



IN240700087V02\_UK\_FR\_ES\_PT\_DE\_IT\_RO

**5661-0044\_5661-0068**



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

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

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

**PT\_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.**

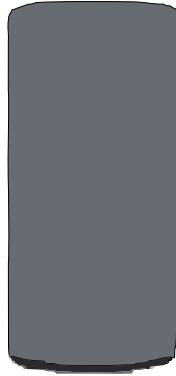

**DE\_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**



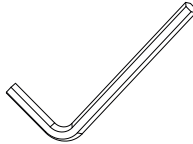
**RO\_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.**

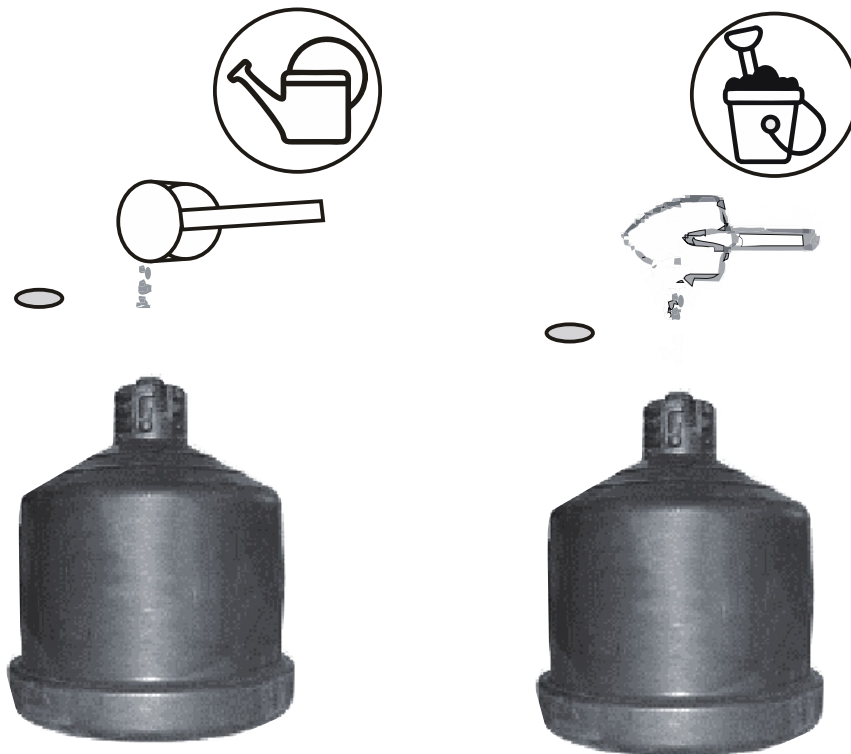
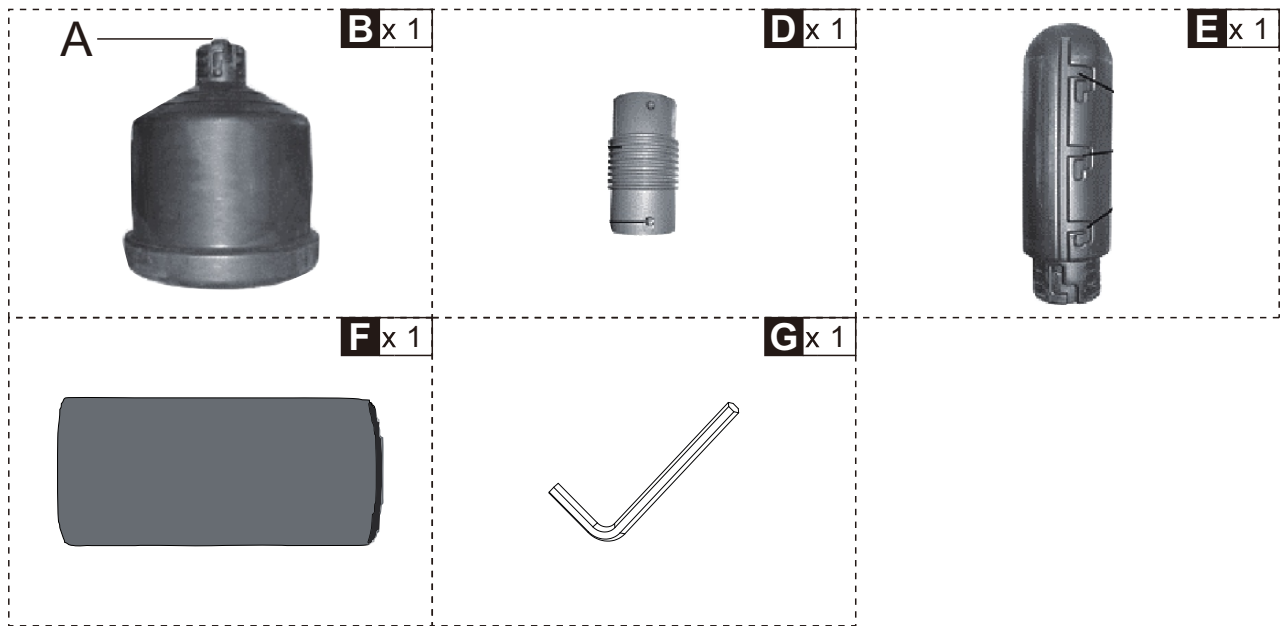
# PACKING DETAILS: TOTAL 2 BOXES

## BOX-1/2

NO.	PARTS	QTY
F		1
E		1

## BOX-2/2

NO.	PARTS	QTY
D		1
B		1
G		1



EN\_1. Remove cap (A) and fill the base(B) with water or sand replace the cap.

FR\_1.Retirez le capuchon (A) et remplissez la base (B) avec de l'eau ou du sable, puis remettez le capuchon en place.

DE\_1. Entfernen Sie die Kappe (A), füllen Sie den Standfuß (B) mit Wasser oder Sand und setzen Sie die Kappe wieder auf.

ES\_1. Retire la tapa (A), llene la base (B) con agua o arena y vuelva a colocar la tapa.

PT\_1. Remova a tampa (A) e encha a base (B) com água ou areia; recoloque a tampa.

IT\_1. Rimuovere il tappo (A), riempire la base (B) con acqua o sabbia e riposizionare il tappo.

RO\_1. Scoateți capacul (A) și umpleți baza (B) cu apă sau nisip, apoi puneți capacul la loc.



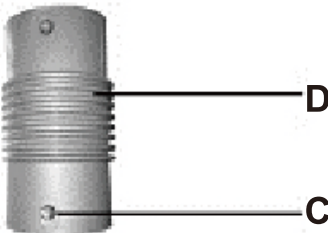
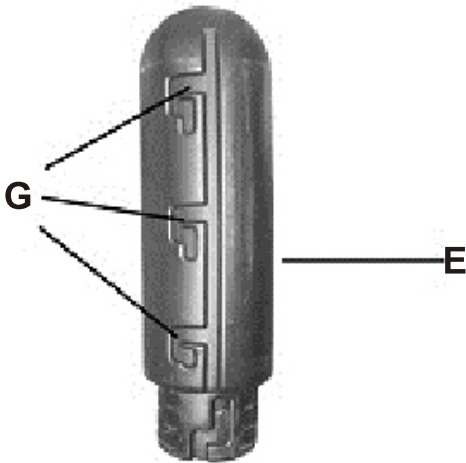
2. Align the blots (C) in the flanged end of the flexible collar (D) with the slots in the top of base (B) and connect. Be sure to slide the collar completely to the bottom of the channel by rotating the collar slightly.

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.

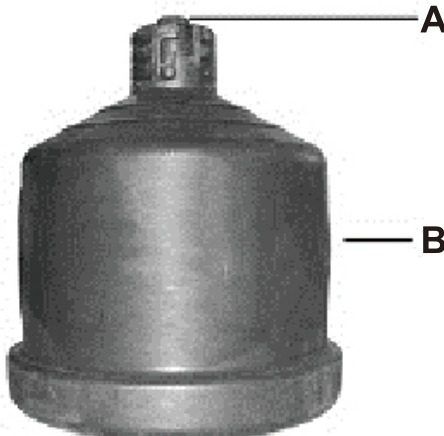
5. The height of the bag can be adjusted by raising and slightly rotating the bag until the interior knobs slip into the side channels (G). The bag should then be maneuvered so the knobs rest in the bottom of the side channel.

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

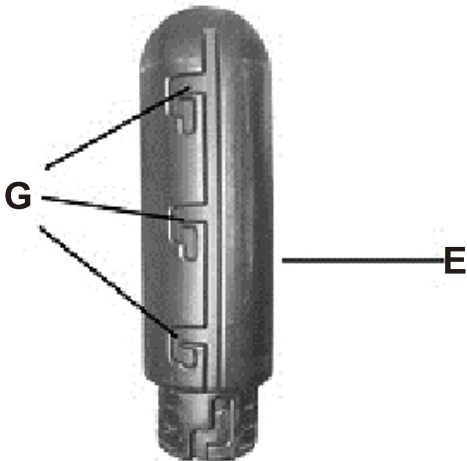


2. Alignez les goujons (C) de l'extrémité à bride du collier flexible (D) avec les fentes du haut de la base (B) et assemblez. Veillez à faire glisser le collier complètement jusqu'au fond du profilé en le faisant pivoter légèrement.

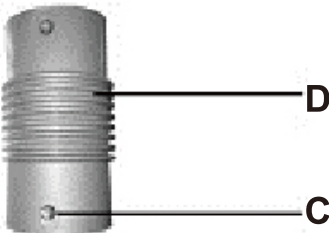
3. Alignez les profilés du montant central réglable (E) avec les goujons situés près du haut du collier (D) et assemblez-les. Veillez à faire glisser le montant central complètement en place en le faisant pivoter légèrement..

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.

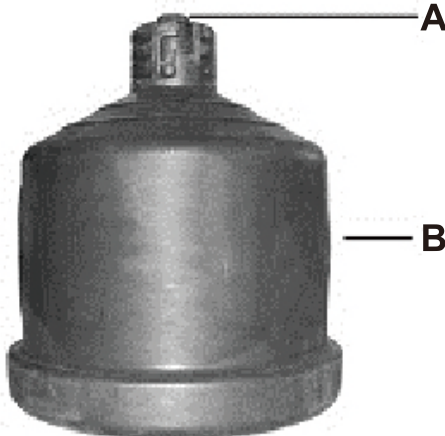


6. Assurez-vous de serrer tous les goujons avant la première utilisation.



**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.

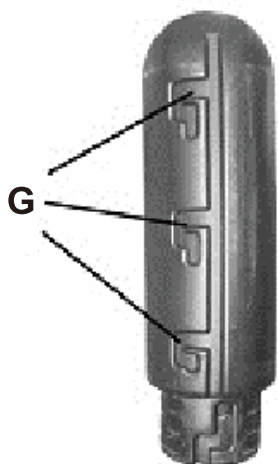


F

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.



E

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.

G

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



D

C

**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.



A

B

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.

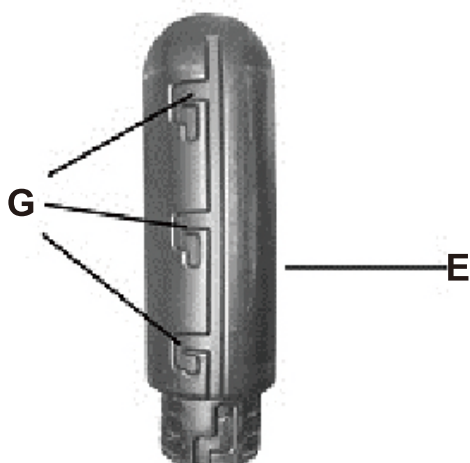


2. Alinhe os parafusos (C) na extremidade flangeada do colar flexível (D) com as fendas no topo da base (B) e conecte-os. Certifique-se de deslizar o colar completamente até o fundo do canal, girando-o levemente.

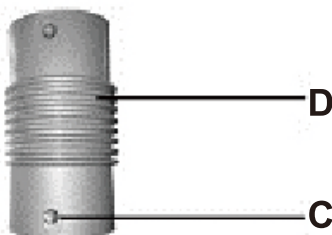
3. Alinhe os canais da haste central ajustável (E) com os parafusos próximos ao topo do colar (D) e conecte-os. Certifique-se de deslizar a haste central completamente até o lugar, girando-a levemente.

4. Alinhe os manípulos plásticos no interior da bolsa acolchoada (F) com os canais nas laterais da haste central e conecte a bolsa e a haste central.

5. A altura da bolsa pode ser ajustada levantando e girando levemente a bolsa até que os manípulos internos deslizem para dentro dos canais laterais (G). A bolsa deve então ser manobrada para que os manípulos repousem no fundo do canal lateral.

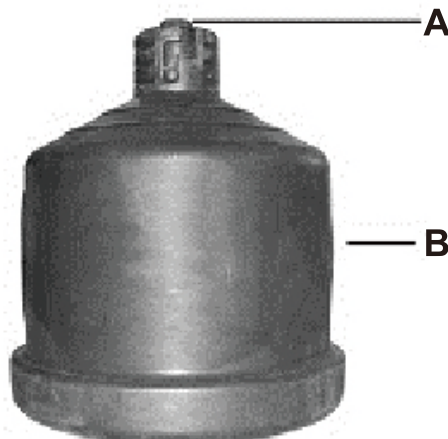


6. Certifique-se de apertar todos os parafusos antes do uso inicial.



**AVISO:** Antes de utilizar o seu saco de pancadas pesado (HEAVY bag) de solo, recomenda-se fortemente que contacte um médico para se certificar de que as suas mãos, pulsos, cotovelos, ombros e costas estão devidamente condicionados para suportar o rigor de golpear este equipamento.

Recomenda-se a utilização de luvas de saco em couro bem acolchoadas em conjunto com ligaduras (hand wraps). Estas proporcionam um certo grau de proteção, mas não é garantido que isto evitará qualquer lesão.



Ao utilizar este equipamento, certifique-se de que está em boas condições físicas e sob supervisão de um especialista. Antes de cada utilização, certifique-se de que o equipamento está em boas condições e devidamente fixado.

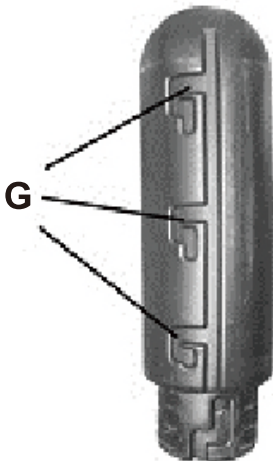
A utilização de qualquer equipamento desportivo sujeita o utilizador a um certo grau de risco. Os utilizadores deste equipamento devem assumir todos os riscos de lesão.



2. Richten Sie die Schrauben (C) im geflanschten Ende der flexiblen Manschette (D) auf die Schlitze 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 Kunststoffknoppen 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

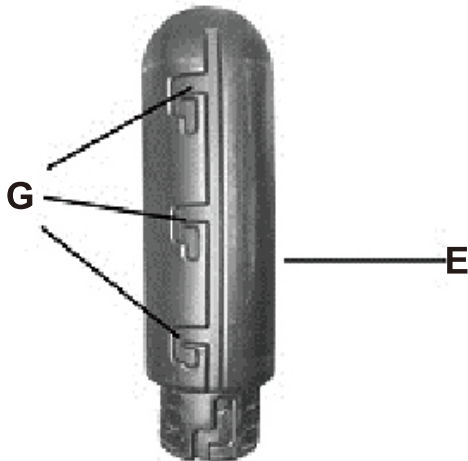


2. Allineare le bulloni (C) nell'estremità flangiata del collo flessibile (D) con le fessure nella parte superiore della base (B) e collegarle insieme. Assicurarsi di far scorrere completamente il collo sul fondo del tubo ruotando leggermente il collo.

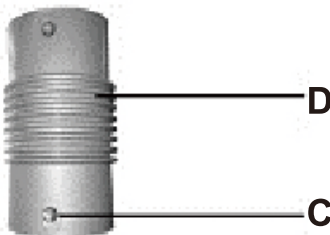
3. Allineare i binari del montante centrale regolabile (E) con i bulloni vicino alla parte superiore del collo (D) e collegarli insieme. Assicurarsi di far scorrere completamente il montante centrale in posizione ruotandolo leggermente.

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.

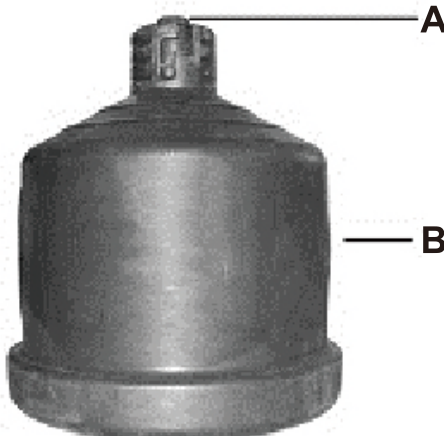


**AVVERTENZA:** Prima di utilizzare il sacco da boxe verticale, siete pregati di contattare un medico per assicurarvi che le vostre mani, polsi, gomiti, spalle e schiena siano pronti per resistere ai colpi dei pugni dati a questa attrezzatura.

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.



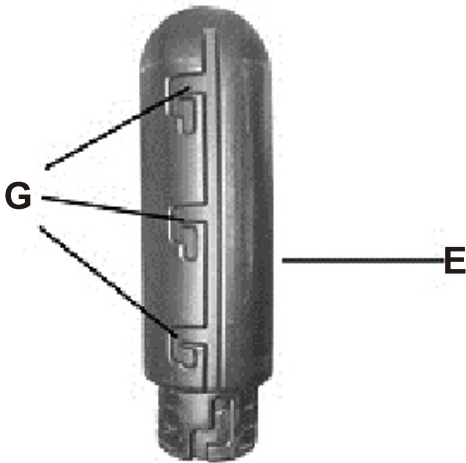


2. Aliniați petele (C) din capătul cu flanșă al colierului flexibil (D) cu fantele din partea superioară a bazei (B) și conectați. Asigurați-vă că glisați colierul complet până la fundul canalului prin rotirea ușoară a colierului.

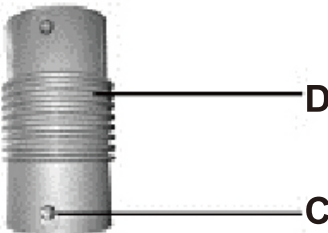
3. Aliniați canalele montantului central reglabil (E) cu șuruburile din apropierea părții superioare a colierului (D) și conectați. Asigurați-vă că glisați complet stâlpul central în poziție prin rotirea sa ușoară.

4. Aliniați butoanele din plastic de pe interiorul genții căptușite (F) cu canalele de pe părțile laterale ale stâlpului central și conectați geanta și stâlpul central.

5. Înălțimea sacului poate fi reglată prin ridicarea și rotirea ușoară a sacului până când butoanele interioare se strecoară în canalele laterale (G). Sacul trebuie apoi manevrat astfel încât butoanele să se sprijine în partea inferioară a canalului lateral.

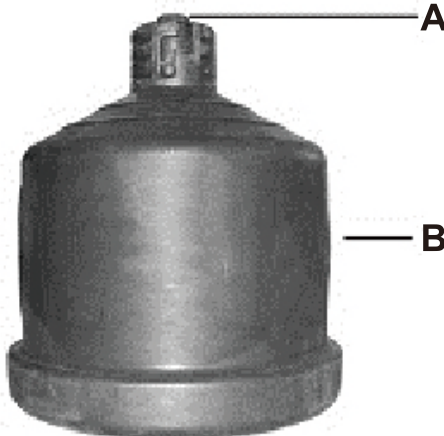


6. Asigurați-vă că strângeți toate șuruburile înainte de utilizarea inițială.



**AVERTISMENT:** Înainte de a utiliza sacul HEAVY de sine stătător, vă recomandăm să contactați un medic pentru a vă asigura că mâinile, încheieturile, coatele, umerii și spatele dumneavoastră sunt condiționate corespunzător pentru a rezista rigurilor loviturilor cu pumnii acestui echipament.

Este recomandat să folosiți mănuși de sac din piele bine căptușite, împreună cu învelitori pentru mâini. Acestea oferă un anumit grad de protecție, dar nu se garantează că vor evita orice rănire.



Atunci când utilizați acest echipament, asigurați-vă că aveți o condiție fizică bună și că sunteți sub supravegherea unui expert. Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că echipamentul este în stare bună și bine fixat.

Utilizarea oricărui echipament sportiv supune utilizatorul la un anumit grad de risc.

Utilizatorii acestui echipament trebuie să își asume toate riscurile de rănire.

**UK**

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

**IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN 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/Fabricant/REP:**

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

**DE**

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

**Importeur/Hersteller/REP:**

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/Produttore/REP:**

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

**RO**

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

**Importat/Producător/REP:**

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

**ES**

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

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

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

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

**Importador/Fabricante/REP:**

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA



Adresses sur [quefairedemesdechets.fr](http://quefairedemesdechets.fr)

**Aosom**