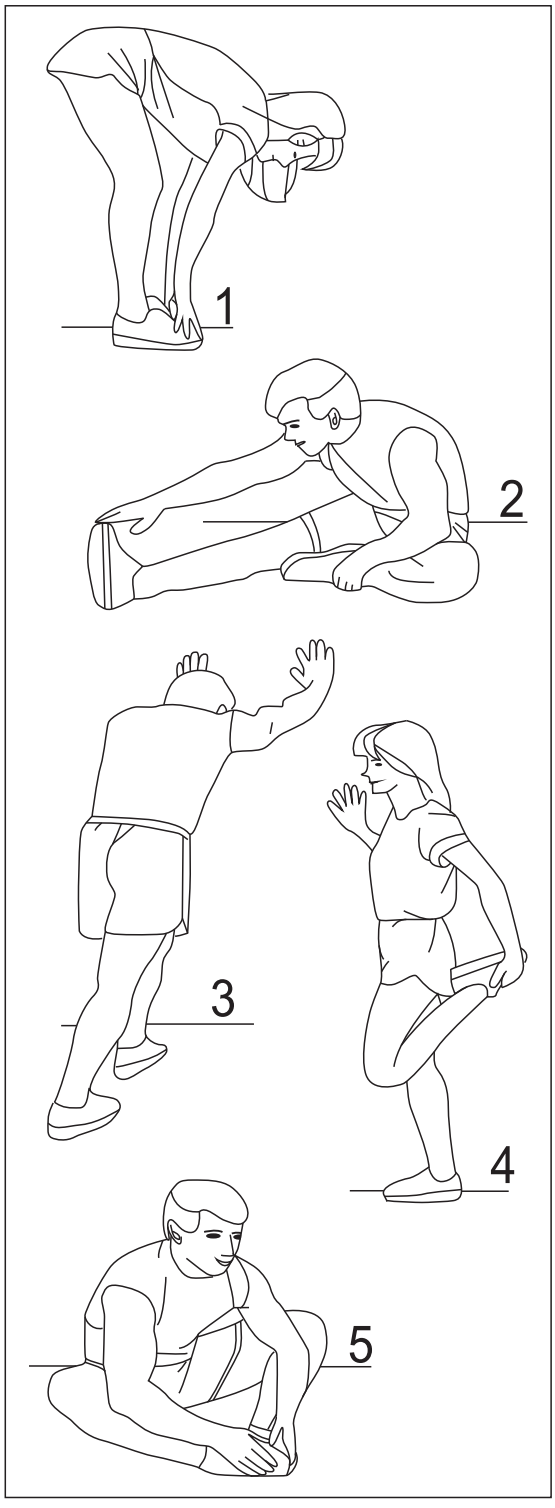
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'é quilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aine

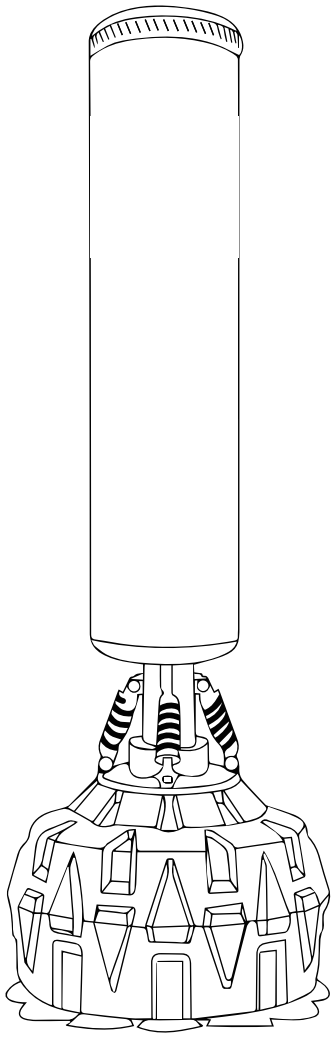
Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à15 secondes, répétez 3 fois.



IN220901628V01_ES

A91-110

ES



Manual de instalación de sacos de arena de boxeo

IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DET ALLA DAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Queridos clientes,
Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

***ES*_Nuestros datos de contacto son los siguientes:**

País	Teléfono	Correo electrónico
ES	0034-931294512	atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15.
08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

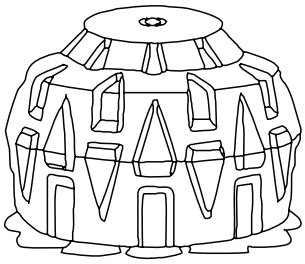
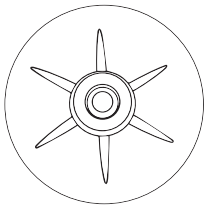
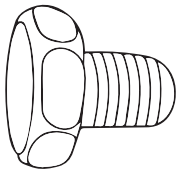
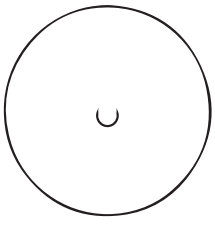
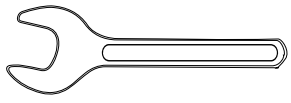
ADVERTENCIA:

● Antes de utilizar su bola de boxeo de pie, se le recomienda que se consulte con un médico para asegurarse de que sus manos, muñecas, codos, hombros y espalda sean adecuados para soportar el impacto rigor al golpear la bola de boexo.
● Cuando utilice la bola de boxeo, asegúrese de estar en buenas condiciones físicas y bajo la supervisión de un experto. Antes de utilizarla cada vez, asegúrese de que la bola de boxeo esté en buenas condiciones y fijada apropiadamente.
● Se recomienda que use los guantes de cuero bien acolchados junto con vendas para manos que proporcionan una cierta protección, sin embargo, no se garantiza que pueda evitar todas las lesiones.
● No siempre golpee al mismo punto para que el soporte de boxeo no se incline hacia un lado. Considerando las razones de seguridad, se recomienda utilizar arena en lugar de agua para llenar la base. Si hay una fuga, el agua podría agotarse de manera desapercibida, lo que causara que el sistema de bola de boxeo se cayera y resultara en lesiones personales graves o daños a la propiedad.
● Si no tiene otro remedio que llenar agua en la base, inspeccione la base cuidadosamente para ver si hay fugas. Si encuentra alguna fuga, coloque el sistema de bola de boxeo sobre el piso y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente. No utilice, ni se pare de pie, ni juegue con el sistema de bola de boxeo con problema de fugas.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

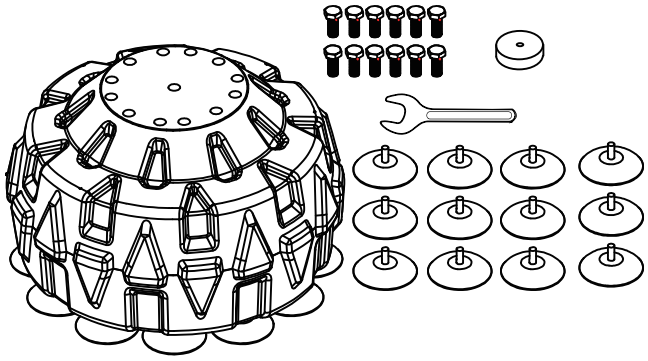
● Guarde todas las instrucciones y piezas relacionadas juntas con este producto para las referencias futuras.
● Inspeccione el soporte de boxeo antes de utilizarlo cada vez y reemplace las piezas desgastadas, defectuosas o faltantes inmediatamente.
● Evite utilizar el sistema de bola de boxeo en los ambientes con altas temperaturas, húmedos o la bajo luz solar directa; siempre colóquelo en un lugar bien ventilado.
● Cuando moje el sistema de bola de boxeo accidentalmente, utilice un paño seco para evitar patinar.
● Puede utilizar el agua de dilución de detergente neutro y un paño para limpiar las manchas de aceite y luego secarlo con otro paño seco.

PART LIST

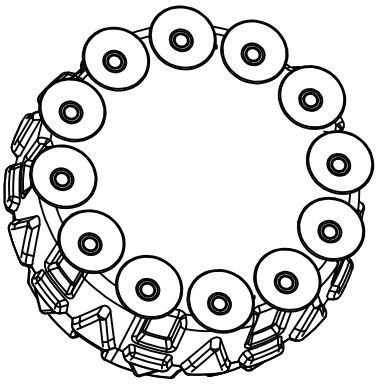
Número de serie	Nombre	Imagen	Cantidad
1	Saco de arena		1
2	Base		1
3	Ventosa		12
4	Tornillo		12
5	Cubierta		1
6	Llave inglesa		1

Pasos de instalación

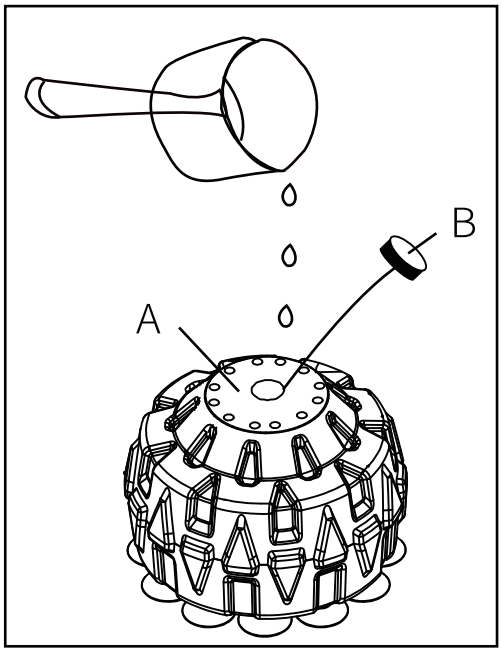
1. Después de recibir los dos paquetes, primero abra el paquete y saque la base y colóquelo en el suelo. Luego, saque los tornillos adjuntos, la ventosa, la llave y la cubierta.

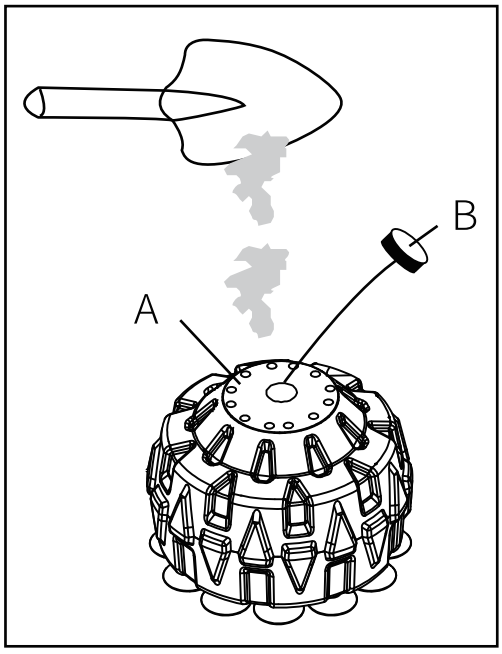


1.Saque las 12 ventosas, gire la parte inferior de la cubeta hacia arriba, alinee los tornillos con los agujeros debajo de la base y apriételos uno por uno.

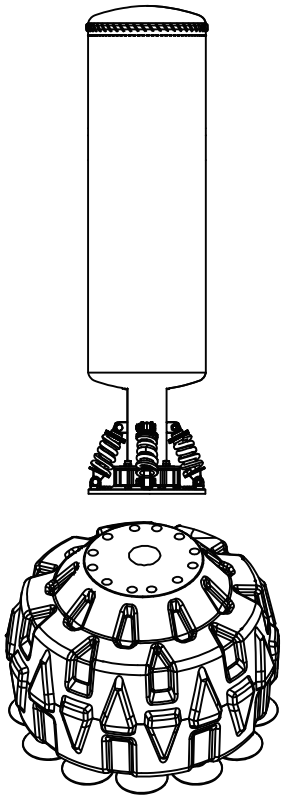


3.Voltee la base, en la parte inferior de la base, hay un orificio con un diámetro de 3 cm para inyectar arena, inyecte arena y agua a dos tercios del saco de arena y cierre la tapa.

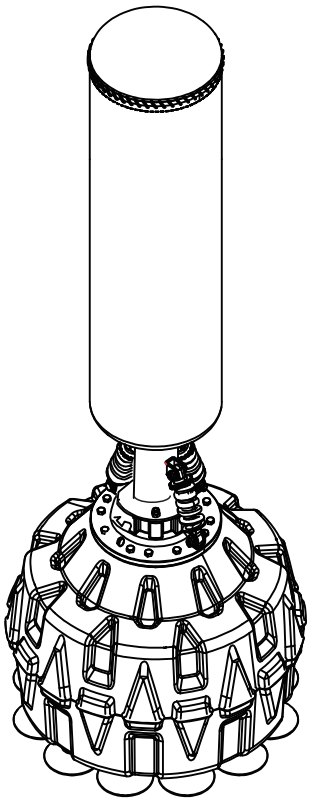




4.Después de instalar las 12 ventosas, retire los 12 tornillos colocados en la base cilíndrica y apriete los dos, como lo que se muestra en la siguiente figura.



5.Conecte el saco de arena a la base con 12 tornillos y apriételos uno por uno con una llave de instalación.



Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

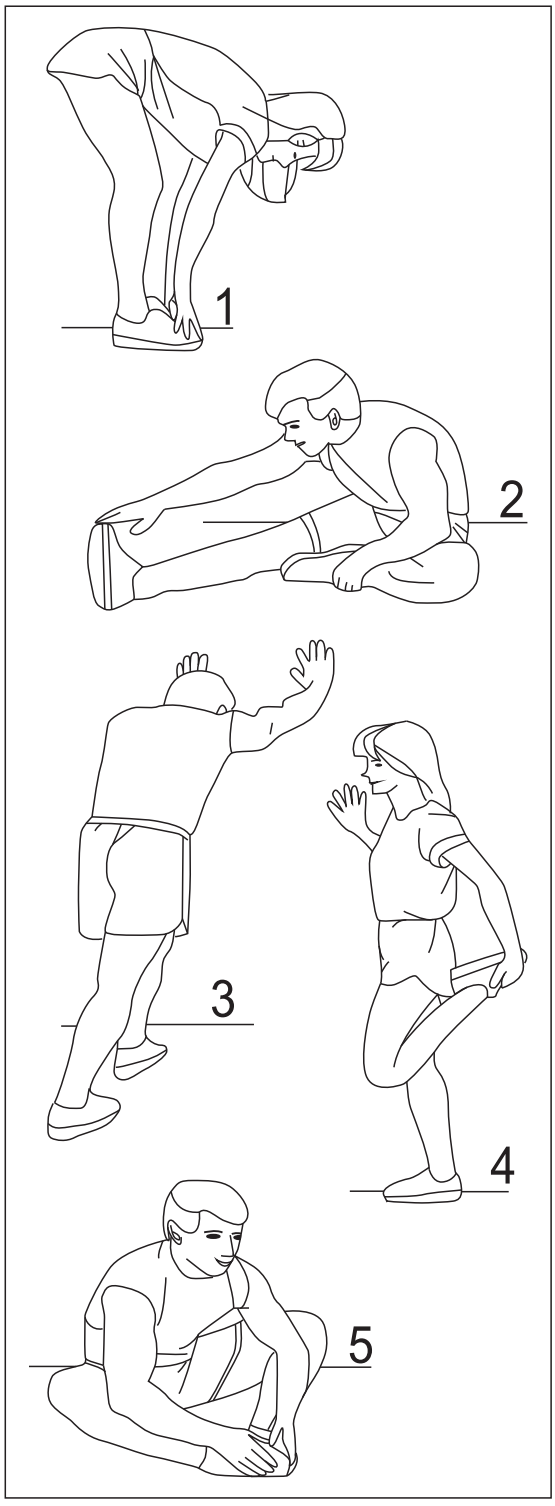
1.Estiramiento hacia abajo
Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2.Estiramiento de los isquiotibiales
Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3.Estiramiento de pantorrillas y pies
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuadriceps
Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

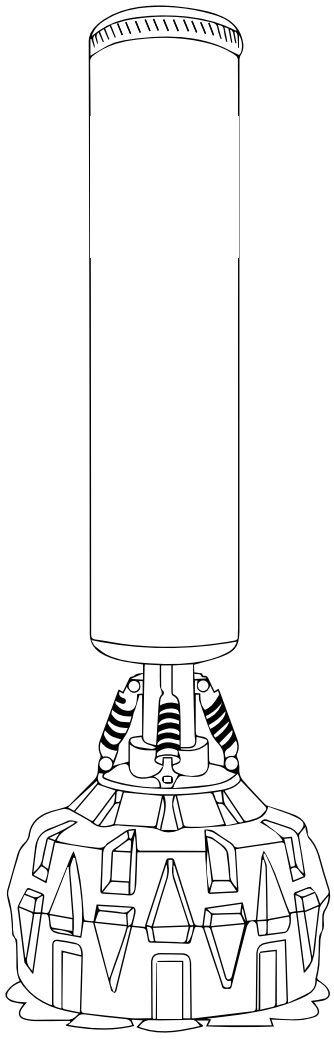
5.Estiramiento de la ingle
Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



IN220901628V01_DE

A91-110

DE



Box-Sandsack Montageanleitung

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:

Country	Phone	Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IN CHINA HERGESTELLT

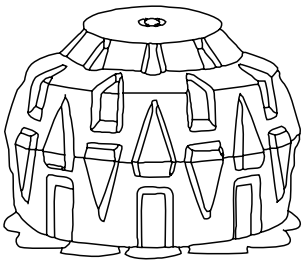
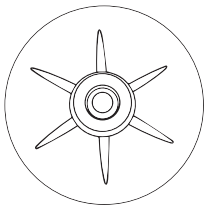
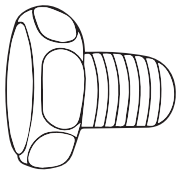
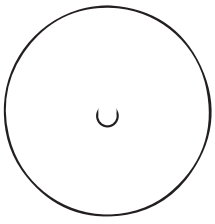
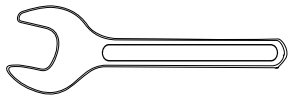
WARNUNG:

● Bevor Sie Ihren freistehenden Boxball benutzen, sollten Sie sich an einen Arzt wenden, um sicherzugehen, dass Ihre Hände, Handgelenke, Ellbogen, Schultern und Ihr Rücken für die Belastungen des Boxens mit diesem Gerät geeignet sind.
● Vergewissern Sie sich bei der Verwendung dieses Geräts, dass Sie in guter körperl icher Verfassung sind und unter fachkundiger Aufsicht stehen. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass das Gerät in gutem Zustand und richtig befestigt ist.
● Es wird empfohlen, gut gepolsterte Ledersackhandschuhe zusammen mit Handschützern zu verwenden. Sie bieten einen gewissen Schutz, aber es kann nicht garantiert werden, dass dadurch Verletzungen vermieden werden.
● Schlagen Sie nicht immer auf denselben Punkt. Damit der Boxständer nicht zu einer Seite kippt. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, Sand statt Wasser zum Befüllen des Bodens zu verwenden. Bei einer Undichtigkeit könnte unbemerkt Wasser auslaufen und das System umfallen, was zu schweren Personen- oder Sachschäden führen kann.
● Wenn Sie Wasser verwenden, prüfen Sie dien Boden sorgfältig auf Lecks. Wenn ein Leck gefunden wird, legen Sie das System auf den Boden und rufen Sie den Kundendienst an. Verwenden Sie ein undichtes System nicht, stellen Sie sich nicht darauf und spielen Sie nicht darauf.

WARTUNG UND PFLEGE

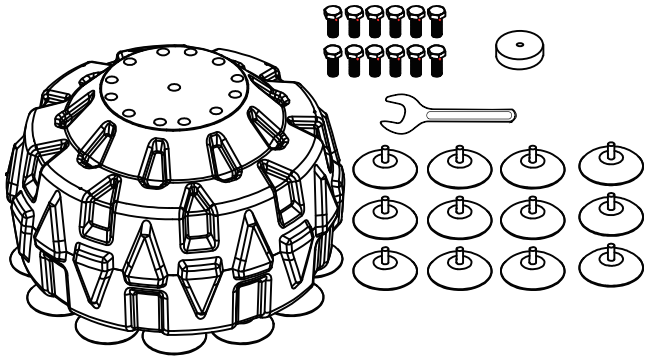
● Bewahren Sie alle Anweisungen und Teile, die sich auf dieses Produkt beziehen, zum späteren Nachschlagen auf.
● Überprüfen Sie den Boxenständer vor jeder Verwendung und ersetzen Sie verschlissene, defekte oder fehlende Teile.
● Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
● Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
● Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.

PART LIST

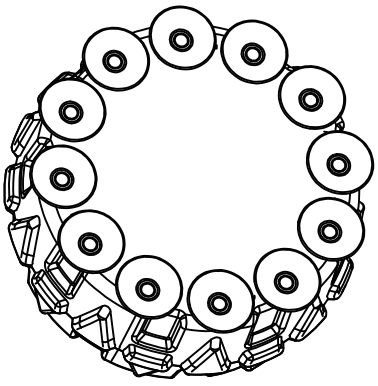
Seriennummer	Name	Abbildung	Anzahl
1	Sandsack		1
2	Sockel		1
3	Saugnapf		12
4	Schraube		12
5	Abdeckung		1
6	Schraubenschlüssel		1

Installationsschritte

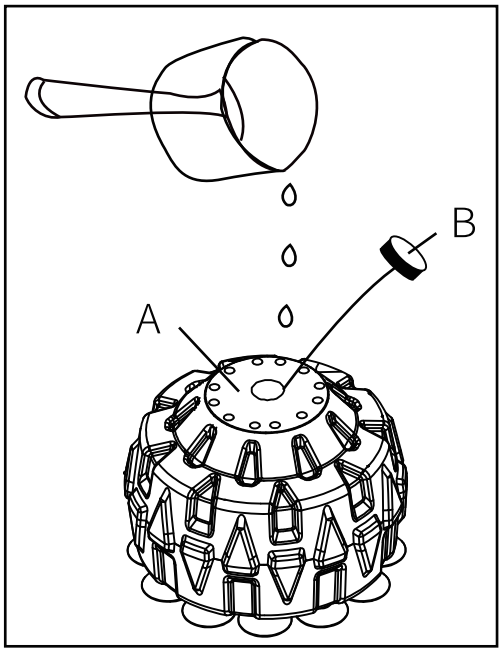
1. Nachdem Sie die beiden Pakete erhalten haben, öffnen Sie zuerst das Paket und nehmen Sie den Sockel heraus, legen Sie sie auf den Boden. Nehmen Sie gleichzeitig die beigefügten Schrauben, den Saugnapf, den Schraubenschlüssel und den Deckel heraus.

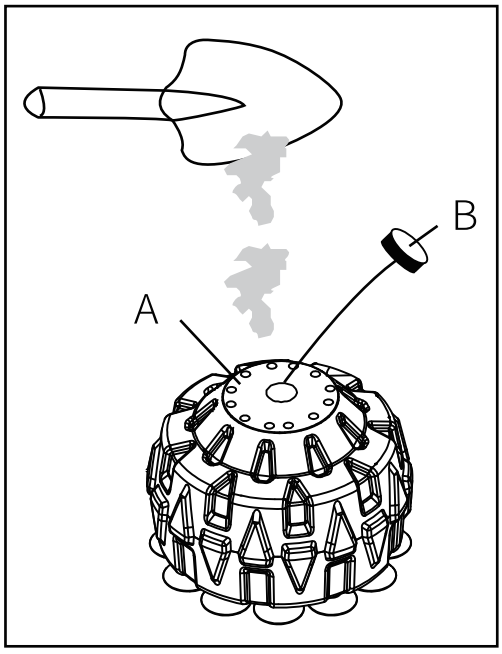


2. Nehmen Sie 12 Saugnäpfe heraus, drehen Sie den Boden des Behälters nach oben, richten Sie die Schrauben auf die Löcher unter dem Boden aus und ziehen Sie sie nacheinander fest.

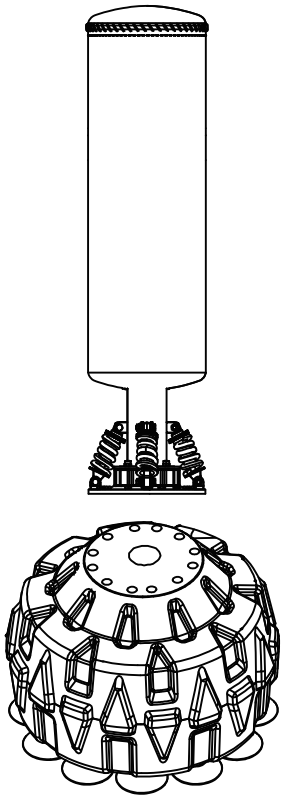


3.Drehen Sie den Boden auf den Kopf. Am Boden befindet sich ein Sandinjektionsloch mit einem Durchmesser von 3 cm, geben Sie Sand und Wasser in zwei Drittel des Sandsacks und schließen Sie den Deckel.

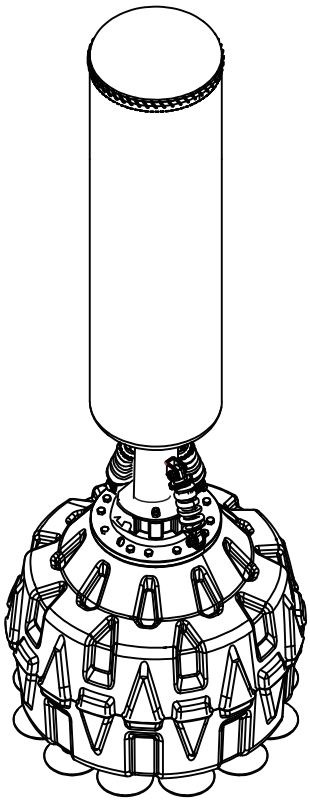




4. Nachdem Sie 12 Saugnäpfe installiert haben, nehmen Sie als nächstes die 12 Schrauben heraus, die auf dem zylindrischen Sockel angebracht sind, und befestigen Sie die beiden, wie in der Abbildung unten gezeigt.



5. Verbinden Sie den Sandsack mit dem Sockel mit 12 Schrauben, und ziehen Sie sie nacheinander mit einem Montageschlüssel fest.



Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

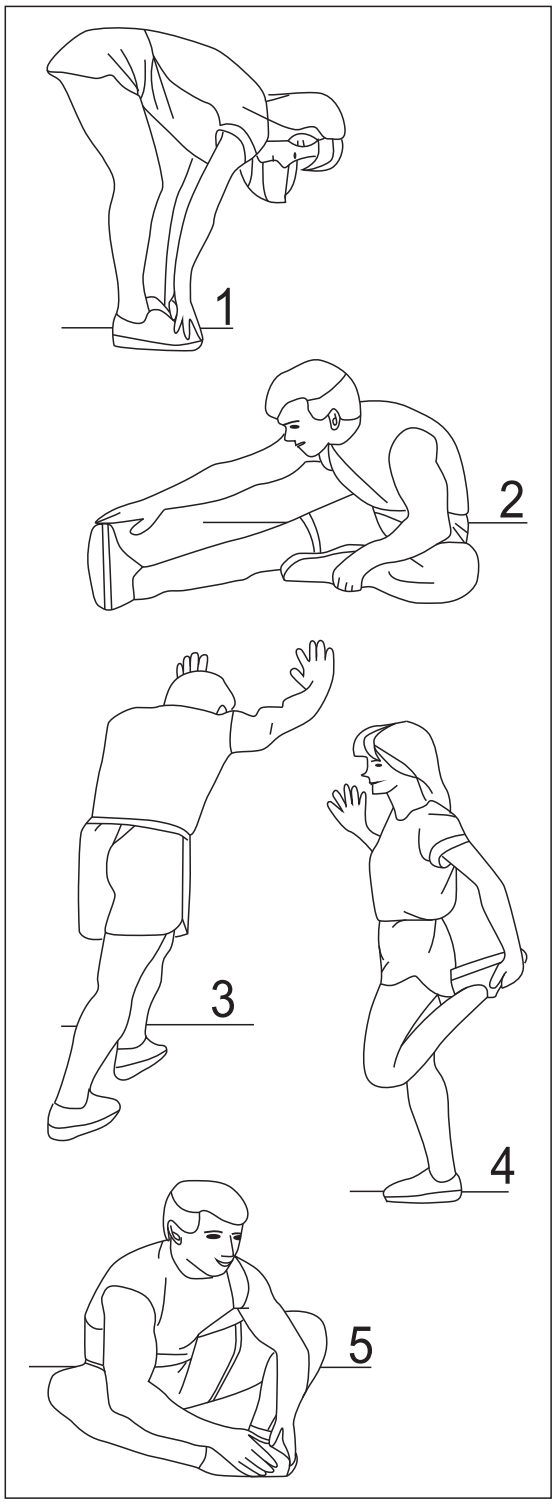
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

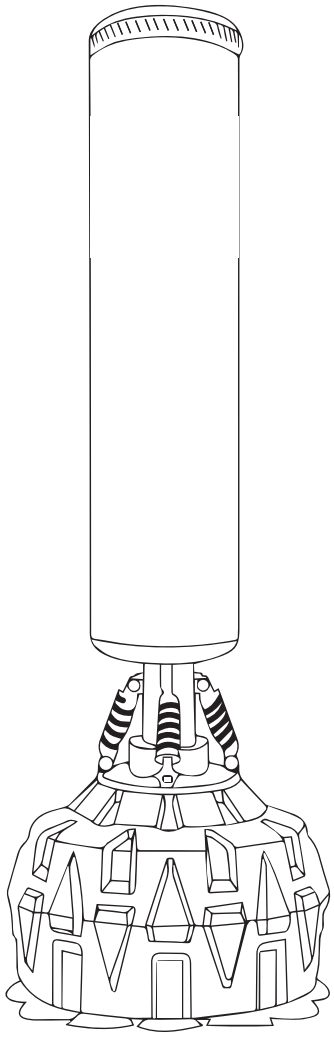
Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



IN220901628V01_IT

A91-110

IT



Manuale d'installazione del sacco da box

IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Caro Cliente,
Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per servirti meglio con questo apparecchio ti prego di leggere tutte le istruzioni in presente manuale utente. In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

Country	Telefono	Email
IT	0039-0249471447	clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

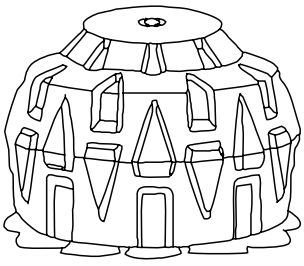
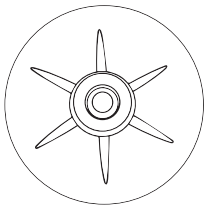
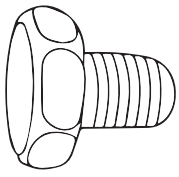
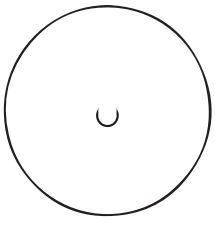
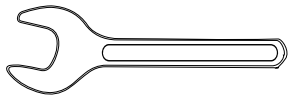
AVVERTENZA:

● Prima di utilizzare la pera veloce da boxe, si consiglia di contattare un medico per assicurarsi che le vostre mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano adeguatamente preparati per resistere agli urti dei pugni a questa attrezzatura.
● Quando si utilizza questa attrezzatura, assicurarsi di essere in buone condizioni fisiche e sotto la supervisione di un esperto. Prima di ogni utilizzo assicurarsi che l'attrezzatura sia in buone condizioni e saldamente fissata in posizione.
● Si consiglia di utilizzare guanti da boxe in pelle ben imbottiti insieme a fasce per le mani. Essi forniscono un alto grado di protezione, ma non è garantito che ciò eviti lesioni personali.
● Non colpire sempre lo stesso punto. In modo che il supporto non si inclini su un lato. Per motivi di sicurezza, si consiglia di utilizzare la sabbia al posto dell'acqua per zavorrare la base. Qualora si verificasse una perdita, l'acqua potrebbe fuoriuscire inosservata, provocando la caduta dell'impianto, con conseguenti lesioni personali gravi o danni materiali.
● Se si utilizza acqua, controllare regolarmente la base per rilevare eventuali perdite. Se viene rilevata una perdita, adagiare il sistema a terra e chiamare il servizio clienti. Non utilizzare, salire su o giocare con un sistema che perde.

MANUTENZIONE E CURA

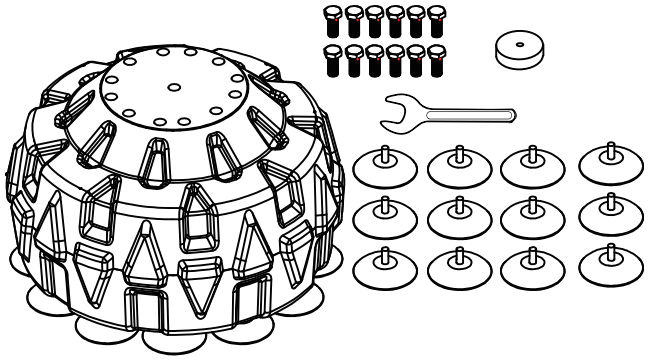
● Conservare tutte le istruzioni e le parti relative a questo prodotto per riferimenti futuri.
● Ispezionare il supporto prima di ogni uso e sostituire eventuali parti usurate, difettose o mancanti.
● Evitare temperature elevate, umidità o luce solare diretta, posizionare in un luogo ben ventilato.
● Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo scivolamento.
● È possibile utilizzare un detergente neutro per diluire l'acqua per inzuppare il panno, passare accuratamente l'olio, quindi asciugare con un panno asciutto.

PART LIST

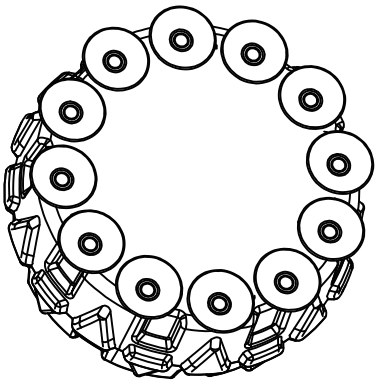
Numero di serie	Nome	Illustrazione	Quantita'
1	Sacco		1
2	Base		1
3	Ventosa		12
4	Viti		12
5	Protezione		1
6	Chiave inglese		1

Passaggi dell'installazione

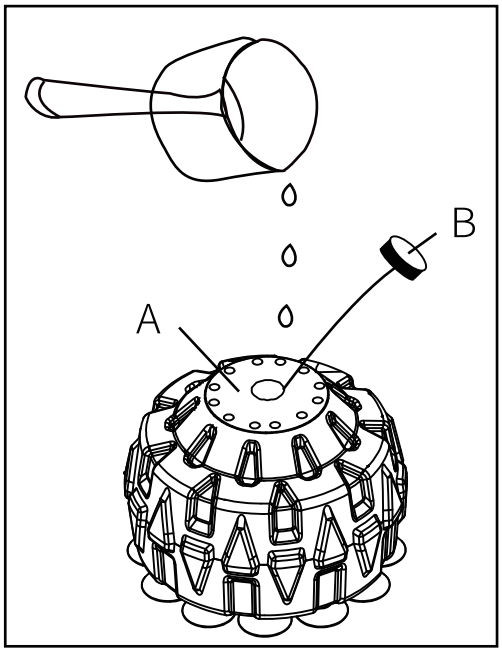
1.Dopo aver ricevuto le due confezioni, aprire prima quella della base, estrarla e poggiarla a terra. Allo stesso tempo, estrarre le viti, la ventosa, la chiave inglese e la protezione.

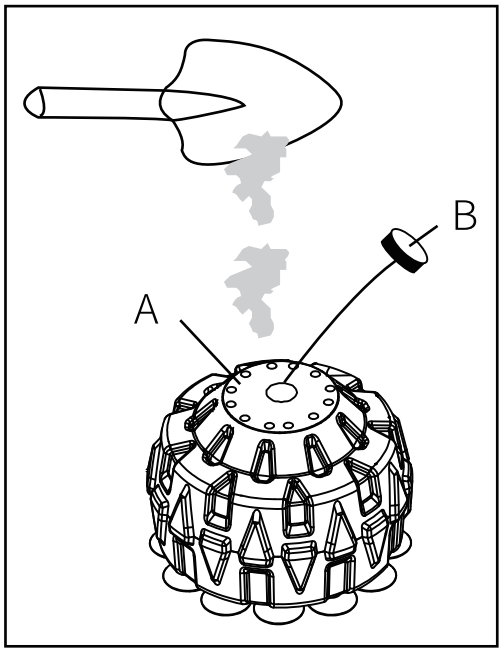


2.Estrarre le 12 ventose, ruotare la parte inferiore della base, allineare le viti con i fori sotto la base e stirngerle una ad una.

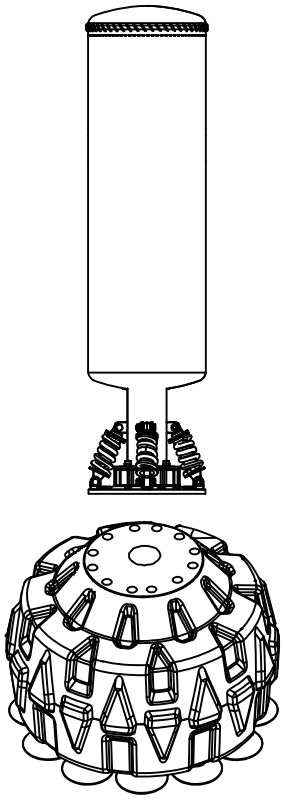


3.Capovolgere la base, individuare il foro per l'inserimento della sabbia con un diametro di 3 cm nella parte inferiore, aggiungere sabbia e acqua fino a raggiungere due terzi del sacchetto di sabbia e infine chiudere il coperchio.

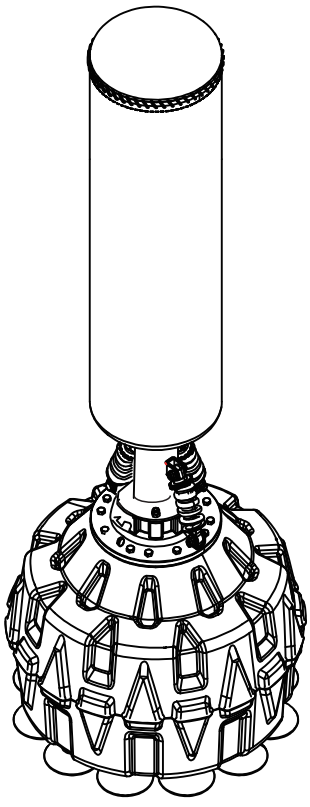




4.Dopo aver installato le 12 ventose, estrarre le 12 viti poste sulla base cilindrica e stringerne due come mostrato nella figura seguente.



5.Collegare il sacco alla base con le 12 viti e stringerle una ad una con una chiave inglese.



Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso
Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia
Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti
Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine
Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

