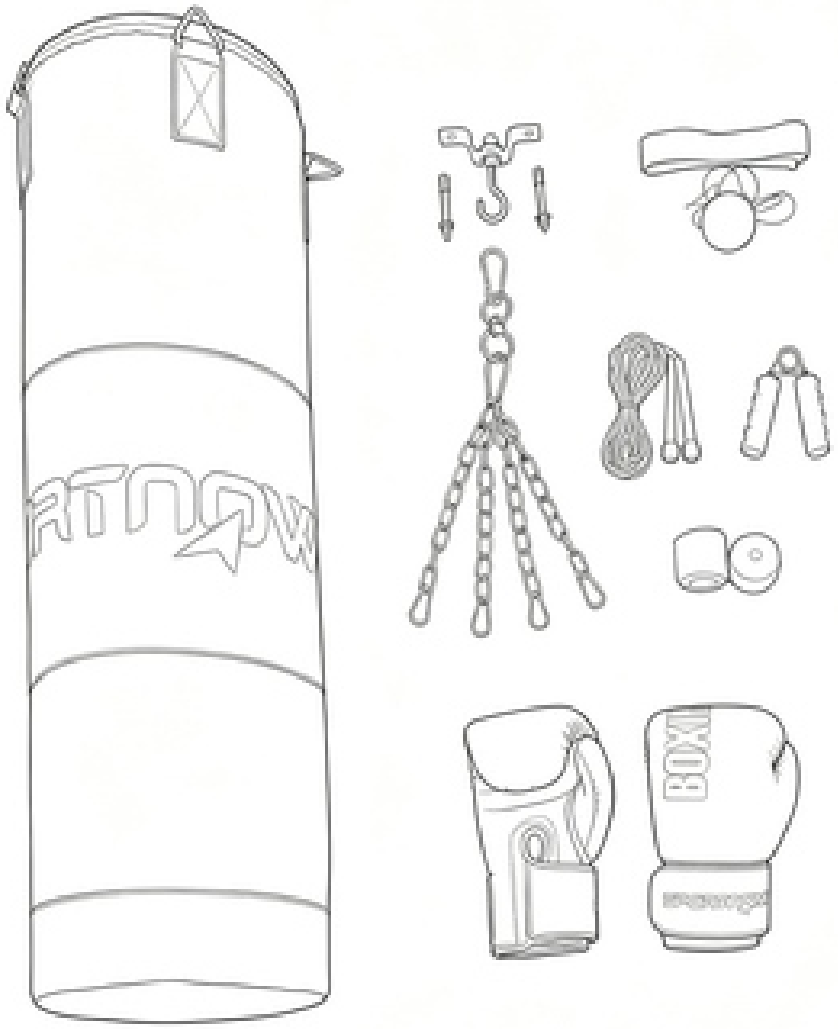
SPORTNOW

IN260700441V01_UK_FR_DE_ES_PT_IT_RO

A91-539V00



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

***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN 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.**

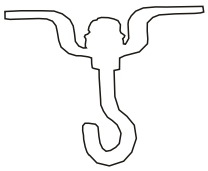
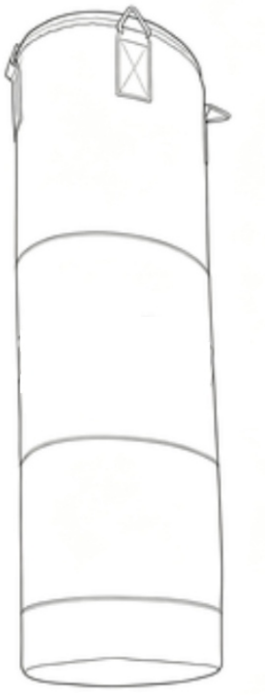
WARNING:

EN

- Always observe safety precautions during use. Read this manual carefully before assembling and using this equipment, especially the safety precautions.
- 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.
- This product is for domestic household use only.
- The training equipment is for indoor use.

CARE AND MAINTENANCE:

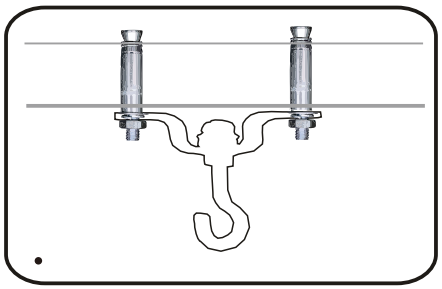
- Keep this manual safe for future reference.
- Regularly check the suction cup, the spring and other components that are most susceptible to wear.
- If you encounter any problems or need assistance during installation or use, contact our customer service.
- Replace defective components immediately. Do not use this equipment until components are repaired or replaced.
- Before each use, inspect the hanging punching bag and replace any worn, defective or missing parts.
- Keep this hanging punching bag 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.

NO.	PARTS	QTY
1		1
2		1
3		1
4		1

NO.	PARTS	QTY
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

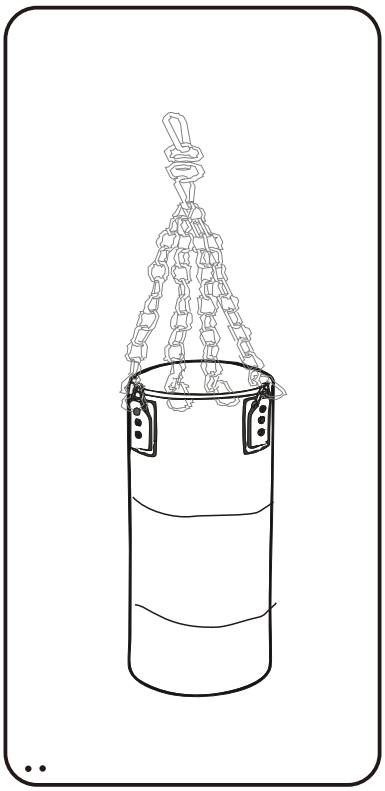
Installation

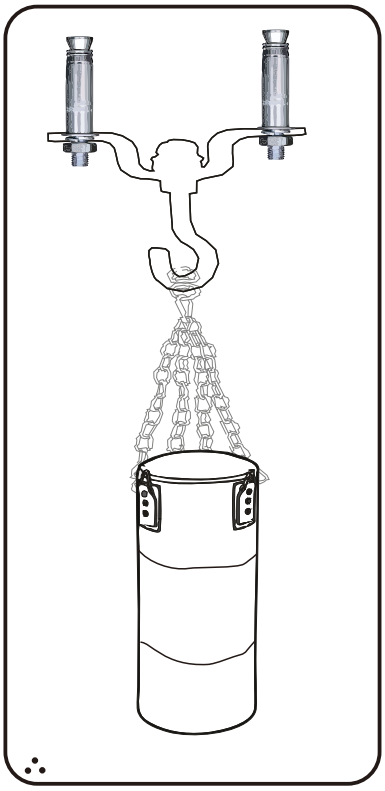
1. Select an appropriate position to fix the expansion bolt, and use screws to fix the hook on the expansion bolt.



2. Take out the sandbag and unzip it. Fill the sandbag evenly with pre-prepared cloth scraps or unwanted old clothes. The filling weight shall match your personal training needs. Zip up the sandbag tightly once filling is completed. Connect the four hooks on the chain to the sandbag.

3. Connect the other end of the chain to the hook.





4. Wear gloves and choose different parts of the sandbag for training.

5.When setting up this equipment, ensure there is at least 0.6 metres of space in all directions. This should also include space for emergency mount. If equipment is positioned next to each other, the free area can be shared.

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.

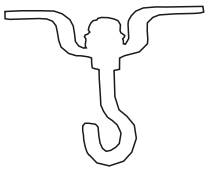
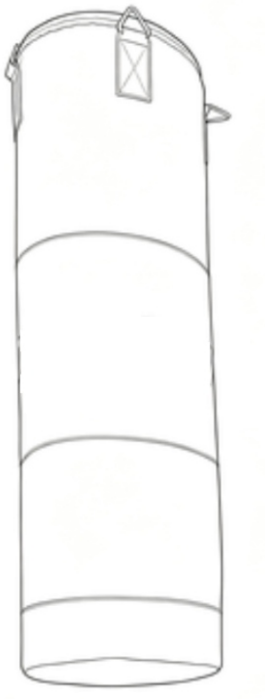
AVERTISSEMENT :

FR

• Respectez toujours les consignes de sécurité lors de l'utilisation de l'appareil. Lisez attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet équipement, notamment les consignes de sécurité.
• 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 bless -ures.
• Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
• L'équipement d'entraînement est destiné à une utilisation en intérieur.

Entretien et maintenance

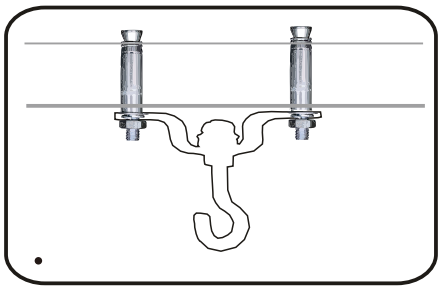
• Conservez ce manuel pour vous y reporter ultérieurement.
• Vérifier régulièrement la ventouse, le ressort et les autres composants les plus sensibles à l'usure.
• Contacter notre service clientèle si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez besoin d'aide lors de l'installation ou de l'utilisation.
• Remplacer immédiatement les composants défectueux. Ne pas utiliser l'appareil tant que les composants n'ont pas été réparés ou remplacés.
• Vérifiez le sac de frappe suspendu avant chaque utilisation et remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante.
• Conservez ce sac de frappe suspendu à l'écart des températures élevées, de l'humidité et de la lumière solaire directe. Stockez-le dans un endroit bien 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.

N°.	PIÈCES	QtÉ
1		1
2		1
3		1
4		1

N°.	PIÈCES	QtÉ
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

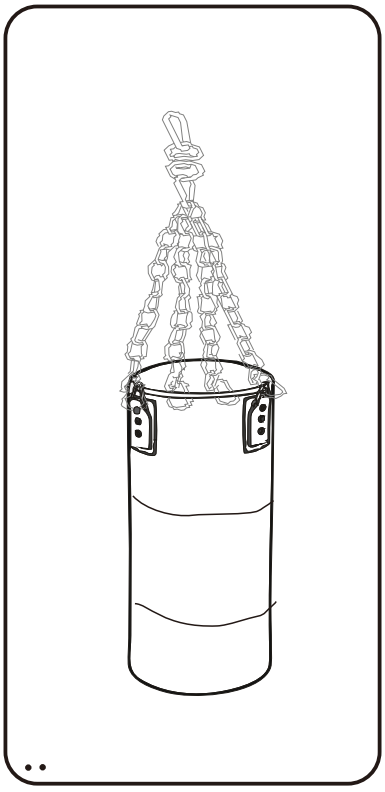
Installation

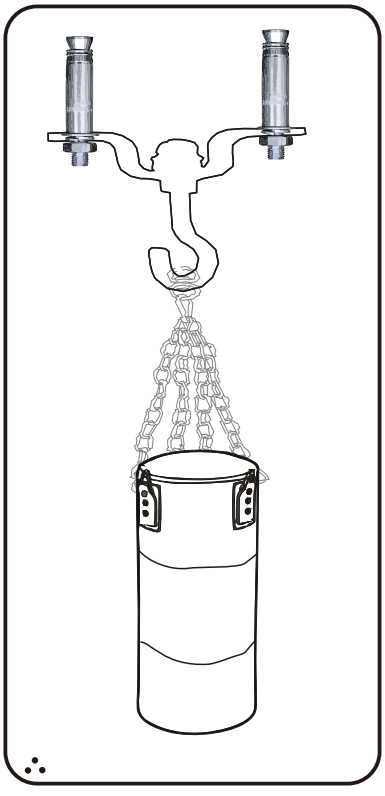
1. Choisissez un emplacement approprié pour fixer la cheville expansible, et utilisez des vis pour fixer le crochet sur la cheville expansible.



2. Sortez le sac de sable et dézippez-le. Remplissez le sac de sable de manière uniforme avec des chutes de tissu préalablement préparées ou de vieux vêtements indésirables. Le poids de remplissage doit correspondre à vos besoins d'entraînement personnels. Refermez le sac de sable en serrant la fermeture éclair une fois le remplissage terminé. Connectez les quatre crochets de la chaîne au sac de sable.

3. Connectez l'autre extrémité de la chaîne au crochet.





4. Portez des gants et choisissez différentes parties du sac de sable pour l'entraînement.

5. Lors de l'installation de cet équipement, assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 mètre d'espace dans toutes les directions. Cela doit également inclure l'espace pour une montée en urgence. Si les équipements sont positionnés côte à côte, la zone libre peut être partagée.

MODE D'EMPLOI GÉNÉRAL

1. Tenir les enfants en bas âge et les animaux domestiques à l'écart de ce matériel d'entraîne -ment.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 dysfonc -tionnement, 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.

WARNUNG:

DE

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

• 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.

• Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.

• Das Trainingsgerät ist für den Innenbereich bestimmt.

PFLEGE UND WARTUNG:

• Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Referenz auf.

• Überprüfen Sie regelmäßig den Saugnapf, die Feder und andere Bauteile, die am anfälligsten für Abnutzung sind.

• Wenn Sie Probleme haben oder während der Installation oder Verwendung Hilfe benötigen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.

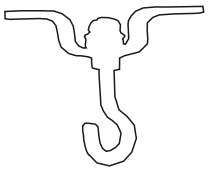
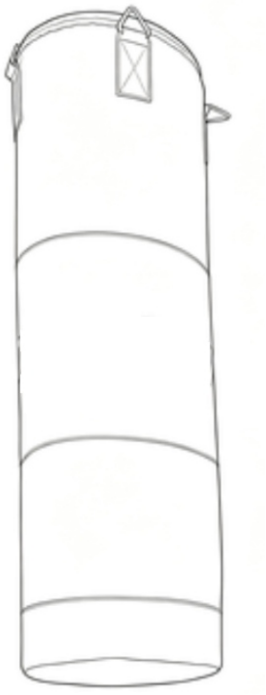
• Defekte Bauteile sofort austauschen. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis die Bauteile repariert oder ausgetauscht sind.

• Überprüfen Sie den hängenden Boxsack vor jeder Benutzung und ersetzen Sie alle abgenutzten, defekten oder fehlenden Teile.

• Halten Sie diesen hängenden Boxsack von hohen Temperaturen, Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung fern. Lagern Sie ihn an einem gut belüfteten Ort.

• Wenn das Produkt nass wird, wischen Sie es mit einem trockenen Tuch ab.

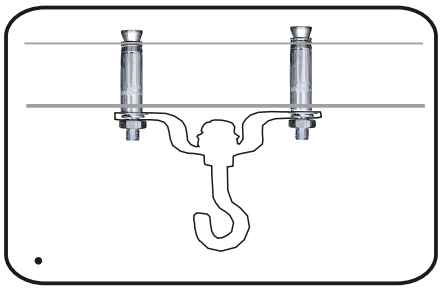
• Bei der Reinigung des Produkts können Sie ein natürliches Reinigungsmittel mit Wasser verwenden, um es abzuwischen. Wischen Sie es dann mit einem trockenen Tuch ab und stellen Sie sicher, dass es vollständig trocken ist.

NR.	TEILE	ANZ
1		1
2		1
3		1
4		1

NR.	TEILE	ANZ
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

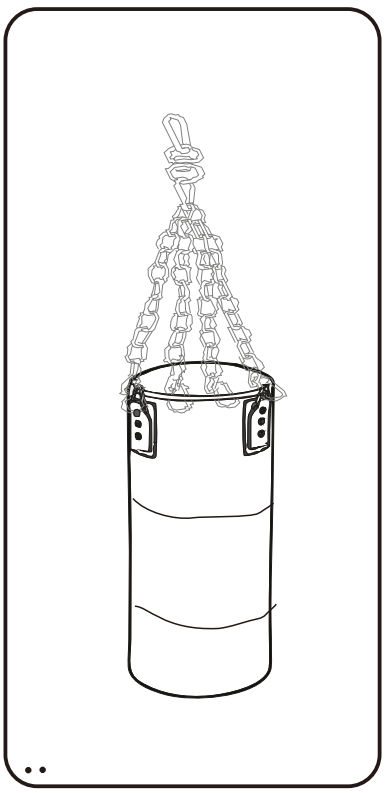
Installation

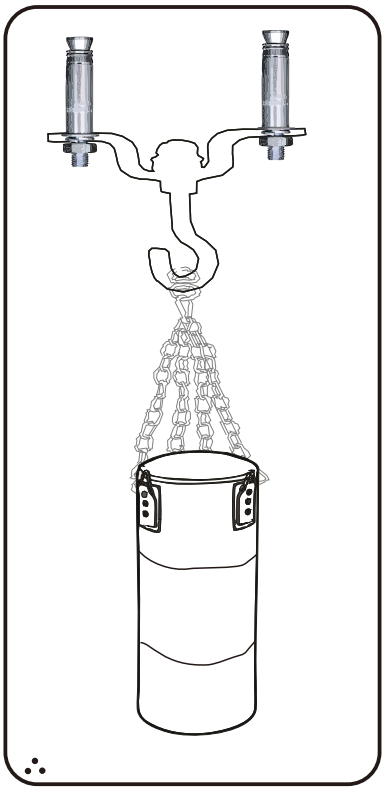
1. Wählen Sie eine geeignete Stelle, um den Spreizdübel zu befestigen, und schrauben Sie den Haken auf den Spreizdübel.



2. Nehmen Sie den Sandsack heraus und öffnen Sie den Reißverschluss. Füllen Sie den Sandsack gleichmäßig mit zuvor vorbereiteten Stoffresten oder nicht mehr benötigter alter Kleidung. Das Füllgewicht sollte Ihren persönlichen Trainingsbedürfnissen entsprechen. Schließen Sie den Reißverschluss des Sandsacks fest, sobald das Befüllen abgeschlossen ist. Befestigen Sie die vier Haken an der Kette am Sandsack.

3. Befestigen Sie das andere Ende der Kette am Haken.





4. Tragen Sie Handschuhe und wählen Sie verschiedene Teile des Sandsacks für das Training.

5. Beim Aufstellen dieses Geräts stellen Sie sicher, dass in alle Richtungen mindestens 0,6 Meter Platz vorhanden sind. Dies sollte auch Platz für einen Notausstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann die freie Fläche gemeinsam genutzt werden.

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.

ADVERTENCIA:

ES

• 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.

• 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.

• Este producto es solo para uso doméstico.

• El equipo de entrenamiento es para uso en interiores.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO:

• Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

• Verifique regularmente la ventosa, el resorte y otros componentes que son más propensos a desgaste.

• Si encuentra algún problema o necesita ayuda durante la instalación o el uso, contacte con nuestro servicio al cliente.

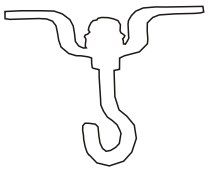
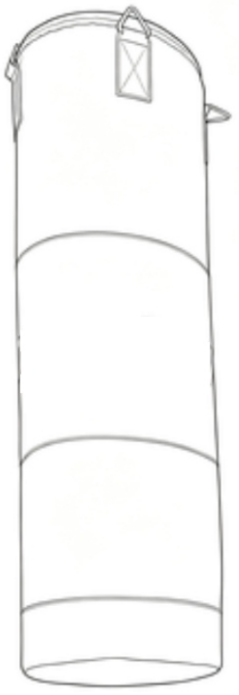
• Reemplace de inmediato los componentes defectuosos. No use este equipo hasta que los componentes sean reparados o reemplazados.

• Inspeccione el saco de boxeo suspendido antes de cada uso y sustituya cualquier pieza desgastada, defectuosa o faltante.

• Mantenga este saco de boxeo suspendido alejado de altas temperaturas, humedad y luz solar directa. Almacénelo en un lugar con ventilación adecuada.

• Si el producto se moja, límpielo con un paño seco.

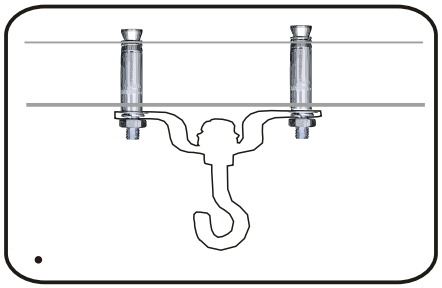
• Al limpiar el producto, puede utilizar un detergente natural con agua para limpiarlo. Luego, seque con un paño seco, asegurándose de que el producto esté completamente seco.

N.º	PIEZAS	CANT.
1		1
2		1
3		1
4		1

N.º	PIEZAS	CANT.
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

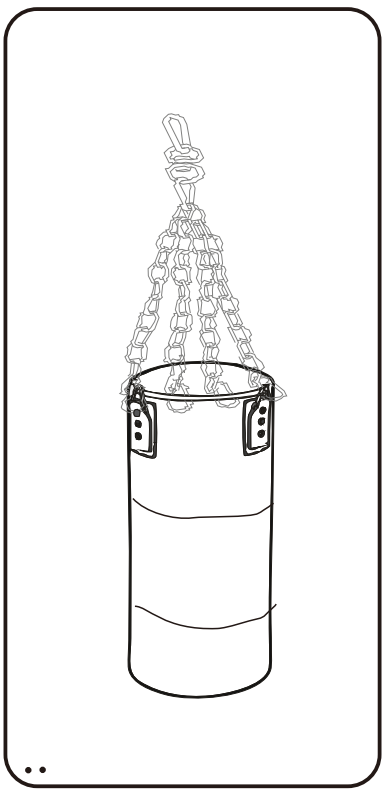
Instalación

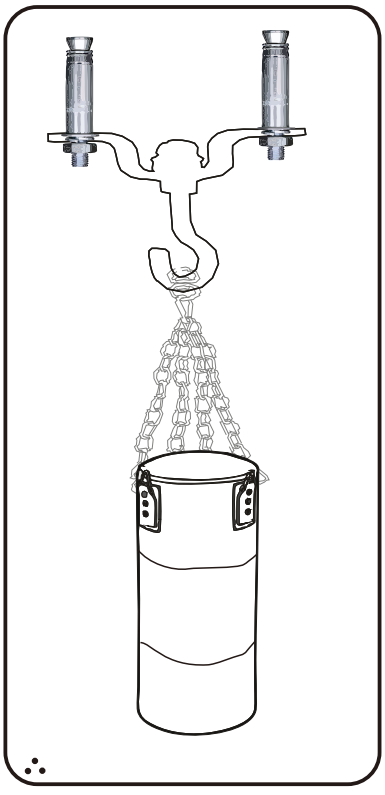
1. Seleccione una posición adecuada para fijar el taco de expansión y utilice tornillos para fijar el gancho en el taco de expansión.



2. Saque la bolsa de arena y desvístala. Rellene la bolsa de arena de manera uniforme con retazos de tela preparados previamente o ropa vieja no deseada. El peso del relleno debe ajustarse a sus necesidades personales de entrenamiento. Cierre la cremallera de la bolsa de arena de forma segura una vez finalizado el relleno. Conecte los cuatro ganchos de la cadena a la bolsa de arena.

3. Conecte el otro extremo de la cadena al gancho.





4. Use guantes y elige distintas partes del saco de arena para entrenar.

5. Al montar este equipo, asegúrate de que haya al menos 0,6 metros de espacio en todas las direcciones. Esto también debe incluir espacio para un montaje de emergencia. Si los equipos están colocados uno junto al otro, el área libre puede ser compartida.

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.

ATENÇÃO:

PT

• 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.

• 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 funciona -mento.

• Use luvas de boxe e bandagens para as mãos bem acolchoadas. Elas fornecem alguma proteção, no entanto, não garantem a prevenção total de lesões.

• Este produto destina-se apenas para uso doméstico.

• O equipamento de treinamento destina-se ao uso interno.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO:

• Guarde este manual em um local seguro para referência futura.

• Verifique regularmente a ventosa, a mola e outros componentes mais propensos a desgaste.

• Se encontrar algum problema ou precisar de ajuda durante a instalação ou uso, entre em contato com nosso serviço ao cliente.

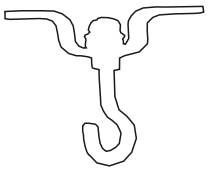
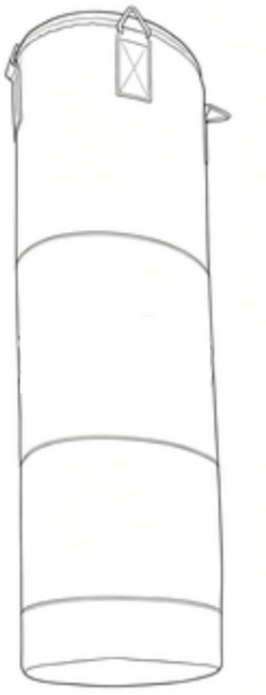
• Substitua imediatamente componentes defeituosos. Não use este equipamento até que os componentes sejam reparados ou substituídos.

• Inspecione o saco de boxe suspenso antes de cada utilização e substitua todas as peças desgastadas, defeituosas ou em falta.

• Mantenha este saco de boxe suspenso afastado de temperaturas elevadas, humidade e luz solar direta. Armazene-o num local com ventilação adequada.

• Se o produto ficar úmido, limpe com um pano seco.

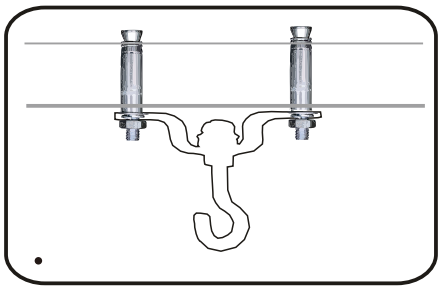
• Ao limpar o produto, você pode usar um detergente natural com água para limpá-lo. Em seguida, seque com um pano seco, garantindo que o produto esteja completamente seco.

N.º	PEÇAS	QTD
1		1
2		1
3		1
4		1

N.º	PEÇAS	QTD
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

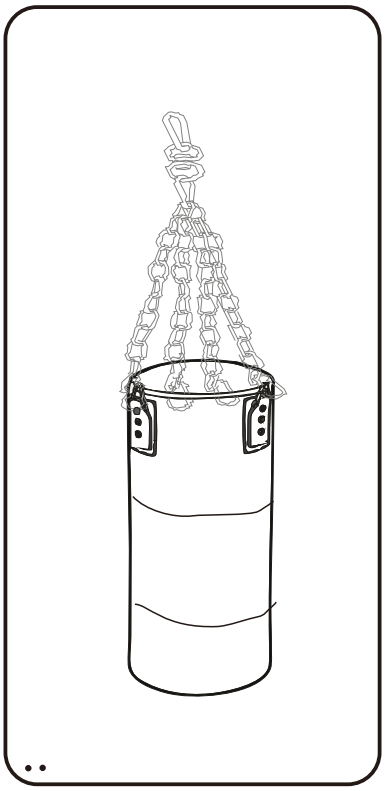
Instalação

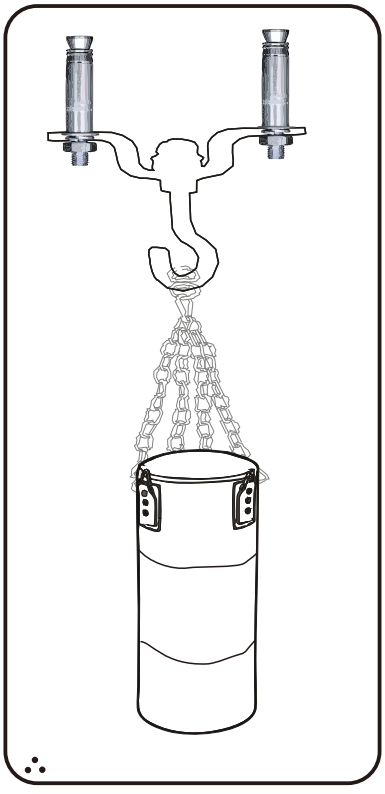
1. Selecione uma localização adequada para instalar o bucho de expansão e fixe o gancho ao bucho com os respetivos parafusos.



2. Retire o saco de boxe e abra o fecho de correr. Encha o saco de boxe de forma uniforme com pedaços de tecido preparados antecipadamente ou roupas usadas que não pretenda manter. O peso do material de enchimento deve ser ajustado de acordo com as suas necessidades de treino pessoais. Após terminar o enchimento, feche firmemente o fecho de correr do saco de boxe. Fixe os quatro ganchos da corrente ao saco de boxe.

3. Ligue a outra extremidade da corrente ao gancho de fixação.





4. Utilize luvas de proteção e varie as zonas de impacto no saco de boxe durante o treino.

5. Durante a montagem deste equipamento, garanta que existe um espaço livre mínimo de 0,6 metros em todas as direções, incluindo espaço para eventuais manobras de emergência. Caso vários equipamentos sejam instalados em proximidade, a zona de segurança livre pode ser partilhada entre eles.

INSTRUÇÕES GERAIS DE USO:

1. Mantenha crianças pequenas e animais de estimação longe deste equipamento de treina -mento. 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 descon -fortáveis,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.

ATTENZIONE:

IT

• 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.

• 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 fun -zionamento.

• Utilizzare guanti da boxe e bende ben imbottiti. Forniscono una certa protezione, tuttavia non è garantito che ciò prevenga lesioni.

• Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico.

• L'attrezzatura di allenamento è destinata all'uso interno.

MANUTENZIONE E CURA

• Conservare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.

• Controllare regolarmente la ventosa, la molla e altri componenti che sono più suscettibili all'usura.

• Se si riscontrano problemi o si necessita di assistenza durante l'installazione o l'uso, contattare il nostro servizio clienti.

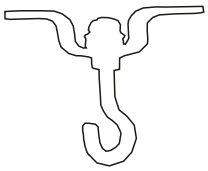
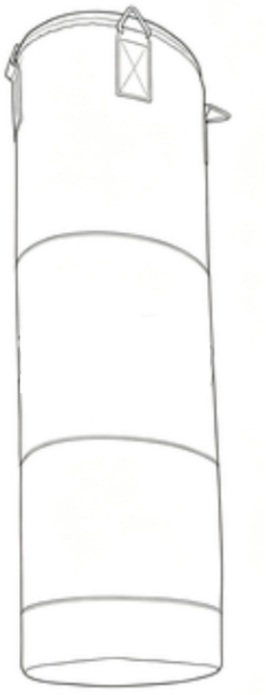
• Sostituire immediatamente i componenti difettosi. Non utilizzare questa attrezzatura fino a quando i componenti non sono riparati o sostituiti.

• Ispezioni il sacco da boxe sospeso prima di ogni utilizzo e sostituisca ogni componente usurato, difettoso o mancante.

• Tenga questo sacco da boxe sospeso lontano da temperature elevate, umidità e irraggiamento solare diretto. Conservilo in un luogo dotato di ventilazione adeguata.

• Se il prodotto viene a contatto con l'acqua, asciugarlo con un panno asciutto.

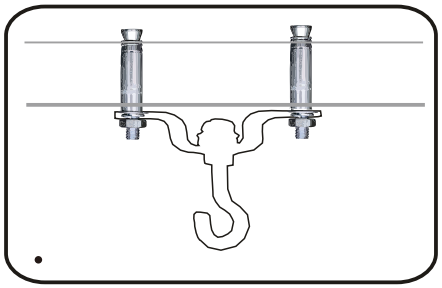
• Durante la pulizia del prodotto, è possibile utilizzare un detergente naturale con acqua per detergerlo. Successivamente, asciugare con un panno asciutto, assicurandosi che il prodotto sia completamente asciutto.

N.	PARTI	Q.tà
1		1
2		1
3		1
4		1

N.	PARTI	Q.tà
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

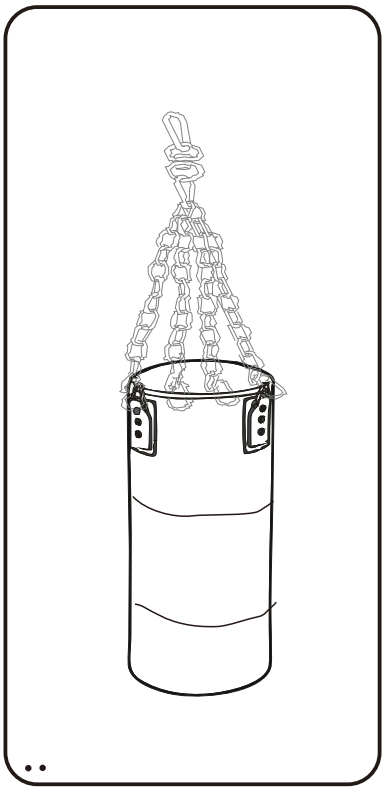
Installazione

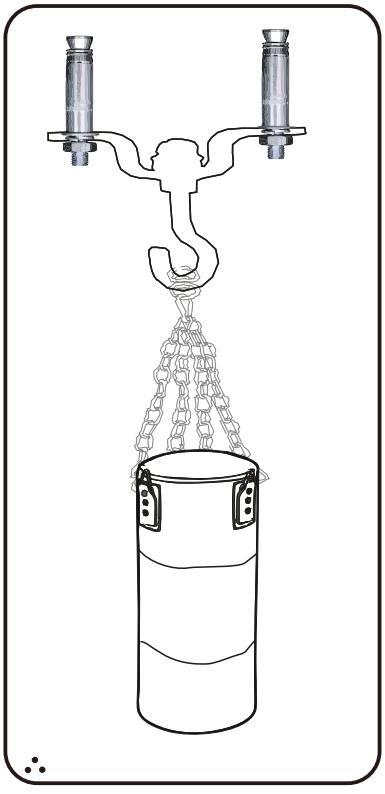
1. Selezionare una posizione appropriata per fissare il tassello ad espansione e usare le viti per fissare il gancio al tassello.



2. Estrarre il sacco di sabbia e aprirne la zip. Riempire il sacco in modo uniforme con ritagli di stoffa pre-preparati o vecchi vestiti indesiderati. Il peso del riempimento deve corrispondere alle proprie esigenze di allenamento. Chiudere saldamente la zip una volta completato il riempimento. Collegare i quattro ganci della catena al sacco di sabbia.

3. Collegare l'altra estremità della catena al gancio.





4. Indossare guanti e scegliere parti diverse del sacco di sabbia per l'allenamento.

5. Quando si allestisce questo equipaggiamento, assicurarsi che ci sia almeno 0,6 metri di spazio in tutte le direzioni. Questo dovrebbe includere anche lo spazio per una presa di emergenza. Se gli equipaggiamenti sono posizionati uno accanto all'altro, l'area libera può essere condivisa.

ISTRUZIONI GENERALI PER L'USO:

1. Tenere i bambini piccoli e gli animali domestici lontano da questa attrezzatura di allena- mento. Non lasciare mai i bambini incustoditi quando sono vicino a questa attrezzatura.
2. Solo una persona alla volta 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 posizion - arla mai vicino a fonti d扒cqua 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 danneggiata o presenta malfunzionamenti, non utilizzarla.
11. Assicurarsi che ci sia almeno 0,6 metri di spazio libero in pirispetto all'area di allenamento. Includere anche lo spazio per le vie di fuga in caso di emergenza. Se le attrezzature sono affian- cate, condividere lo spazio libero.

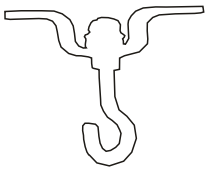
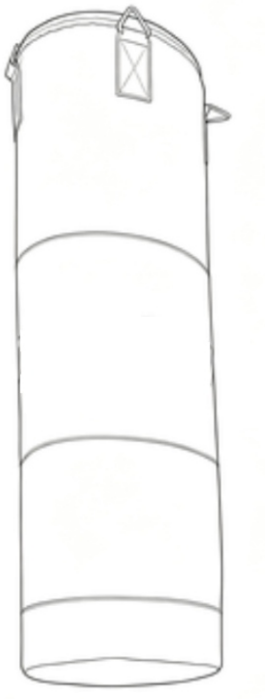
ATENȚIONARE:

RO

- Respectați întotdeauna măsurile de siguranță în timpul utilizării. Citiți cu atenție acest manual înainte de asamblare și utilizare a acestui echipament, în special indicațiile privind siguranța.
- Înainte de a folosi acest echipament, se recomandă consultarea unui medic pentru a vă asigura că mâinile, încheieturile, coatele și spatele pot suporta rigorile loviturilor.
- Înainte de utilizare, asigurați-vă că sunteți într-o stare fizică bună și sub supraveghere de specialitate.
- Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că toate părțile sunt strânse și în stare bună de funcționare.
- Folosiți mănuși de box bine căptușite și bandaje pentru mână. Acestea oferă o anumită protecție, totuși nu este garantat că vor preveni rănirea.
- Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice.
- Echipamentul de antrenament este destinat utilizării în interior.

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE:

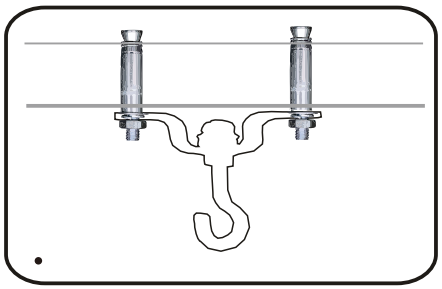
- Păstrați acest manual în siguranță pentru referințe viitoare.
- Verificați regulat ventuza, arcul și celelalte componente cele mai predispuse la uzură.
- Dacă întâmpinați probleme sau aveți nevoie de asistență în timpul instalării sau utilizării, contactați serviciul nostru de relații cu clienții.
- Înlocuiți imediat componentele defecte. Nu utilizați acest echipament până când componentele nu sunt reparate sau înlocuite.
- Inspectați sacul de box suspendat înainte de fiecare utilizare și înlocuiți orice piesă uzată, defectă sau lipsă.
- Țineți acest sac de box suspendat departe de temperaturile înalte, umiditate și lumina solară directă. Depozitați-l într-un spațiu cu ventilație adecvată.
- Dacă produsul se udă, ștergeți-l cu o cârpă uscată.
- La curățarea produsului, puteți folosi detergent natural diluat în apă pentru a-l șterge. Apoi, ștergeți cu o cârpă uscată, asigurându-vă că produsul este complet uscat.

NR.	PIESE	CANT.
1		1
2		1
3		1
4		1

NR.	PIESE	CANT.
5		1
6		1
7		1
8		1
9		1

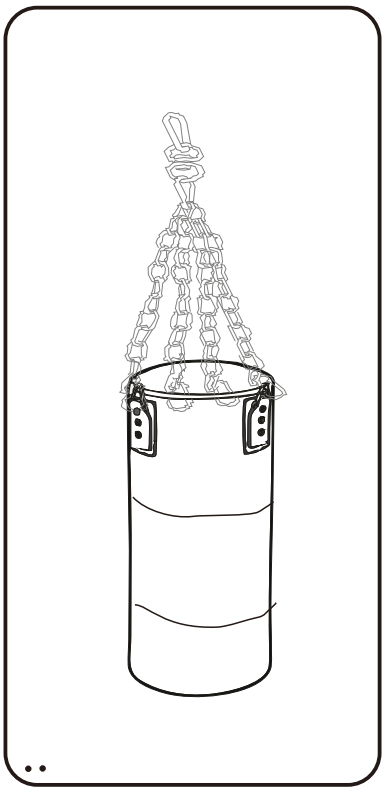
Instalare

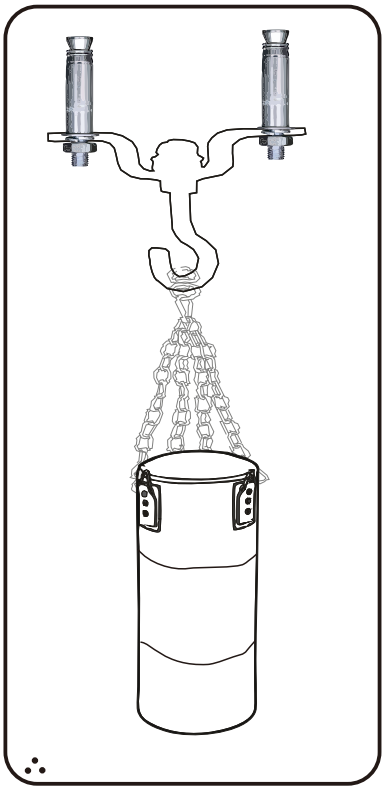
1. Selectați o poziție adecvată pentru fixarea diblului cu șurub expansiv și folosiți șuruburi pentru a fixa cârligul pe diblu.



2. Scoateți sacul cu nisip și dezlipiți fermoarul. Umpleți sacul uniform cu bucăți de material pregătite sau haine vechi nedorite. Greutatea umpluturii trebuie să corespundă nevoilor dvs. personale de antrenament. Închideți fermoarul strâns după ce umplerea este finalizată. Conectați cele patru cârlige ale lanțului la sac.

3. Conectați celălalt capăt al lanțului la cârlig.





4. Purtați mănuși și alegeți părți diferite ale sacului cu nisip pentru antrenament.

5. Când instalați acest echipament, asigurați-vă că există cel puțin 0,6 metri de spațiu în toate direcțiile. Acest lucru ar trebui să includă și spațiul pentru montaj de urgență. Dacă echipamentele sunt poziționate unul lângă altul, zona liberă poate fi partajată.

INSTRUCȚIUNI GENERALE DE UTILIZARE:

1. Țineți copiii mici și animalele de companie la distanță de acest echipament de antrenament. Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în apropierea acestui echipament.
2. Doar o singură persoană are voie să utilizeze echipamentul de antrenament în același timp.
3. Dacă utilizatorul se simte rău, are greață, constricție în piept sau alte simptome neplăcute, opriți utilizarea imediat și solicitați asistență medicală.
4. Așezați acest echipament de antrenament pe o suprafață curată și plană. Nu îl plasați niciodată lângă surse de apă sau în aer liber.
5. Păstrați capul departe de părțile rotative în timpul utilizării.
6. Purtați îmbrăcăminte adecvată când folosiți acest echipament. Nu purtați haine largi, bijuterii sau orice altceva care s-ar putea prins în echipament.
7. În timpul utilizării acestui produs, respectați instrucțiunile producătorului pentru a evita rănirea sau deteriorarea.
8. Țineți obiectele ascuțite departe de acest echipament de antrenament.
9. Înainte de antrenament, asigurați-vă că sunteți încălzit corespunzător cu exerciții de întindere.
10. Dacă echipamentul de antrenament este deteriorat sau funcționează defectuos în vreun fel, nu îl utilizați.
11. Asigurați-vă că există cel puțin 0,6 m spațiu liber în plus față de zona de antrenament. De asemenea, includeți spațiu pentru ieșiri de urgență. Dacă echipamentele sunt alăturate, partajați spațiul liber.

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



FR

DONNEZ
OU
RECYCLEZ

ASSOCIATION OU LIVRAISON OU DÉCHÈTERIE

Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Aosom