



INadc003V01_UK_FR_ES_DE_IT

5661-0068



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL



1. Remove cap (A) and fill base (B) with water.

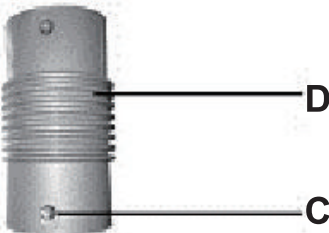
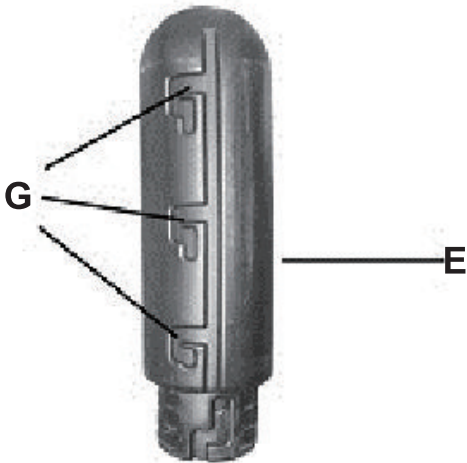
2. Align the blots (C) in the flanged end of the flexible collar (D) with the slots in the top of base (B) and connect. Be sure to slide the collar completely to the bottom of the channel by rotating the collar slightly.

3. Align the channels of the adjustable center post (E) with the bolts near the top of the collar (D) and connect. Be sure to slide the center post completely in to place by rotating it slightly.

4. Align the plastic knobs on the inside of the padded bag (F) with the channels on the sides the center post and connect the bag and center post.

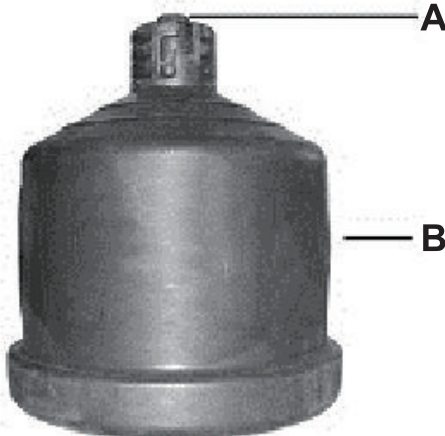
5. The height of the bag can be adjusted by raising and slightly rotating the bag until the interior knobs slip into the side channels (G). The bag should then be maneuvered so the knobs rest in the bottom of the side channel.

6. Be sure to tighten all bolts prior to initial use.



WARNING: Before using your freestanding HEAVY bag you are urged to contact a physician to be sure that your hands, wrists, elbows, shoulders and back are suitably conditioned to withstand the rigors of punching this equipment.

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.



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.

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



1. Retirer le bouchon (A) et remplir la base (B) d'eau.

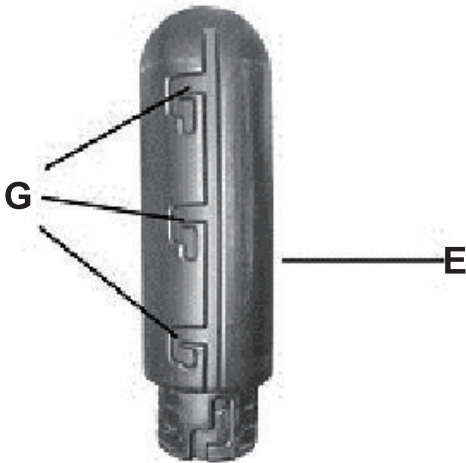
2. Alignez les goujons (C) de l'extrémité à bride du collier flexible (D) avec les fentes du haut de la base (B) et assemblez. Veillez à faire glisser le collier complètement jusqu'au fond du profilé en le faisant pivoter légèrement.

3. Alignez les profilés du montant central réglable (E) avec les goujons situés près du haut du collier (D) et assemblez-les. Veillez à faire glisser le montant central complètement en place en le faisant pivoter légèrement..

4. Alignez les boutons en plastique à l'intérieur du sac rembourré (F) avec les profilés sur les côtés du montant central et fixez le sac au montant central.

5. La hauteur du sac peut être ajustée en soulevant et en faisant légèrement pivoter le sac jusqu'à ce que les boutons intérieurs se glissent dans les profilés latéraux (G). Le sac doit ensuite être manœuvré de manière à ce que les boutons reposent au fond du profilé latéral.

6. Assurez-vous de serrer tous les goujons avant la première utilisation.

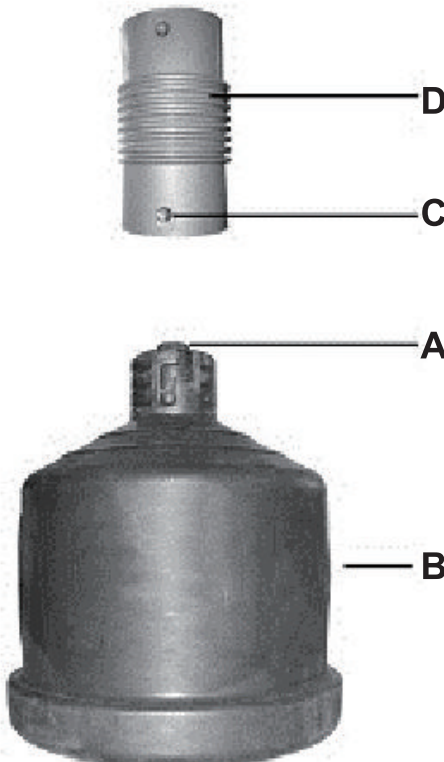


AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser votre sac de frappe autoportant lourd, nous vous conseillons vivement de consulter un médecin pour vous assurer que vos mains, vos poignets, vos coudes, vos épaules et votre dos sont suffisamment aptes à supporter les rigueurs de la frappe de cet équipement.

Il est recommandé d'utiliser des gants de sac en cuir bien rembourrés ainsi que des bandages pour les mains. Ils offrent un certain degré de protection mais il n'est pas garanti qu'ils permettent d'éviter toute blessure.

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.

L'utilisation de tout équipement sportif comporte un certain degré de risque. Les utilisateurs de cet équipement doivent en assumer tous les risques de blessure.



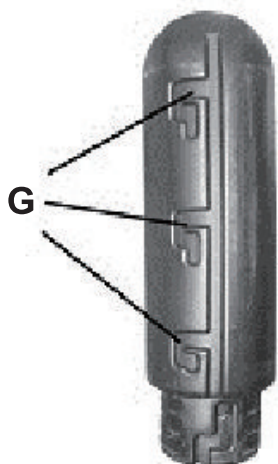


1. Retire la tapa (A), luego llene la base (B) con agua.

2. Alinee los pernos (C) que están en el extremo bridado del collar flexible (D) con las ranuras en la parte superior de la base (B) y conéctelos adecuadamente. Gire el collar ligeramente y deslizarlo completamente hasta el fondo del canal.

3. Alinee los canales del poste central ajustable (E) con los pernos que están cerca de la parte superior del collar (D) y conéctelos adecuadamente. Gire el poste central ligeramente y deslizarlo completamente en su lugar.

4. Alinee las perillas de plástico que están en el interior de el saco acolchado (F) con los canales laterales del poste central, luego conecte el saco y el poste central adecuadamente.



5. Puede levantar y girar el saco ligeramente hasta que las perillas interiores se deslicen en los canales laterales (G) para ajustar la altura del saco. Luego, deba ajustar el saco para que las perillas queden en la parte inferior del canal lateral.

6. Asegúrese de apretar todos los pernos firmemente antes de utilizar el saco en el principio.



ADVERTENCIA: Antes de utilizar su saco independiente HEAVY, se recomienda que se ponga contacto con un médico para asegurarse de que sus manos, muñecas, codos, hombros y espalda estén en condiciones adecuadas para soportar los rigores al golpear el saco.

Se recomienda que use los guantes de cuero bien acolchados junto con vendas para las manos porque así se proporciona un cierto grado de protección, pero no se garantiza que evite todas las lesiones involucradas.



Al utilizar este saco, asegúrese de estar en buenas condiciones físicas y bajo la supervisión de un experto. Antes de utilizarlo cada vez, asegúrese de que el saco esté en buenas condiciones y debidamente sujeto.

Utilizar cualquier equipo deportivo conlleva un cierto grado de riesgo. Los usuarios del saco deben asumir todos los riesgos involucrados de lesiones.



1. Entfernen Sie den Deckel (A) und füllen Sie den Sockel (B) mit Wasser

2. Richten Sie die Schrauben (C) im geflanschten Ende der flexiblen Manschette (D) auf die Schlitz im Oberteil des Sockels (B) aus und verbinden Sie sie. Achten Sie darauf, dass die Manschette durch leichtes Drehen vollständig auf den Boden des Kanals gleitet.

3. Richten Sie die Kanäle des verstellbaren Mittelpfostens (E) mit den Bolzen nahe der Oberseite der Manschette (D) aus und verbinden Sie sie. Achten Sie darauf, dass Sie den Mittelpfosten durch leichtes Drehen vollständig einschieben.

4. Richten Sie die Kunststoffnoppen an der Innenseite des gepolsterten Sacks (F) auf die Rillen an den Seiten des Mittelpfostens aus und verbinden Sie den Sack mit dem Mittelpfosten.

5. Die Höhe des Sacks kann durch Anheben und leichtes Drehen des Sacks eingestellt werden, bis die Innennoppen in die Seitenkanäle (G) gleiten. Der Sack sollte dann so bewegt werden, dass die Knöpfe unten in den Seitenkanälen aufliegen.

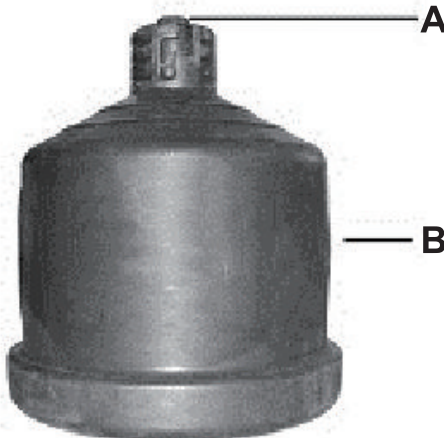
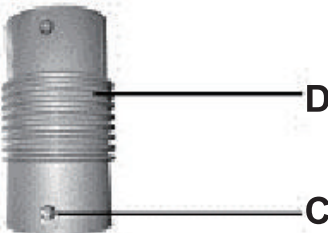
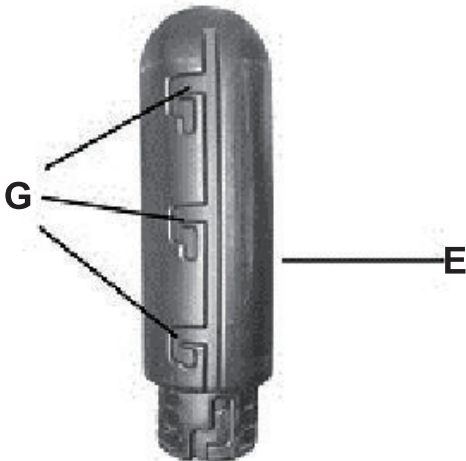
6. Ziehen Sie alle Schrauben vor dem Erstgebrauch unbedingt fest

WARNUNG: Bevor Sie Ihren freistehenden HEAVY-Sack benutzen, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, um sicherzugehen, dass Ihre Hände, Handgelenke, Ellbogen, Schultern und Ihr Rücken den Strapazen des Schlagens auf dieses Gerät gewachsen sind.

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.

Vergewissern Sie sich bei der Verwendung dieses Geräts, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind und unter fachkundiger Aufsicht stehen. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass das Gerät in gutem Zustand und richtig befestigt ist.

Die Benutzung jedes Sportgeräts ist mit einem gewissen Risiko verbunden. Der Benutzer dieses Geräts trägt das gesamte Verletzungsrisiko



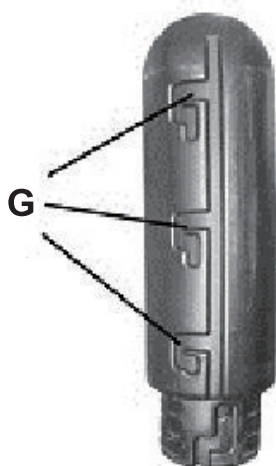


1. Rimuovere il tappo (A) e riempire la base (B) con acqua.

2. Allineare le bulloni (C) nell'estremità flangiata del collo flessibile (D) con le fessure nella parte superiore della base (B) e collegarle insieme. Assicurarsi di far scorrere completamente il collo sul fondo del tubo ruotando leggermente il collo.

3. Allineare i binari del montante centrale regolabile (E) con i bulloni vicino alla parte superiore del collo (D) e collegarli insieme. Assicurarsi di far scorrere completamente il montante centrale in posizione ruotandolo leggermente.

4. Allineare le manopole di plastica all'interno del sacco imbottito (F) con i binari sui lati del montante centrale e collegare il sacco e il montante centrale.



5. L'altezza del sacco può essere regolata alzandolo e ruotandolo leggermente finché le manopole interne non si incastrano nelle scanalature laterali (G). Il sacco va poi ruotato in modo che le manopole poggino sulla parte inferiore del binario laterale.

6. Assicurarsi di stringere tutti i bulloni prima dell'uso.



AVVERTENZA: Prima di utilizzare il sacco da boxe verticale, siete pregati di contattare un medico per assicurarvi che le vostre mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano pronti per resistere ai colpi dei pugni dati a questa attrezzatura.

Si consiglia di utilizzare guanti da boxe in pelle ben imbottiti insieme a fasce per le mani. Essi forniscono un grado di protezione, ma non è garantito che ciò eviterà lesioni personali.

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 ben salda.

L'uso di qualsiasi attrezzatura sportiva sottopone l'utente a un certo grado di rischio. Gli utenti di questa apparecchiatura devono assumersi tutti i rischi di incorrere in lesioni personali.

