

**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFRERER ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**PT\_IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.**

**DE\_WICHTIG! SORFGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTERES NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.**

## **WARNING:**

---

- Before using this equipment, it is recommended to contact a physician to ensure your hands, wrists, elbows and back can withstand the rigours of punching.
- Before use, ensure you are in good physical condition and under expert supervision.
- Before every use, ensure all parts are tightened and are in good working condition.
- Use well-padded boxing gloves and hand wraps. They provide some protection, however it is not guaranteed that this will prevent injury.
- To prevent the stand from tilting to one side, avoid hitting the same spot constantly. When filling the base, it is recommended to use sand instead of water. If a leak develops, water could pour out unnoticed and the stand could topple over, resulting in injury or property damage.
- If filling the base with water, check the base carefully for leaks. If a leak is found, lay the equipment down and contact customer service. Never use, stand up or play with equipment that is leaking.

## **CARE AND MAINTENANCE:**

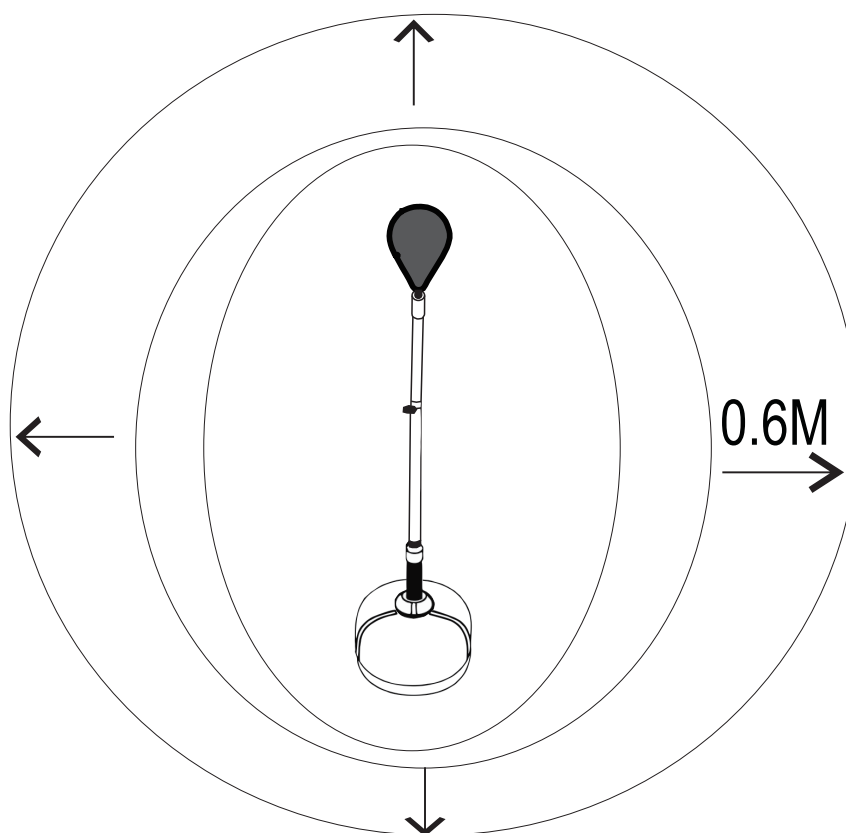
---

Always observe safety precautions during use. Read this manual carefully before assembling and using this equipment, especially the safety precautions.

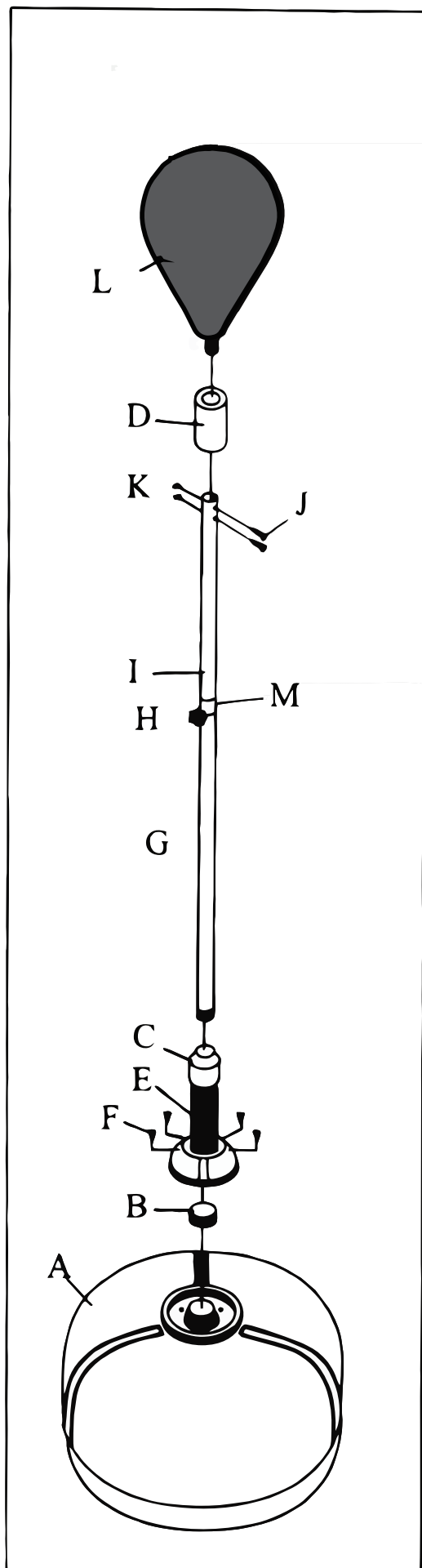
- The total weight is 44kg. Its expanded size is  $\Phi 48 \times H136-154\text{cm}$ .
- Regularly check the suction cup, the spring and other components that are most susceptible to wear.
- This product is for domestic household use only.
- If you encounter any problems or need assistance during installation or use, contact our customer service.
- Replace defective components immediately. Do not use this equipment until components are repaired or replaced.
- The training equipment is for indoor use.
- Keep this manual safe for future reference.
- Before each use, inspect the boxing stand and replace any worn, defective or missing parts.
- Keep this boxing stand away from high temperatures, moisture and direct sunlight. Keep in a place with adequate ventilation.
- If you get the product wet, wipe it with a dry cloth.
- When cleaning the product, you can use natural detergent with water to wipe it. Then, wipe with a dry cloth, ensuring the product is completely dry.

## GENERAL INSTRUCTIONS FOR USE:

1. Keep small children and pets away from this training equipment. Never leave children unattended when near this equipment.
2. Only one person is allowed to use the training equipment at a time.
3. If the user feels unwell, nausea, chest tightness or other discomforting symptoms, stop using immediately and seek medical attention.
4. Place this training equipment on a clean and flat surface. Never place it near water sources or outdoors.
5. Keep the head away from rotating parts when using.
6. Wear suitable clothing when using this equipment. Do not wear loose clothes, jewellery or anything else that could potentially get stuck in the equipment.
7. While using this product, follow the manufacturer's instructions to avoid injury or damage.
8. Keep sharp objects away from this training equipment.
9. Before training, ensure you are properly warmed up with stretching exercises.
10. If the training equipment is damaged or malfunctions in any way, do not use it.
11. Ensure there is at least 0.6m more open space than the training area. Also, include room for emergency exits. If equipment is side by side, share the free space.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



## STEP 1.

Open the Cap(B) on the Base (A) and fill with water (Figure A) or sand (Figure B) and close with Cap(B)

## STEP 2.

Tighten Cover© onto Spring (E). Attach Spring (E) to the top of Base(A) with four Screws(F) and tighten.

## STEP 3.

Loosen Knob(H) and slide Inner Tube(I) into Outer Tube(G) and tighten Knob(H). Slide tube assembly into spring assembly.

## STEP 4.

Slide Foam Cover (D) onto Inner Tube(I) past mounting holes. Attach Ball(L) to Inner Tube(I) with two Screws(J) and Nuts(K) and tighten. Slide Foam Cover(D) up over screws.

## STEP 5.

Use Knob (H) to adjust tube assembly height as desired

## WARNING:

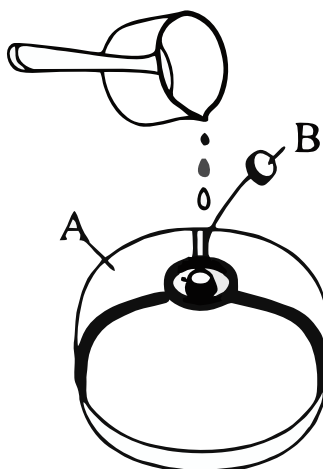
Before using the Free Standing Bag you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably conditioned withstand the rigors of punching this equipment.

It is recommended that you use well-padded Bag Gloves together with hand wraps. They provide a degree of protection but it not warranted that this will avoid any injury.

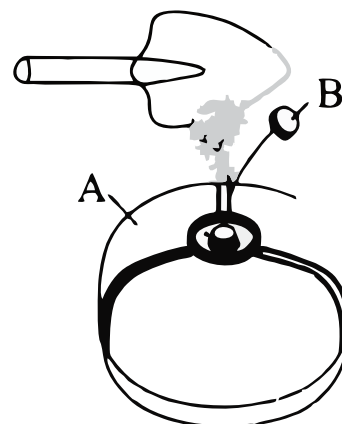
When using this equipment be sure that you are in good physical condition and under expert supervision .Before each and every use be sure the equipment is in good condition and properly fastened.

Use of any sports equipment subjects the used to a degree of risk. Users of this equipment must assume all risk of injury.

FIGURRE A



FIGURRE B



## AVERTISSEMENT :

---

- Avant toute utilisation de cet équipement, une consultation médicale est recommandée afin de s'assurer que les mains, les poignets, les coudes et le dos peuvent supporter les rigueurs des coups de poing.
- Avant toute utilisation, assurez-vous de votre bonne condition physique et faites-vous superviser par un expert.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont bien serrées et en bon état de fonctionnement.
- Utilisez des gants de boxe bien rembourrés et des enveloppes pour les mains. Ils offrent une certaine protection, mais il n'est pas garanti non plus que cela permette d'éviter les blessures.
- Pour éviter que le stand ne bascule d'un côté, évitez de frapper toujours au même endroit. Lors du remplissage de la base, il est recommandé d'utiliser du sable plutôt que de l'eau. Une fuite d'eau pourrait se produire sans que l'on s'en aperçoive et le support pourrait basculer, entraînant des dommages corporels ou matériels.
- Si la base est remplie d'eau, vérifiez soigneusement qu'il n'y a pas de fuite. Si vous constatez une fuite, faites coucher l'appareil et contactez le service après-vente. N'utilisez jamais, ne montez jamais et ne jouez jamais avec un équipement qui fuit.

## Entretien et maintenance

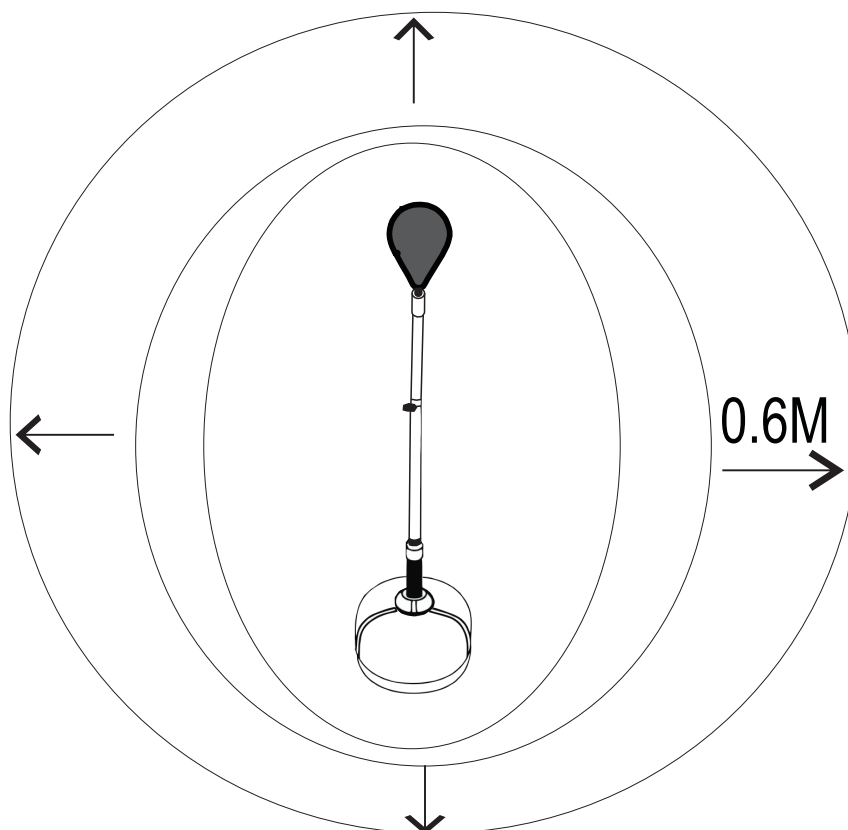
---

Toujours respecter les consignes de sécurité lors de l'utilisation de l'appareil. Lire attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet équipement, en particulier les précautions de sécurité.

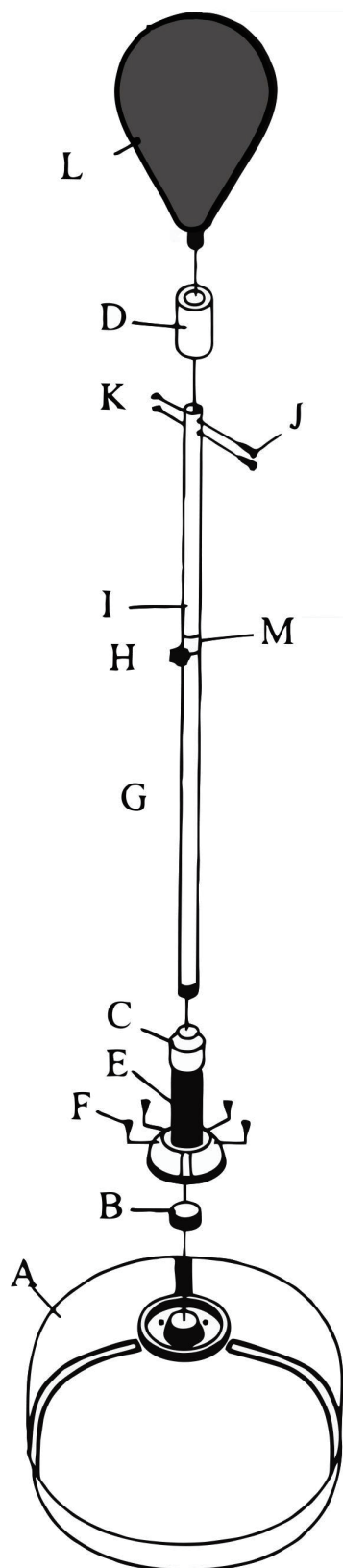
- Le poids total de l'équipement est de 44 kg. Ses dimensions sont de  $\Phi 48 \times H 136-154 \text{cm}$ .
- Vérifier régulièrement la ventouse, le ressort et les autres composants les plus sensibles à l'usage.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Contacter notre service clientèle si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez besoin d'aide lors de l'installation ou de l'utilisation.
- Remplacer immédiatement les composants défectueux. Ne pas utiliser l'appareil tant que les composants n'ont pas été réparés ou remplacés.
- L'équipement d'entraînement est destiné à une utilisation en intérieur.
- Conservez ce manuel pour vous y reporter ultérieurement.
- Avant chaque utilisation, inspectez le support de boxe et remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes.
- Gardez ce support de boxe à l'abri des températures élevées, de l'humidité et de la lumière directe du soleil. Conservez-le dans un endroit suffisamment ventilé.
- Si le produit est mouillé, essuyez-le avec un chiffon sec.
- Pour nettoyer le produit, vous pouvez utiliser un détergent naturel avec de l'eau. Ensuite, essuyez-le avec un chiffon sec, en veillant à ce qu'il soit complètement sec.

## MODE D'EMPLOI GÉNÉRAL

1. Tenir les enfants en bas âge et les animaux domestiques à l'écart de ce matériel d'entraînement. Ne laissez jamais les enfants sans surveillance à proximité de ce matériel.
2. Une seule personne à la fois est autorisée à utiliser l'équipement de formation.
3. En cas de malaise, de nausée, d'oppression thoracique ou d'autres symptômes gênants, l'utilisateur doit cesser immédiatement d'utiliser l'appareil et consulter un médecin.
4. Installer l'appareil sur une surface plane et propre, jamais à proximité d'une source d'eau ou à l'extérieur.
5. Tenir la tête à distance des pièces en rotation lors de l'utilisation.
6. Porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet équipement. Ne pas porter de vêtements amples, de bijoux ou d'autres objets susceptibles de se coincer dans l'appareil.
7. Lors de l'utilisation de ce produit, suivez les instructions du fabricant afin d'éviter toute blessure ou tout dommage.
8. Tenir les objets tranchants à l'écart de cet équipement d'entraînement.
9. Avant l'entraînement, assurez-vous d'être correctement échauffé par des exercices d'étirement.
10. Si l'équipement d'entraînement est endommagé ou présente un quelconque dysfonctionnement, ne l'utilisez pas.
11. S'assurer qu'il y a au moins 0,6 m d'espace libre de plus que la zone d'entraînement. Prévoir également un espace pour les sorties de secours. Si les équipements sont placés côte à côte, partagez l'espace libre.



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

**ÉTAPE 1.**

Ouvrez le capuchon (B) de la base (A) et remplissez-le d'eau (figure A) ou de sable (figure B) et fermez-le avec le capuchon (B).

**ÉTAPE 2.**

Serrez le couvercle sur le ressort (E). Fixez le ressort (E) au sommet de la base (A) avec quatre vis (F) et serrez.

**ÉTAPE 3.**

Desserrez le bouton (H) et glissez le tube intérieur (I) dans le tube extérieur (G) et serrez le bouton (H). Glissez le tube dans le bloc-ressort.

**ÉTAPE 4.**

Glissez le couvercle en mousse (D) sur le tube intérieur (I) après les trous de montage. Attachez la boule (L) au tube intérieur (I) avec deux vis (J) et écrous (K) et serrez. Faites glisser le couvercle en mousse (D) sur les vis.

**ÉTAPE 5.**

Utilisez le bouton (H) pour régler la hauteur de l'assemblage du tube à votre guise

**ATTENTION:**

Avant d'utiliser le sac debout libre, vous devez contacter un médecin pour vous assurer que vos mains, poignets, coudes, épaules et dos sont correctement conditionnés pour résister aux impacts dû à l'entraînement de cet équipement.

Il est recommandé d'utiliser des gants de sac bien rembourrés avec des bandes. Ils offrent un certain degré de protection, mais rien ne garantit que cela évitera tout risque de blessure.

Lorsque vous utilisez cet équipement, assurez-vous que vous êtes en bonne condition physique et sous la surveillance d'un expert. Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'équipement soit en bon état et correctement fixé.

L'utilisation de tout équipement sportif soumet celui-ci à un degré de risque. Les utilisateurs de cet équipement doivent assumer tous les risques de blessure.

FIGURE A

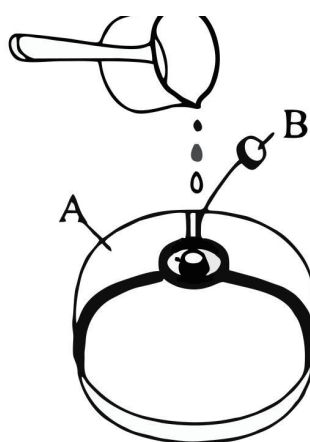
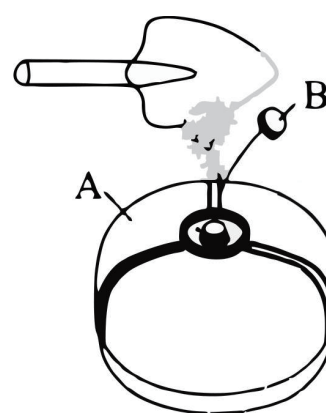


FIGURE B



## **WARNUNG:**

---

- Bevor Sie dieses Gerät verwenden, wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, dass Ihre Hände, Handgelenke, Ellbogen und Rücken den Anforderungen des Boxtrainings standhalten können.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich in guter körperlicher Verfassung befinden und unter fachkundiger Aufsicht stehen, bevor Sie das Gerät nutzen.
- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob alle Teile fest angezogen und in gutem Arbeitszustand sind.
- Verwenden Sie gut gepolsterte Boxhandschuhe und Handbandagen. Sie bieten gewissen Schutz, aber es besteht keine Garantie, dass Verletzungen dadurch vermieden werden.
- Um ein Kippen des Ständers zu verhindern, vermeiden Sie das ständige Schlagen derselben Stelle. Wenn Sie die Basis füllen, wird empfohlen, Sand anstelle von Wasser zu verwenden. Wenn ein Leck auftritt, könnte Wasser unbemerkt auslaufen und der Ständer könnte umfallen, was zu Verletzungen oder Sachschäden führen kann.
- Wenn Sie die Basis mit Wasser füllen, überprüfen Sie diese sorgfältig auf Lecks. Wenn ein Leck festgestellt wird, legen Sie das Gerät ab und kontaktieren Sie den Kundendienst. Verwenden Sie niemals, stellen Sie auf oder spielen Sie mit einem undichten Gerät.

## **PFLEGE UND WARTUNG:**

---

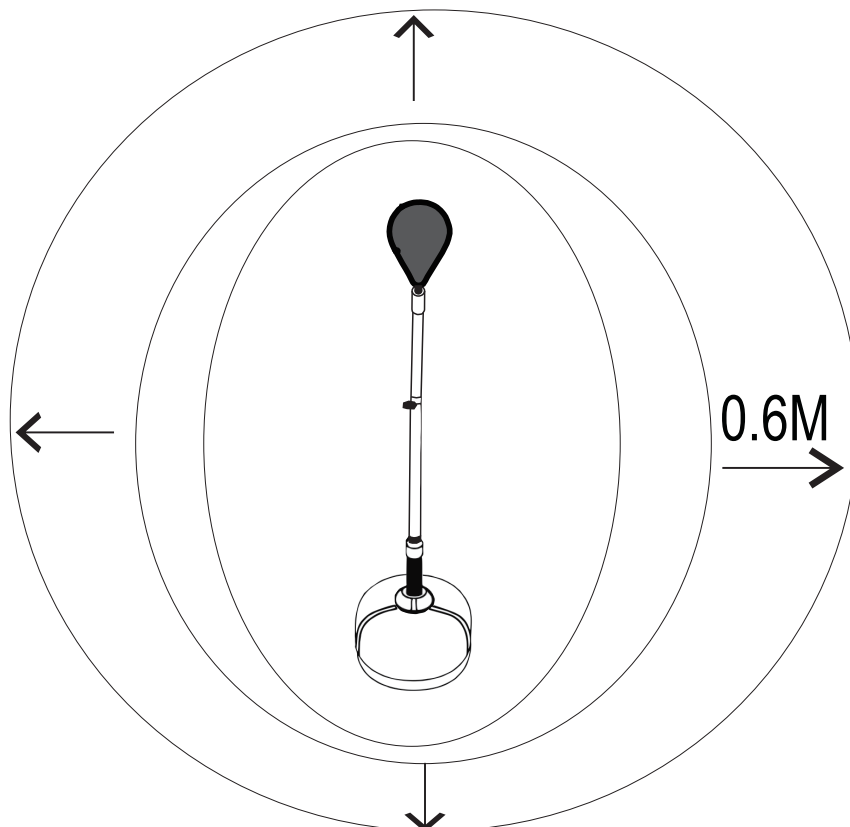
Beachten Sie während der Verwendung stets die Sicherheitsvorschriften. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden, insbesondere die Sicherheitsvorschriften.

- Das Gesamtgewicht beträgt 44 kg. Die aufgebaute Größe beträgt  $\Phi 48 \times H136-154$ cm.
- Überprüfen Sie regelmäßig den Saugnapf, die Feder und andere Bauteile, die am anfälligsten für Abnutzung sind.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Wenn Sie Probleme haben oder während der Installation oder Verwendung Hilfe benötigen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.
- Defekte Bauteile sofort austauschen. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis die Bauteile repariert oder ausgetauscht sind.
- Das Trainingsgerät ist für den Innenbereich bestimmt.
- Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Referenz auf.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Boxständer und ersetzen Sie abgenutzte, defekte oder fehlende Teile.
- Halten Sie diesen Boxständer von hohen Temperaturen, Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung fern. Lagern Sie ihn an einem Ort mit ausreichender Belüftung.
- Wenn das Produkt nass wird, wischen Sie es mit einem trockenen Tuch ab.
- Bei der Reinigung des Produkts können Sie ein natürliches Reinigungsmittel mit Wasser verwenden, um es abzuwischen. Wischen Sie es dann mit einem trockenen Tuch ab und stellen Sie sicher, dass es vollständig trocken ist.

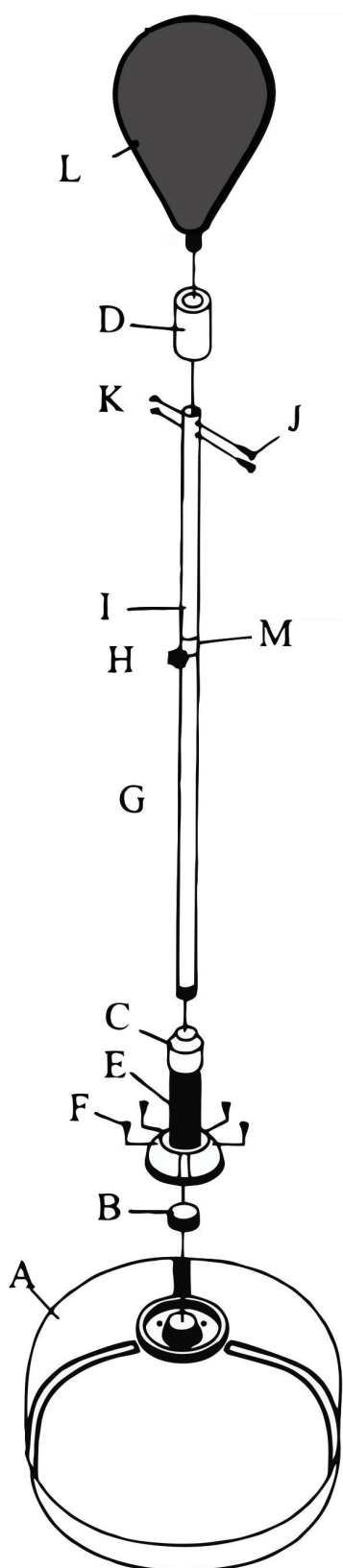


## ALLGEMEINE GEBRAUCHSANWEISUNGEN:

1. Halten Sie kleine Kinder und Haustiere von diesem Trainingsgerät fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
2. Es ist nur einer Person gestattet, das Trainingsgerät zu benutzen.
3. Wenn sich der Benutzer unwohl fühlt, Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder andere Beschwerden hat, sollte er sofort aufhören, das Gerät zu benutzen, und ärztliche Hilfe suchen.
4. Platzieren Sie dieses Trainingsgerät auf einer sauberen und ebenen Oberfläche. Stellen Sie es niemals in der Nähe von Wasserquellen oder im Freien auf.
5. Halten Sie den Kopf von drehenden Teilen fern, während Sie das Gerät benutzen.
6. Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, Schmuck oder andere Gegenstände, die sich im Gerät verfangen könnten.
7. Befolgen Sie während der Benutzung dieses Produkts die Anweisungen des Herstellers, um Verletzungen oder Schäden zu vermeiden.
8. Halten Sie scharfe Gegenstände von diesem Trainingsgerät fern.
9. Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Training mit Dehnübungen ordnungsgemäß aufgewärmt sind.
10. Wenn das Trainingsgerät beschädigt ist oder auf irgendeine Weise nicht funktioniert, verwenden Sie es nicht.
11. Stellen Sie sicher, dass mindestens 0,6 m mehr Freiraum als die Trainingsfläche vorhanden ist. Berücksichtigen Sie auch Platz für Notausgänge. Wenn Geräte nebeneinander stehen, teilen Sie den freien Raum.



## MONTAGEANLEITUNGEN



## SCHRITT 1.

Öffnen Sie zuerst die Kappe (B) am Standfuß (A) und füllen Sie sie entweder mit Wasser (Abbildung A) oder Sand (Abbildung B) auf. Schließen Sie anschließend die Kappe (B).

## SCHRITT 2.

Befestigen Sie die Abdeckung an der Feder (E). Befestigen Sie nun die Feder (E) mit vier Schrauben (F) oben an der Basis (A) und ziehen Sie sie fest.

## SCHRITT 3.

Lösen Sie den Knopf (H), schieben Sie das Innenrohr (I) in das Außenrohr (G) und ziehen Sie den Knopf (H) fest. Schieben Sie das Rohr in die Feder.

## SCHRITT 4.

Schieben Sie die Schaumstoffabdeckung (D) an allen Befestigungslöchern vorbei auf das Innenrohr (I). Befestigen Sie dann die Kugel (L) mit zwei Schrauben (J) und Muttern (K) am Innenrohr (I) und ziehen Sie alles fest. Schieben Sie die Schaumstoffabdeckung (D) über die Schrauben.

## SCHRITT 5.

Verwenden Sie den Knopf (H), um die Rohrhöhe wie gewünscht einzustellen.

## WARNUNG:

Bevor Sie den freistehenden Beutel verwenden, konsultieren Sie bitte einen Arzt, um sicherzustellen, dass Ihre Hände, Handgelenke, Ellbogen, Schultern und Ihr Rücken für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Es wird empfohlen, gut gepolsterte Boxhandschuhe zusammen mit Handwickeln zu verwenden. Obwohl sie einen gewissen Schutz bieten, kann das Verletzungsrisiko nicht vollständig vermieden werden.

Stellen Sie bei der Verwendung dieses Geräts sicher, dass Sie sich in guter körperlicher Verfassung befinden und von Experten überwacht werden.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass das Gerät in gutem Zustand ist und alle Schrauben richtig angezogen sind.

Die Verwendung von Sportgeräten ist mit einem gewissen Risiko verbunden und kann zu Verletzungen führen.

Abbildung A

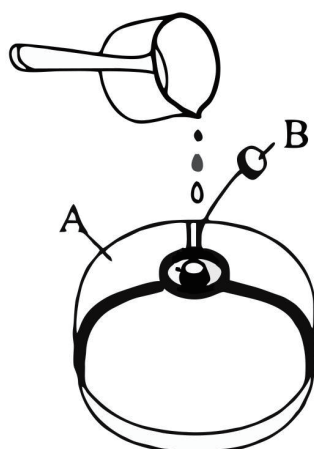
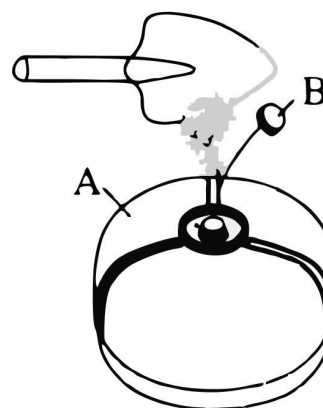


Abbildung B



## **ADVERTENCIA:**

---

- Antes de usar este equipamiento, se recomienda consultar a un médico para asegurarse de que sus manos, muñecas, codos y espalda puedan resistir las exigencias del boxeo.
- Antes de usarlo, asegúrese de estar en buen estado físico y bajo supervisión experta.
- Antes de cada uso, asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas y en buen estado de funcionamiento.
- Use guantes de boxeo y vendas para las manos bien acolchadas. Brindan cierta protección, sin embargo, no se garantiza que esto evite lesiones.
- Para evitar que el soporte se incline hacia un lado, evite golpear constantemente el mismo lugar. Al llenar la base, se recomienda usar arena en lugar de agua. Si se produce una fuga, el agua podría salir desapercibida y el soporte podría volcarse, lo que resultaría en lesiones o daños a la propiedad.
- Si llena la base con agua, verifique cuidadosamente la base en busca de fugas. Si se encuentra una fuga, coloque el equipo en el suelo y contacte con el servicio al cliente. Nunca use, levante o juegue con un equipo que tenga fugas.

## **CUIDADO Y MANTENIMIENTO:**

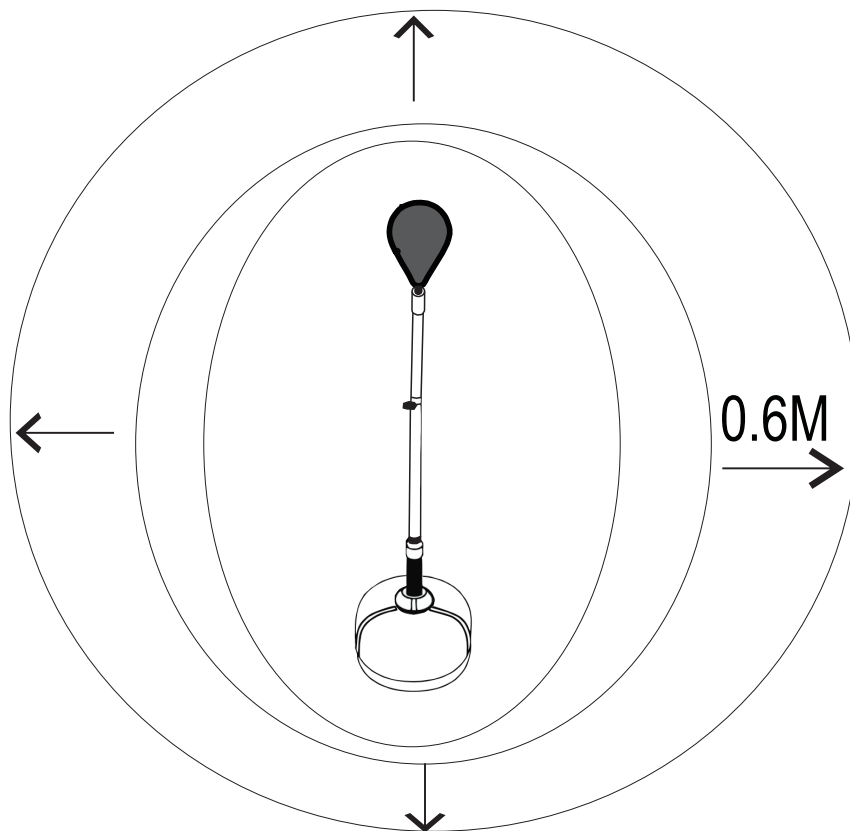
---

Siempre observe las precauciones de seguridad durante el uso. Lea atentamente este manual antes de ensamblar y usar este equipo, especialmente las precauciones de seguridad.

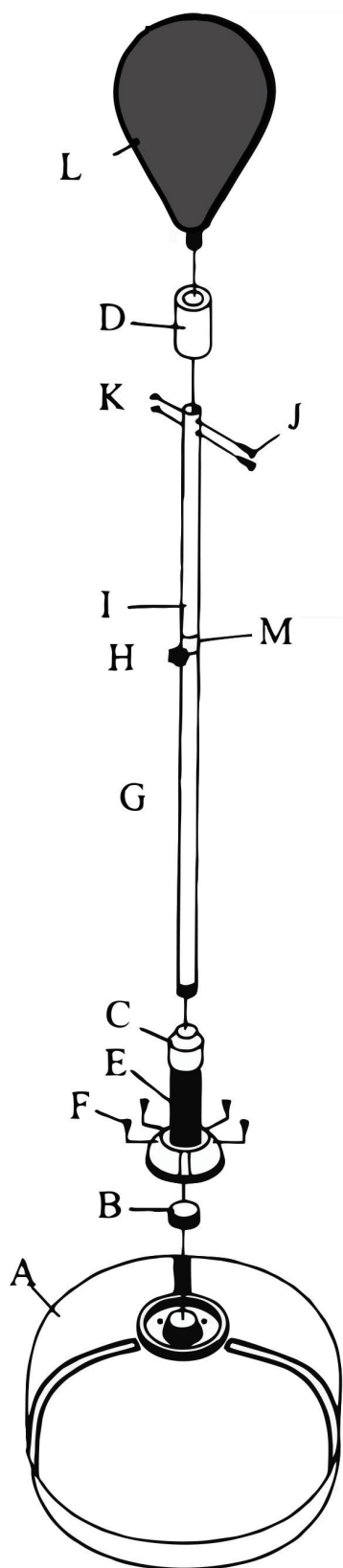
- El peso total es de 44 kg. Su tamaño expandido es de  $\Phi 48 \times H136-154$ cm.
- Verifique regularmente la ventosa, el resorte y otros componentes que son más propensos a desgaste.
- Este producto es solo para uso doméstico.
- Si encuentra algún problema o necesita ayuda durante la instalación o el uso, contacte con nuestro servicio al cliente.
- Reemplace de inmediato los componentes defectuosos. No use este equipo hasta que los componentes sean reparados o reemplazados.
- El equipo de entrenamiento es para uso en interiores.
- Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.
- Antes de cada uso, inspeccione el soporte de boxeo y reemplace cualquier pieza desgastada, defectuosa o faltante.
- Mantenga este soporte de boxeo lejos de altas temperaturas, humedad y luz solar directa. Manténgalo en un lugar con ventilación adecuada.
- Si el producto se moja, límpielo con un paño seco.
- Al limpiar el producto, puede utilizar un detergente natural con agua para limpiarlo. Luego, seque con un paño seco, asegurándose de que el producto esté completamente seco.

## INSTRUCCIONES GENERALES DE USO:

1. Mantenga a los niños pequeños y las mascotas alejados de este equipo de entrenamiento. Nunca deje a los niños sin supervisión cerca de este equipo.
2. Solo se permite que una persona use el equipo de entrenamiento a la vez.
3. Si el usuario se siente enfermo, con náuseas, opresión en el pecho u otros síntomas incómodos, deje de usarlo de inmediato y busque atención médica.
4. Coloque este equipo de entrenamiento sobre una superficie limpia y plana. Nunca lo coloque cerca de fuentes de agua o al aire libre.
5. Mantenga la cabeza alejada de las partes giratorias durante el uso.
6. Use ropa adecuada al usar este equipo. No use ropa holgada, joyas u cualquier otra cosa que pueda atascarse en el equipo.
7. Mientras usa este producto, siga las instrucciones del fabricante para evitar lesiones o daños.
8. Mantenga objetos afilados alejados de este equipo de entrenamiento.
9. Antes de entrenar, asegúrese de calentar adecuadamente con ejercicios de estiramiento.
10. Si el equipo de entrenamiento está dañado o presenta algún mal funcionamiento, no lo use.
11. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m más de espacio libre que el área de entrenamiento. También incluya espacio para salidas de emergencia. Si los equipos están uno al lado del otro, comparta el espacio libre.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 1.

Abra la tapa (B) en la base (A) y llénala con agua (Figura A) o arena (Figura B) y cierre con la tapa (B).

## PASO 2.

Apriete la cubierta sobre el resorte (E). Fije el resorte (E) a la parte superior de la base (A) con cuatro tornillos (F) y apriételos.

## PASO 3.

Afloje la perilla (H) y deslice el tubo Interior (I) dentro del tubo exterior (G) y apriete la perilla (H). Deslice el conjunto del tubo en el conjunto del resorte.

## PASO 4.

Deslice la cubierta de espuma (D) sobre el tubo interior (I) pasando los agujeros de montaje. Fije la bola (L) al tubo interior (I) con dos tornillos (J) y tuercas (K) y apriételos. Deslice la cubierta de espuma (D) hacia arriba sobre los tornillos.

## PASO 5.

Utilice la perilla (H) para ajustar la altura del conjunto del tubo como lo desee.

## ADVERTENCIA:

Antes de utilizar la bolsa independiente, le recomendamos que contacte a un médico para asegurarse de que sus manos, muñecas, codos, hombros y espalda estén adecuadamente acondicionadas para soportar los rigores de golpear este equipo.

Recomendamos utilizar guantes acolchados junto con envolturas para manos. Los guantes proporcionan un grado de protección, pero no está garantizado que esto evite lesiones.

Cuando utilice este equipo, asegúrese de estar en buenas condiciones físicas y bajo supervisión de un experto. Antes de cada uso, asegúrese de que el equipo esté en buenas condiciones y debidamente sujeto.

Usar cualquier equipo deportivo está sujeto a un grado de riesgo. Los usuarios de este equipo deben asumir todos los riesgos de lesiones.

FIGURA A

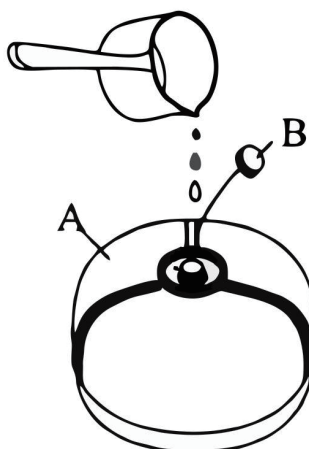
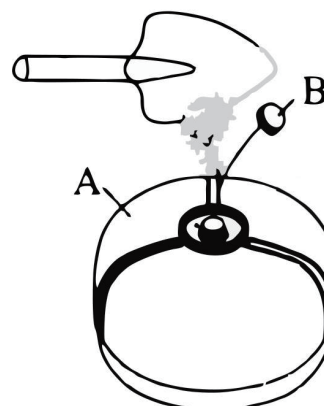


FIGURA B



## ATENÇÃO:

---

- Antes de usar este equipamento, é recomendável consultar um médico para garantir que suas mãos, pulsos, cotovelos e costas possam suportar as exigências do boxe.
- Antes de usar, certifique-se de estar em boa condição física e sob supervisão especializada.
- Antes de cada uso, verifique se todas as peças estão ajustadas e em bom estado de funcionamento.
- Use luvas de boxe e bandagens para as mãos bem acolchoadas. Elas fornecem alguma proteção, no entanto, não garantem a prevenção total de lesões.
- Para evitar que o suporte incline para um lado, evite bater constantemente no mesmo lugar. Ao encher a base, é recomendado utilizar areia em vez de água. Se ocorrer um vazamento, a água pode passar despercebida e o suporte pode tombar, resultando em lesões ou danos à propriedade.
- Se você encher a base com água, verifique cuidadosamente vazamentos na base. Se encontrar algum vazamento, coloque o equipamento no chão e entre em contato com o serviço ao cliente. Nunca use, levante ou brinque com um equipamento que tenha vazamentos.

## CUIDADOS E MANUTENÇÃO:

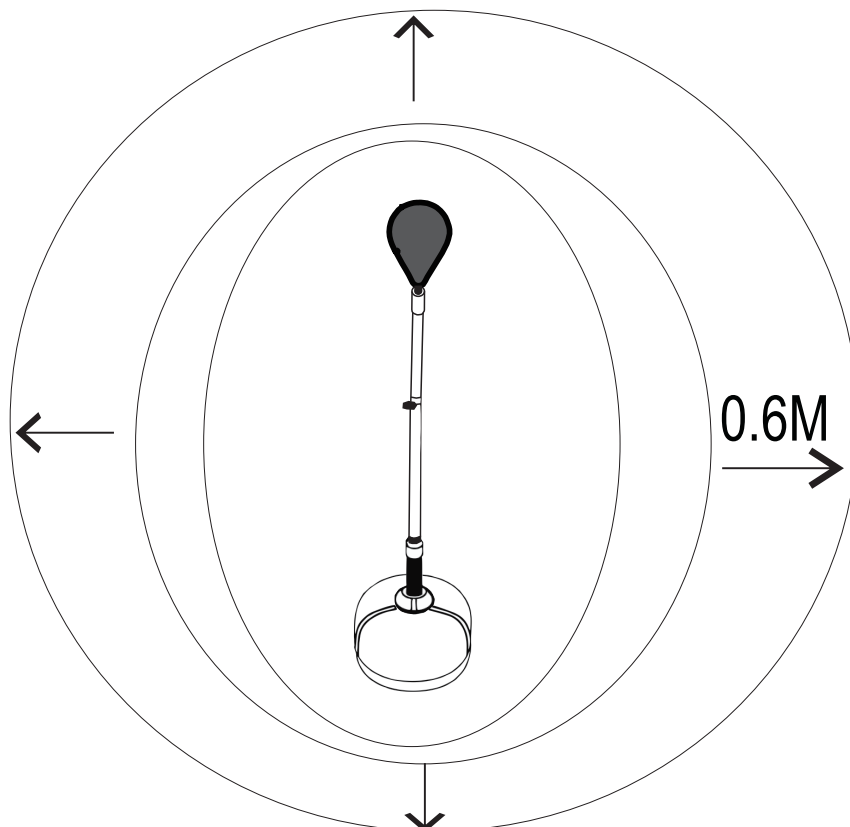
---

Sempre observe as precauções de segurança durante o uso. Leia atentamente este manual antes de montar e usar este equipamento, especialmente as precauções de segurança.

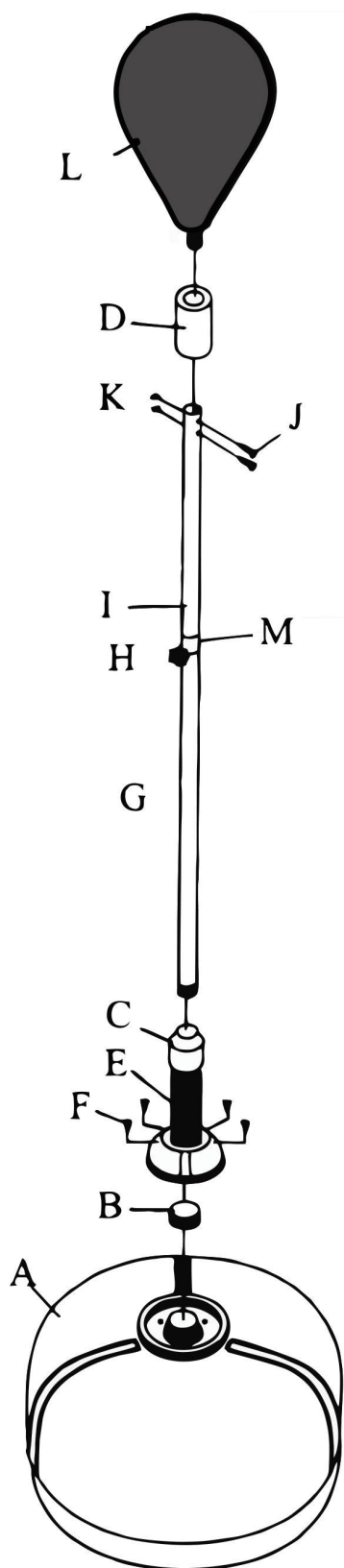
- O peso total é de 44 kg. Seu tamanho expandido é de  $\Phi 48 \times H136-154$ cm.
- Verifique regularmente a ventosa, a mola e outros componentes mais propensos a desgaste.
- Este produto destina-se apenas para uso doméstico.
- Se encontrar algum problema ou precisar de ajuda durante a instalação ou uso, entre em contato com nosso serviço ao cliente.
- Substitua imediatamente componentes defeituosos. Não use este equipamento até que os componentes sejam reparados ou substituídos.
- O equipamento de treinamento destina-se ao uso interno.
- Guarde este manual em um local seguro para referência futura.
- Antes de cada uso, inspecione o suporte de boxe e substitua qualquer peça desgastada, defeituosa ou ausente.
- Mantenha este suporte de boxe longe de temperaturas altas, umidade e luz solar direta. Mantenha-o em um local com ventilação adequada.
- Se o produto ficar úmido, limpe com um pano seco.
- Ao limpar o produto, você pode usar um detergente natural com água para limpá-lo. Em seguida, seque com um pano seco, garantindo que o produto esteja completamente seco.

## INSTRUÇÕES GERAIS DE USO:

1. Mantenha crianças pequenas e animais de estimação longe deste equipamento de treinamento. Nunca deixe crianças sem supervisão perto deste equipamento.
2. Apenas uma pessoa está autorizada a usar o equipamento de treinamento de cada vez.
3. Se o usuário sentir-se doente, com náuseas, aperto no peito ou outros sintomas desconfortáveis, pare de usar imediatamente e procure atendimento médico.
4. Coloque este equipamento de treinamento em uma superfície limpa e plana. Nunca o coloque perto de fontes de água ou ao ar livre.
5. Mantenha a cabeça afastada das peças giratórias durante o uso.
6. Use roupas adequadas ao usar este equipamento. Não use roupas folgadas, jóias ou qualquer outra coisa que possa ficar presa no equipamento.
7. Ao usar este produto, siga as instruções do fabricante para evitar lesões ou danos.
8. Mantenha objetos afiados longe deste equipamento de treinamento.
9. Antes de treinar, certifique-se de fazer um aquecimento adequado com exercícios de alongamento.
10. Se o equipamento de treinamento estiver danificado ou apresentar mau funcionamento, não use.
11. Certifique-se de ter pelo menos 0,6 m de espaço livre em relação à área de treinamento. Inclua também espaço para saídas de emergência. Se os equipamentos estiverem lado a lado, compartilhe o espaço livre.



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



## PASSO 1.

Abrir a tampa (B) sobre a base (A) e enchê-la com água (Figura A) ou areia (Figura B) e fechá-la com a tampa (B).

## PASSO 2.

Apertar a tampa sobre a mola (E). Fixar a mola (E) ao topo da base (A) com quatro parafusos (F) e apertar.

## PASSO 3.

Soltar o botão (H) e deslizar o tubo interior (I) para o tubo exterior (G) e apertar o botão (H). Deslize o conjunto de tubos para dentro do conjunto de molas.

## PASSO 4.

Deslizar a tampa de espuma (D) sobre o tubo interior (I) para além dos orifícios de montagem. Fixar a bola (L) ao tubo interior (I) com dois parafusos (J) e porcas (K) e apertar. Deslize a cobertura de espuma (D) por cima dos parafusos.

## PASSO 5.

Utilizar o botão (H) para ajustar a altura do conjunto de tubos como desejado.

## ADVERTÊNCIA:

Antes de utilizar o saco de boxe independente, recomendamos que contacte um médico para garantir que as suas mãos, pulsos, cotovelos, ombros e costas estão adequadamente condicionados para suportar os rigores de golpe deste equipamento.

Recomendamos o uso de luvas almofadadas, juntamente com as envoltórios para as mãos. As luvas proporcionam um grau de protecção, mas não são garantidas para evitar lesões.

Ao utilizar este equipamento, certifique-se de que está em boas condições físicas e sob supervisão especializada. Antes de cada utilização, certifique-se de que o equipamento está em bom estado e devidamente acondicionado.

A utilização de qualquer equipamento desportivo está sujeita a um grau de risco. Os utilizadores deste equipamento devem assumir todos os riscos de ferimentos.

FIGURA A

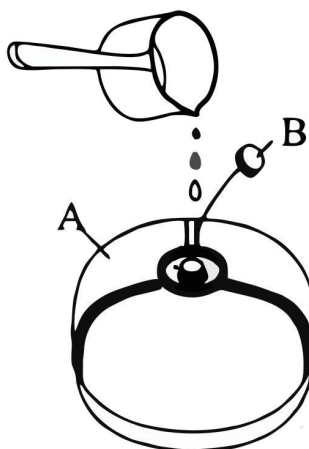
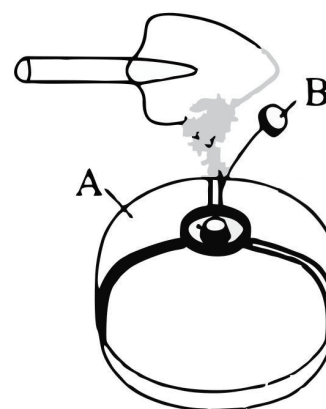


FIGURA B





## ATTENZIONE:

---

- Prima di utilizzare questa attrezzatura, si consiglia di consultare un medico per assicurarsi che le mani, i polsi, i gomiti e la schiena possano sopportare gli sforzi dei pugni.
- Prima dell'uso, assicurarsi di essere in buone condizioni fisiche e sotto la supervisione di un esperto.
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutte le parti siano serrate e in buone condizioni di funzionamento.
- Utilizzare guanti da boxe e bende ben imbottiti. Forniscono una certa protezione, tuttavia non è garantito che ciò prevenga lesioni.
- Per evitare che il supporto si inclini su un lato, evitare di colpire sempre lo stesso punto. Quando si riempie la base, è consigliabile utilizzare sabbia invece di acqua. Se si verifica una perdita, l'acqua potrebbe fuoriuscire inosservata e il supporto potrebbe rovesciarsi, causando lesioni o danni alla proprietà.
- Se si riempie la base con acqua, controllare attentamente la base per eventuali perdite. Se si trova una perdita, posizionare l'attrezzatura a terra e contattare il servizio clienti. Mai utilizzare, alzare o giocare con un'apparecchiatura che perde.

## MANUTENZIONE E CURA

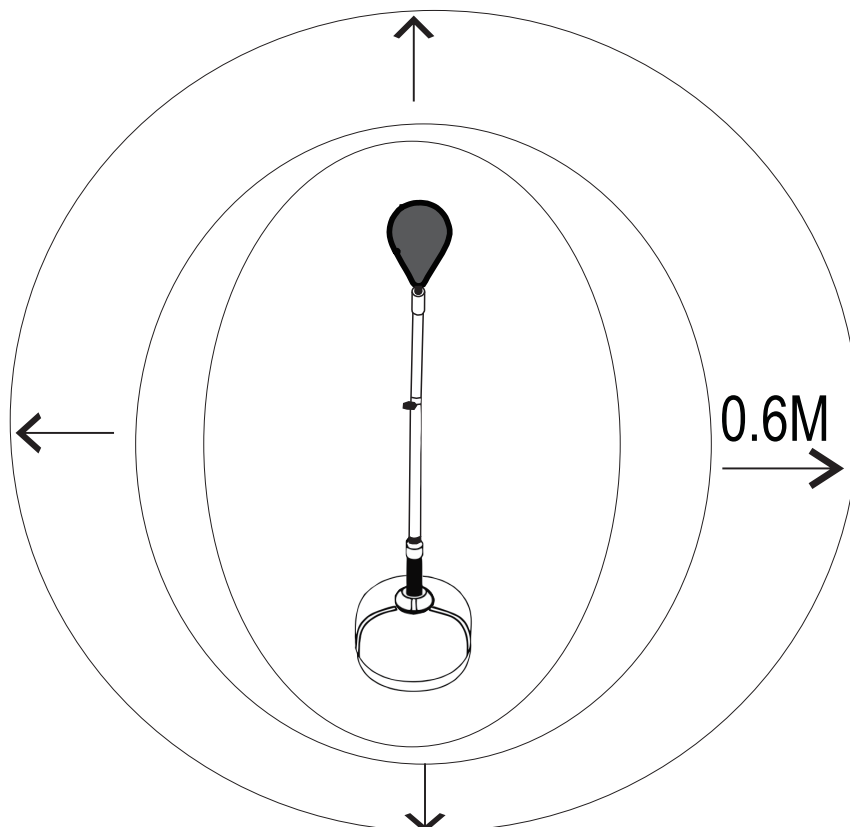
---

Osservare sempre le precauzioni di sicurezza durante l'uso. Leggere attentamente questo manuale prima di assemblare e utilizzare questa attrezzatura, soprattutto le precauzioni di sicurezza.

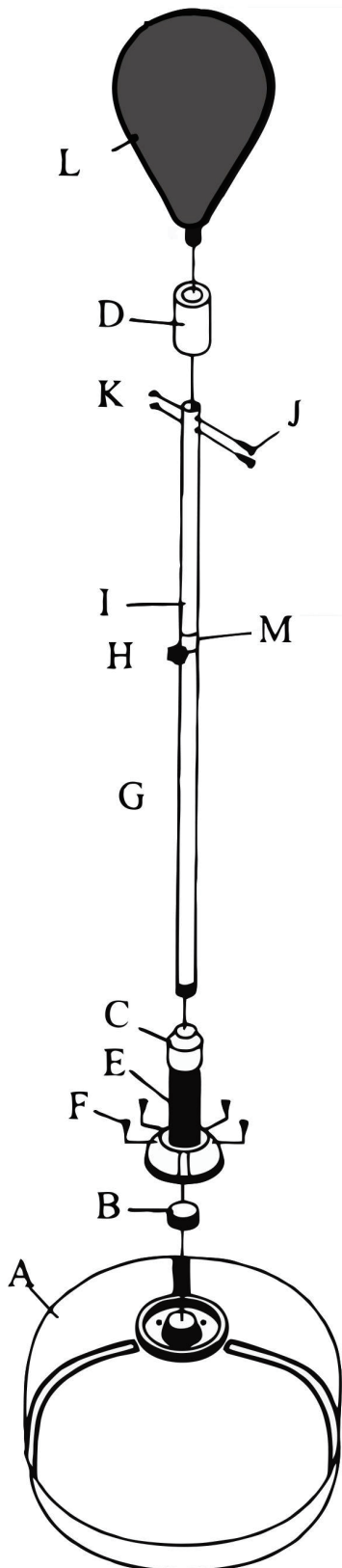
- Il peso totale è di 44 kg. La dimensione estesa è di  $\Phi 48 \times H 136-154$ cm.
- Controllare regolarmente la ventosa, la molla e altri componenti che sono più suscettibili all'usura.
- Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico.
- Se si riscontrano problemi o si necessita di assistenza durante l'installazione o l'uso, contattare il nostro servizio clienti.
- Sostituire immediatamente i componenti difettosi. Non utilizzare questa attrezzatura fino a quando i componenti non sono riparati o sostituiti.
- L'attrezzatura di allenamento è destinata all'uso interno.
- Conservare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare il supporto da boxe e sostituire eventuali parti usurati, difettose o mancanti.
- Tenere questo supporto da boxe lontano da alte temperature, umidità e luce solare diretta. Conservare in un luogo con una ventilazione adeguata.
- Se il prodotto viene a contatto con l'acqua, asciugarlo con un panno asciutto.
- Durante la pulizia del prodotto, è possibile utilizzare un detergente naturale con acqua per detergerlo. Successivamente, asciugare con un panno asciutto, assicurandosi che il prodotto sia completamente asciutto.

## ISTRUZIONI GENERALI PER L'USO:

1. Tenere i bambini piccoli e gli animali domestici lontano da questa attrezzatura di allenamento. Non lasciare mai i bambini incustoditi quando sono vicino a questa attrezzatura.
2. Solo una persona alla volta è autorizzata a utilizzare l'attrezzatura di allenamento.
3. Se l'utente si sente male, ha nausea, senso di oppressione al petto o altri sintomi sgradevoli, smettere immediatamente di utilizzare l'attrezzatura e cercare assistenza medica.
4. Posizionare questa attrezzatura di allenamento su una superficie pulita e piana. Non posizionarla mai vicino a fonti d'acqua o all'aperto.
5. Tenere la testa lontana dalle parti in rotazione durante l'uso.
6. Indossare abbigliamento adeguato durante l'utilizzo di questa attrezzatura. Non indossare abiti larghi, gioielli o qualsiasi altra cosa che potrebbe incastrarsi nell'attrezzatura.
7. Durante l'utilizzo di questo prodotto, seguire le istruzioni del produttore per evitare lesioni o danni.
8. Tenere gli oggetti appuntiti lontano da questa attrezzatura di allenamento.
9. Prima dell'allenamento, assicurarsi di essere adeguatamente riscaldati con esercizi di stretching.
10. Se l'attrezzatura di allenamento è danneggiata o presenta malfunzionamenti, non utilizzarla.
11. Assicurarsi che ci sia almeno 0,6 metri di spazio libero in più rispetto all'area di allenamento. Includere anche lo spazio per le vie di fuga in caso di emergenza. Se le attrezzature sono affiancate, condividere lo spazio libero.



## ISTRUZIONI DI MOTAGGIO

**STEP 1.**

Aprire il tappo (B) sulla base (A) e riempire con acqua (Figura A) o sabbia (Figura B) e chiudere il tappo (B)

**STEP 2.**

Stringere la cover sulla molla (E). Fissare la molla (E) al top della base (A) con quattro viti (F) e stringere.

**STEP 3.**

Allentare la manopola (H) e infilare il tubo interno (I) nel tubo esterno (G) e stringere la manopola (H). Infilare il tubo assemblato nell'unità della molla.

**STEP 4.**

Infilare la cover di spugna (D) nel tubo interno (I) oltre i fori di montaggio. Fissare la palla (L) al tubo interno (I) con due viti (J) e dadi (K) e stringere. Infilare la cover di spugna (D) copre le viti.

**STEP 5.**

Usare la manopola (H) per regolare l'unità dei tubi in altezza come desiderato.

**AVVERTENZA:**

Prima di usare il sacco verticale dovete contattare un medico per essere sicure che le vostre mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano in buone condizioni e adatte a ricevere gli impatti derivanti dall'attività col sacco.

E' consigliato di usare dei guanti da boxe con delle fasce per le mani. Vi forniscono un grado di protezione ma non e' sicuro che evitino completamente le lesioni.

Quando usate questo dispositivo assicuratevi di essere in buone condizioni fisiche e sotto la supervisione di un esperto. Prima di ogni uso controllare che il dispositivo sia in buone condizioni e stretto in sicurezza.

L'uso di ogni dispositivo sportivo comporta un certo grado di rischio. Gli utenti devono assumersi questo rischio.

FIGURA A

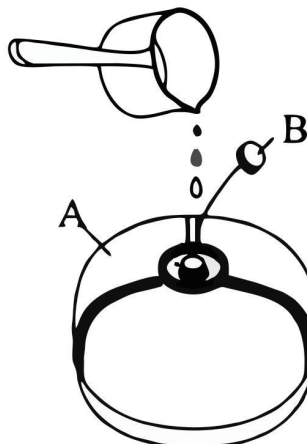
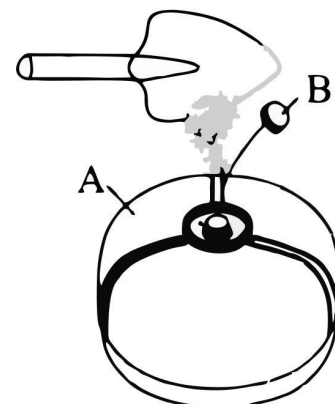


FIGURA B



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



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

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



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

