

## 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

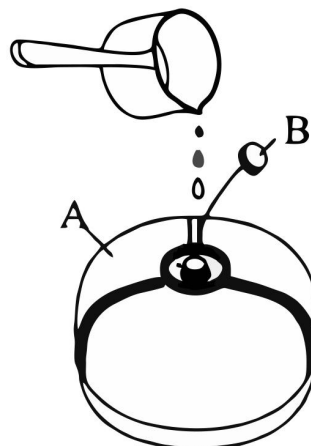


Abbildung B

