

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'unita' 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'unita' dei tubi in altezza come desiderato.

AVVERTENZA:

Prima di usare il sacco verticale dovete contattare un medico per essere sicure che le vostro mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano in buone condizioni e adatte a ricevere gli impatti derivanti dall'attivit  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 esser ein 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

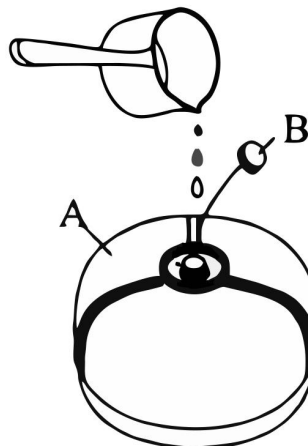


FIGURA B

