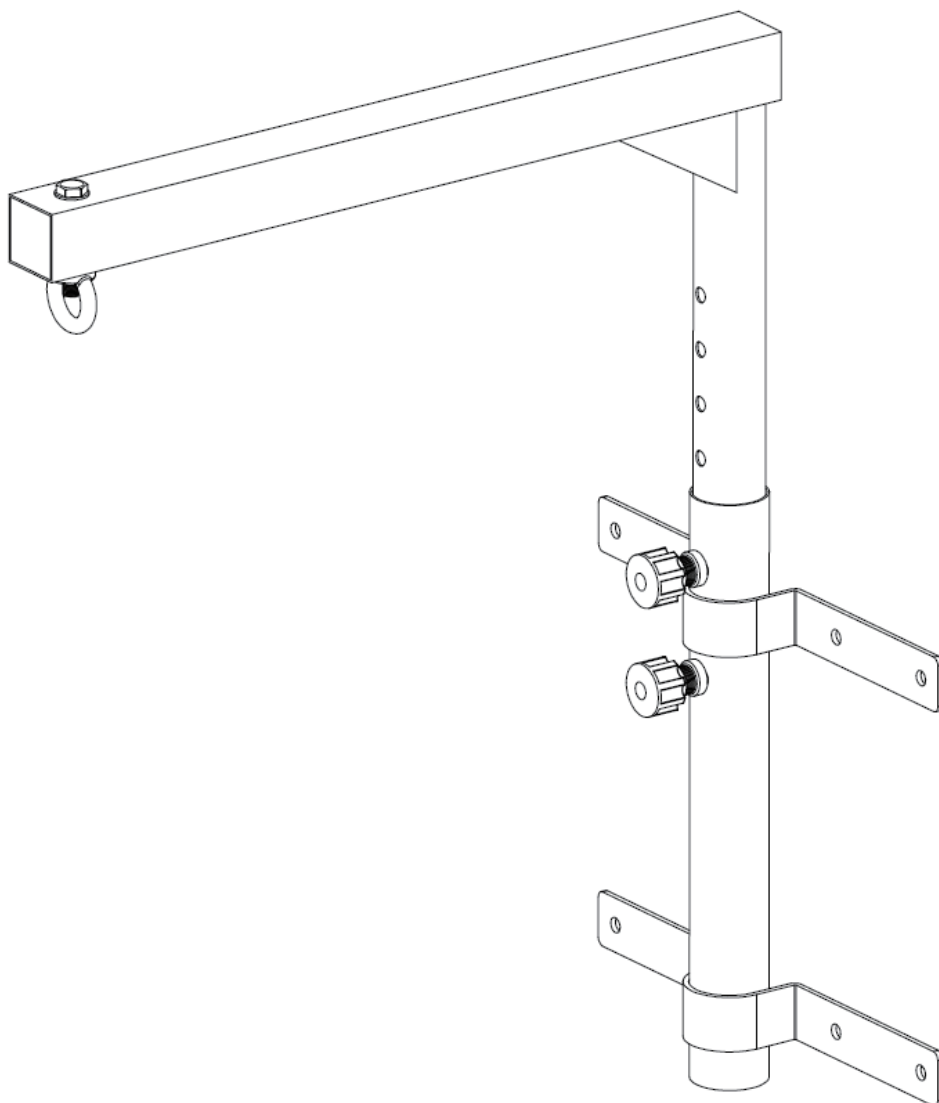




IN230500087V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A93-001

EN



Boxing Frame

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

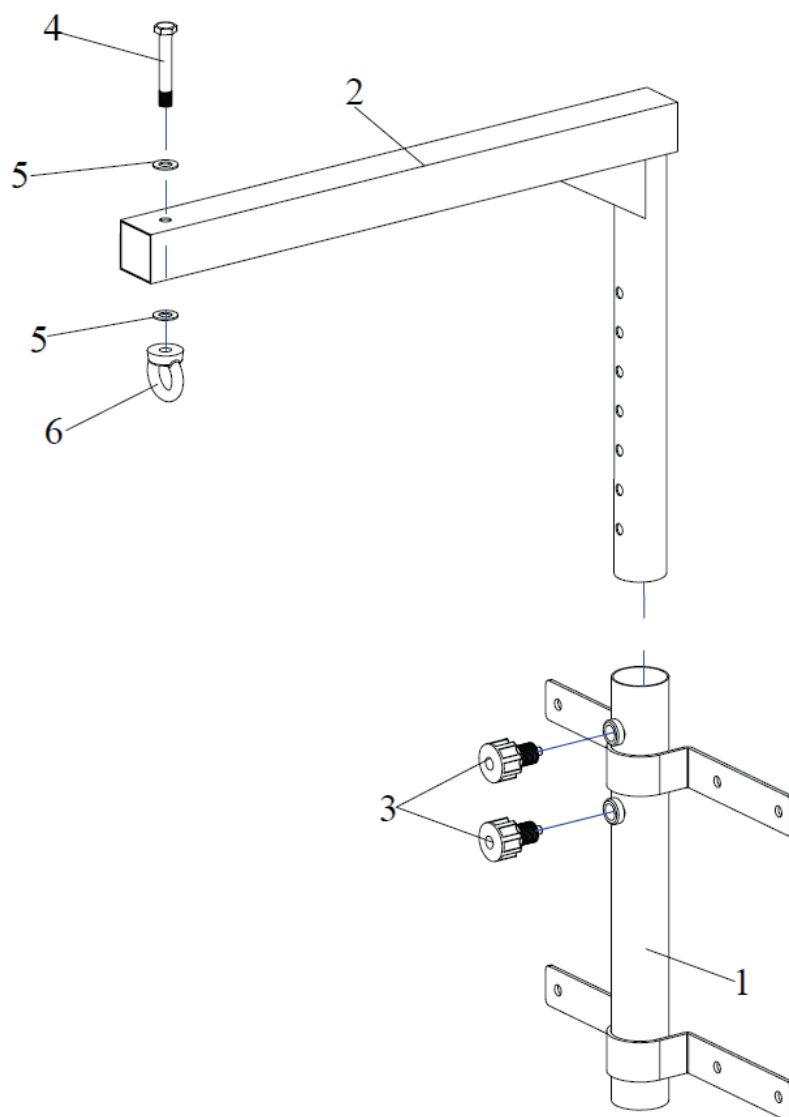
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

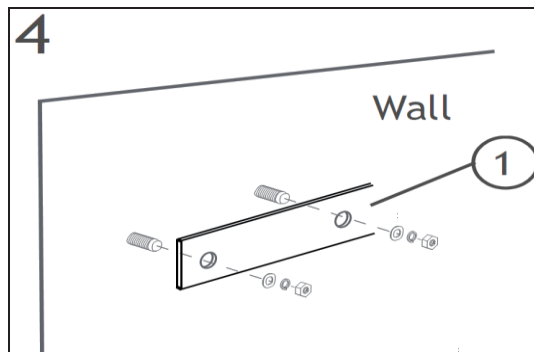
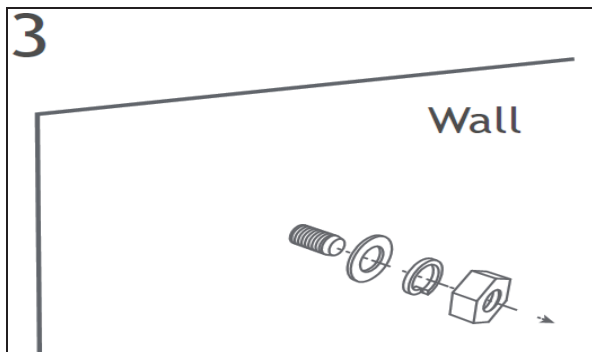
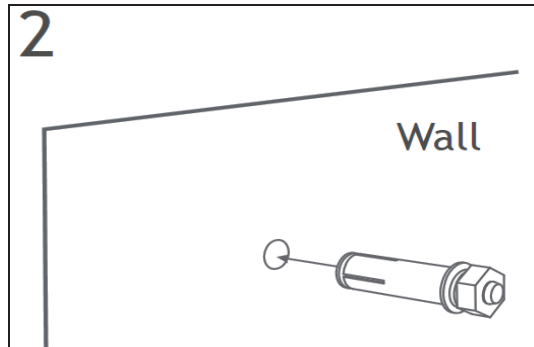
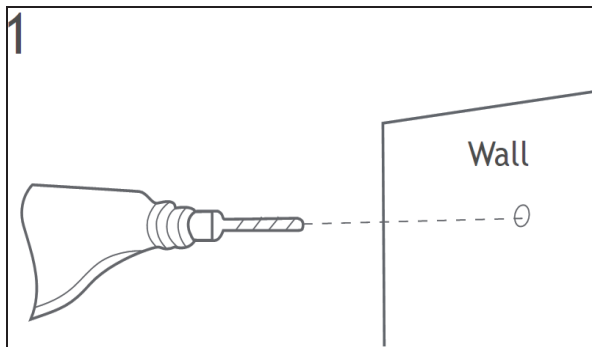
Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Fixed Mount	1
2.	Sliding Support	1
3.	Quick Pin	2
4.	M12x70 Hex Bolt	1
5.	M12 Washer	2
6.	M12 Hook Nut	1



EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



SIDE BENDS



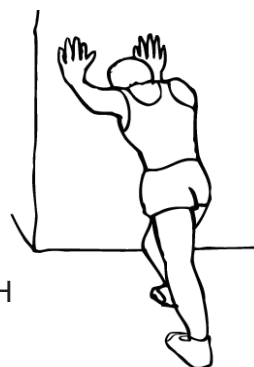
FORWARD
BENDS



OUTER THIGH



INNER THIGH

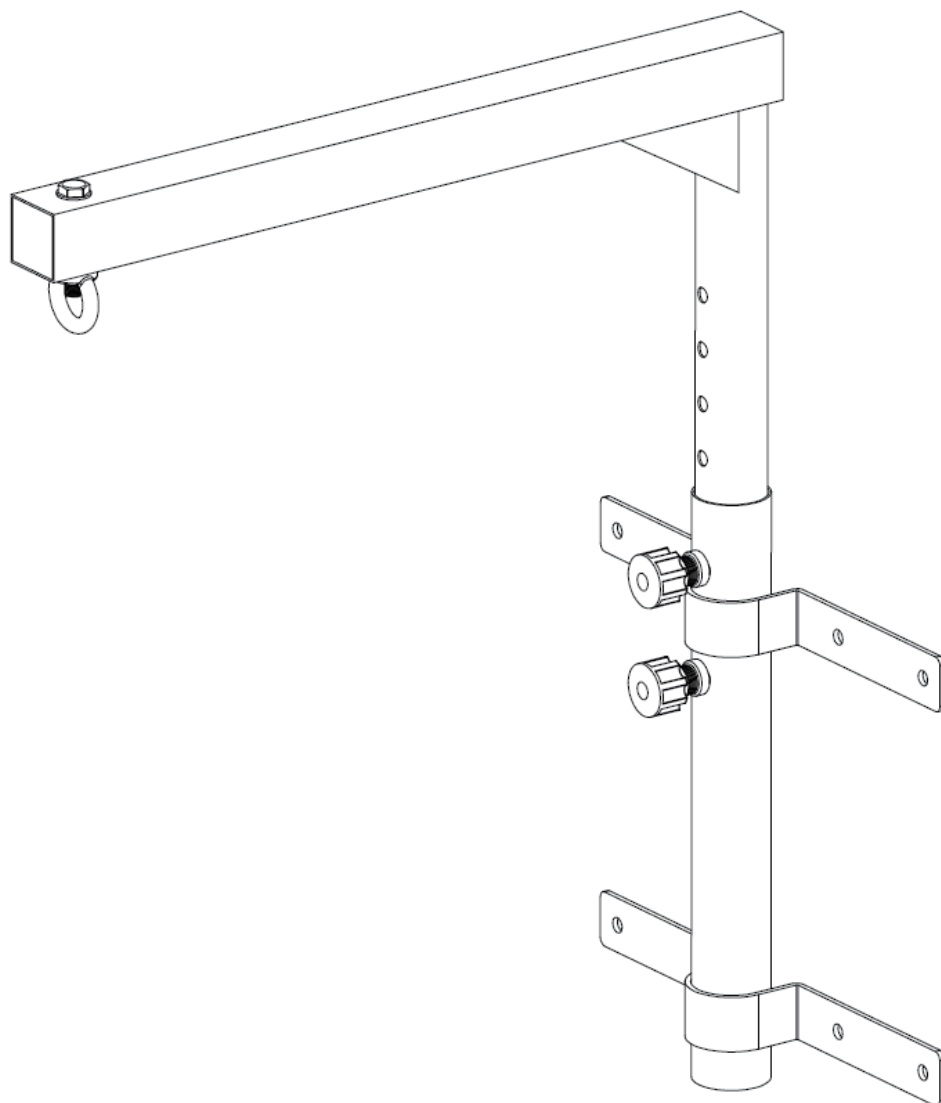


CALF / ACHILLES

2. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.



Support sac de boxe

IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

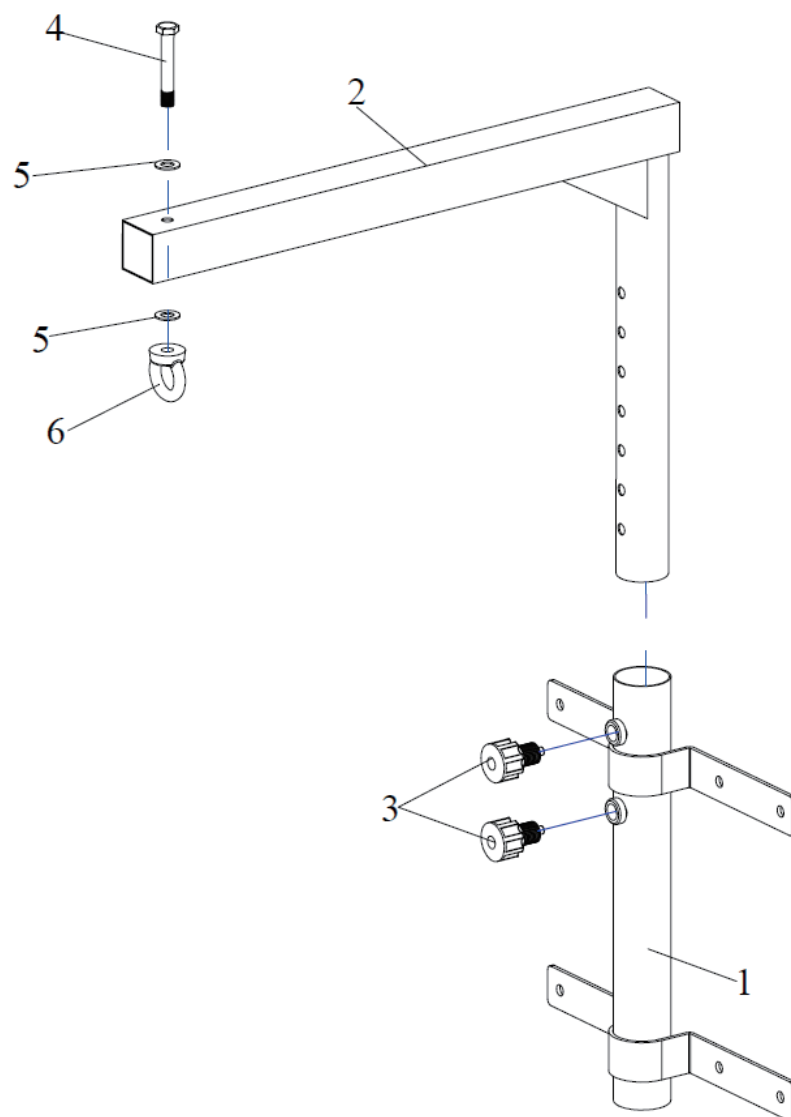
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Renseignements importants en matière

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

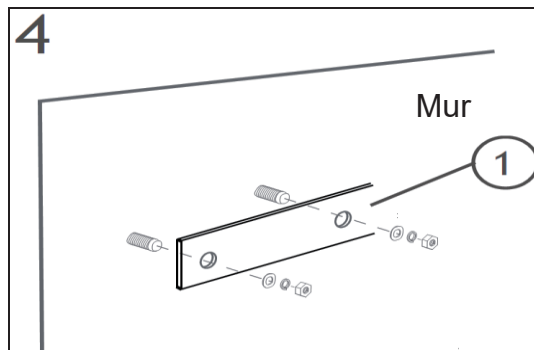
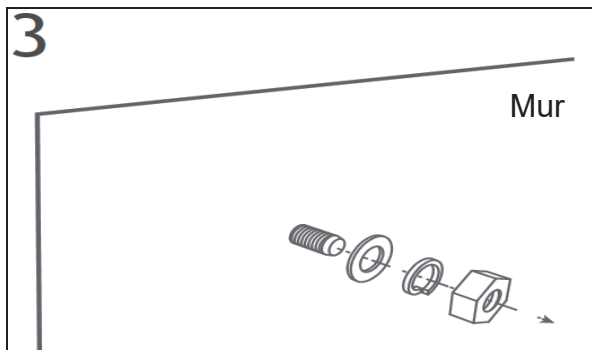
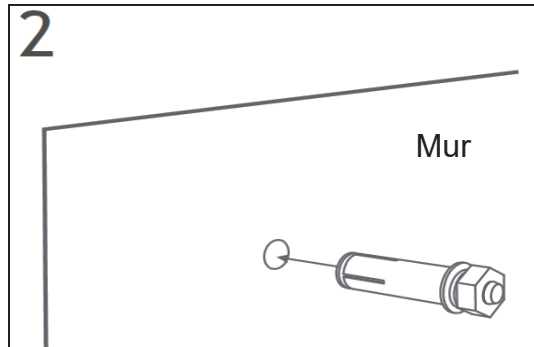
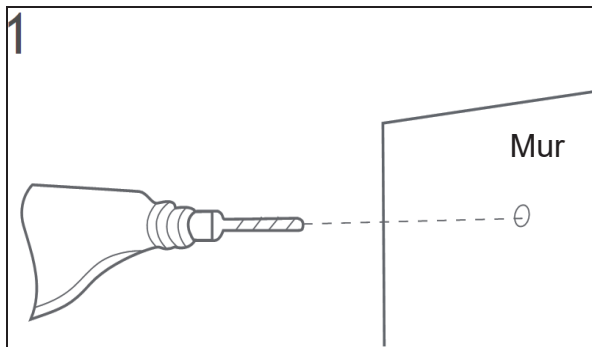
1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant d'assembler et d'utilisation de l'équipement. Utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé pouvant créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. Avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux envoyés par votre corps. Une utilisation excessive ou incorrecte peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans votre poitrine, arythmie cardiaque, extrême brièveté du souffle, nausée et étourdissement. Si vous venez à rencontrer un de ces symptômes, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre entraînement.
4. Garder les enfants et les animaux éloignés. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.
5. Utiliser l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre plancher ou le tapis. Pour la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser le matériel, vérifier que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., il est facile d'être guerroyaitloin.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenue si elle est régulièrement examinée pour les dommages ou l'usure.
8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème ait été réglé.
9. Porter des vêtements appropriés tout en utilisant de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher tout mouvement.
10. Le support de sac de boxe est destiné à un usage domestique uniquement. Rupture est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté pour un usage thérapeutique.
12. Il faut quand soulever ou déplacer le matériel de manière à ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser les techniques de levage appropriées ou utiliser l'aide.

Dessin éclaté



LIST DES PIECES

NUMERO DES PIECES	DESCRIPTION	QUANTITE
1.	Montage Fixe	1
2.	Support Coulissant	1
3.	Broche Rapide	2
4.	Boulon Hex M12x70	1
5.	Laveuse M12	2
6.	Crochet Ecrou M12	1

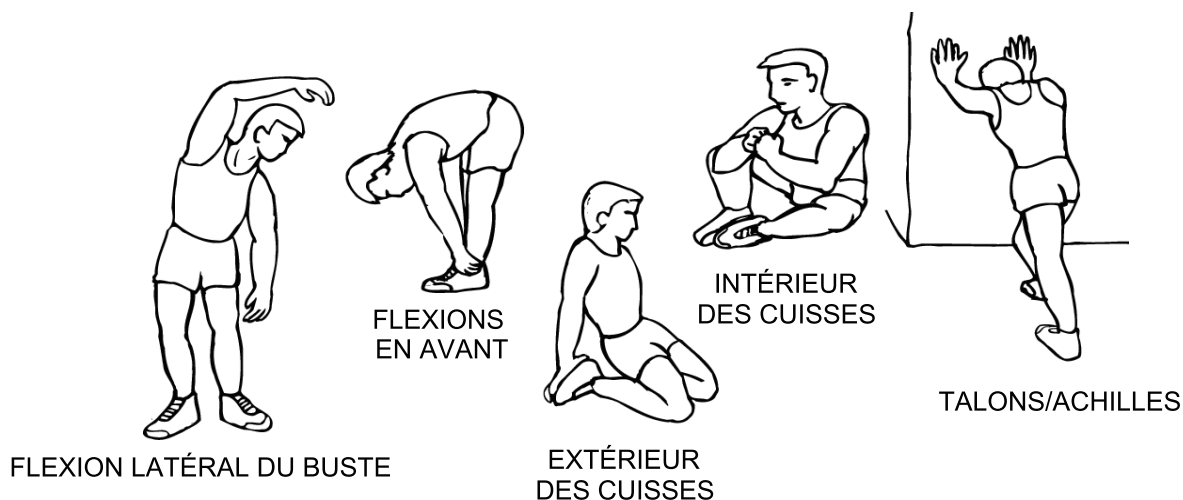


INSTRUCTIONS D' EXERCICE

Le support de sac de boxe vous permettra de vous entraîner régulièrement et d'améliorer votre condition physique.

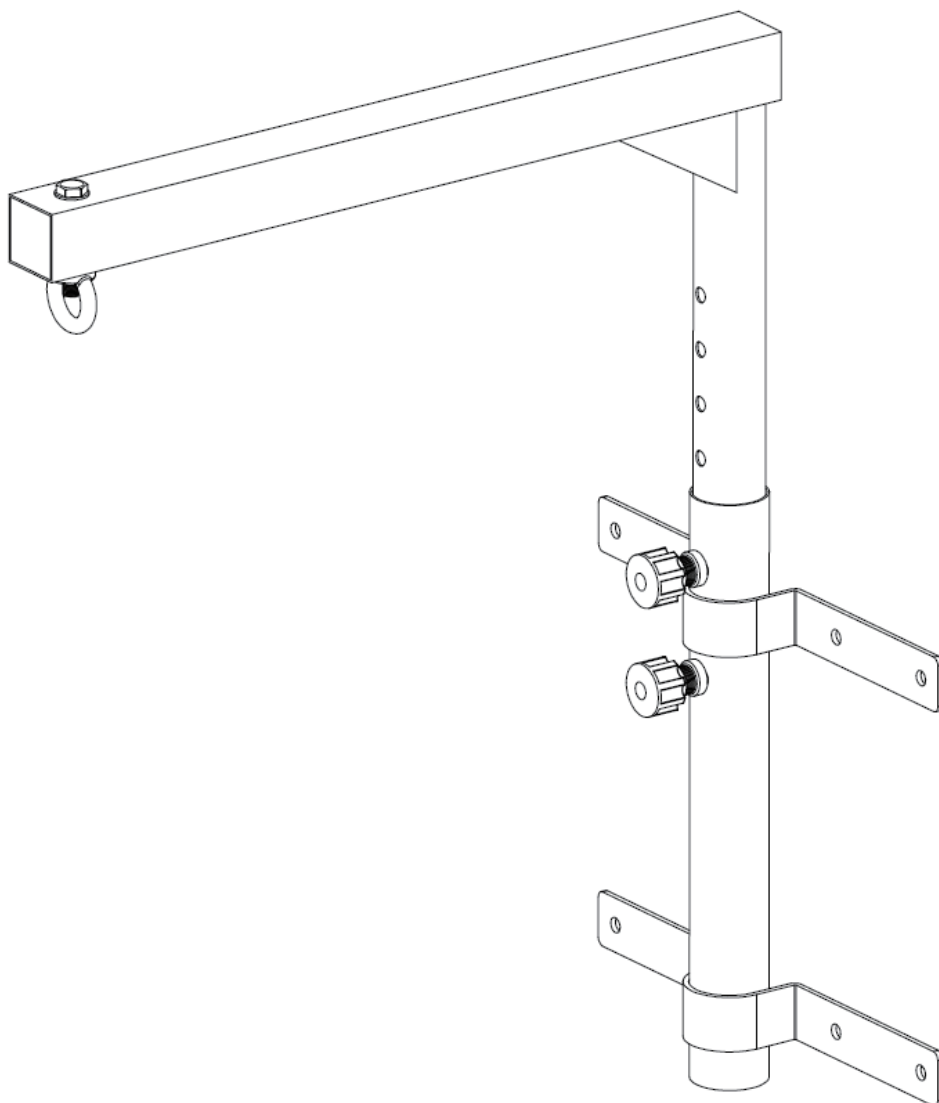
1.Phase d'échauffement

Cette étape permet de préparer vos muscles à l'effort physique. Cela permet également de réduire le risque de blessures et de crampes. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Veuillez faire chaque exercice pendant environ 30 secondes, si vous ressentez une quelconque douleur, veuillez arrêter l'exercice.



2.Phase de refroidissement

Cette étape consiste à détendre vos muscles. Il s'agit des mêmes exercices que ceux de l'échauffement, à effectuer pendant 5 minutes. Les exercices doivent être répétés, en faisant attention de ne pas forcer sur vos muscles. Il est conseillé d'effectuer 3 séances d'entraînement par semaine et de répartir uniformément vos séances tout au long de la semaine.



Marco de boxeo

IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

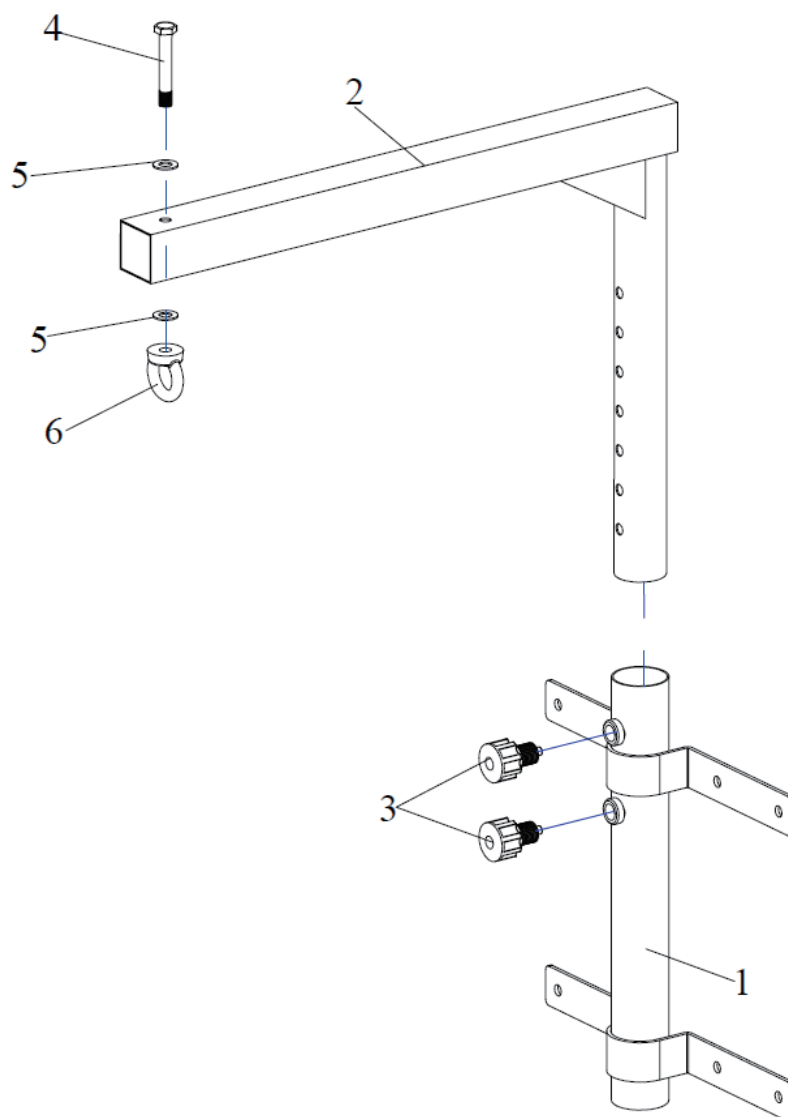
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Información de Seguridad Importante

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

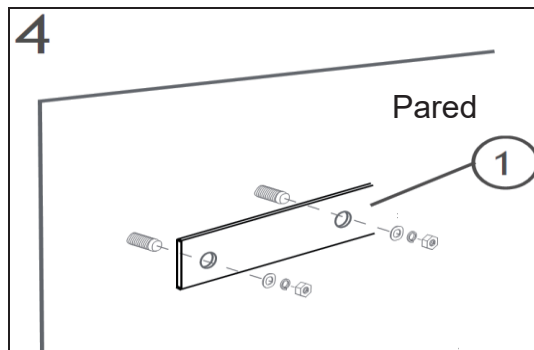
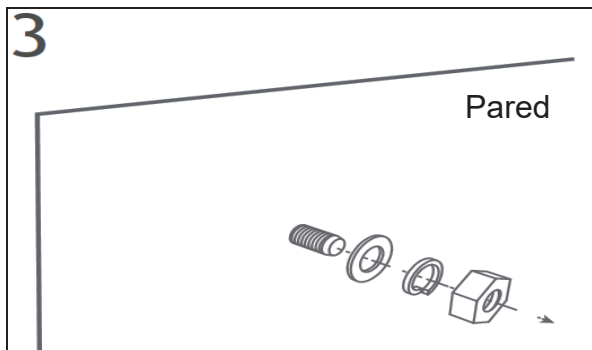
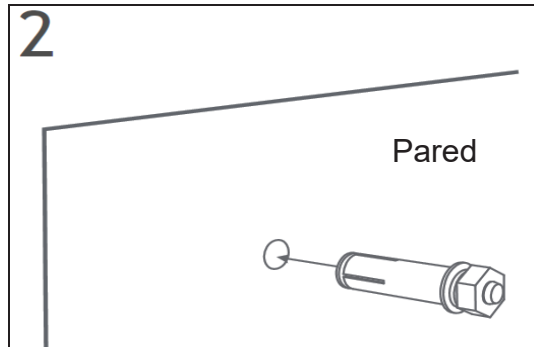
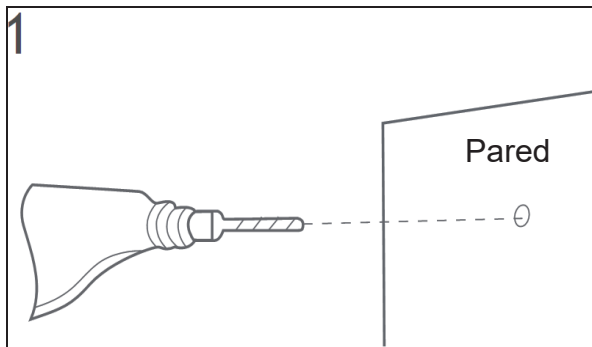
1. Es muy importante leer todo este manual antes de montar y utilizar este equipo.
El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones vinculadas.
2. Antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda causar un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede provocar daños a su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de entrenamiento.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera del alcance del equipo. Este equipo sólo está diseñado para uso de adultos.
5. Utilice este equipo sobre una superficie plana, nivelada y estable con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Por motivo de proteger la seguridad, este equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar este equipo, inspeccione si las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. El nivel de seguridad de este equipo sólo se puede mantener si inspeccione el equipo regularmente con el fin de detectar daños y / o desgaste.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica en el manual. Si encuentra algún componente defectuoso cuando inspeccione o monte el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo al utilizarlo, deténgase. No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
9. Use ropa apropiada al utilizar el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir hacer ejercicios.
10. Este equipo ha sido probado y certificado de acuerdo con EN957 bajo clase H.C. Es adecuado para uso doméstico, sólo se puede utilizarlo en el hogar.
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Tenga mucho cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice técnicas de levantamiento apropiadas y / o pida ayuda de otras personas.

DIBUJO DEL MONTAJE CON VISTA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

PIEZA NO.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1.	Montura de fijación	1
2.	Soporte deslizante	1
3.	Pin rápido	2
4.	Perno hexagonal M12x70	1
5.	Arandela M12	2
6.	Tuerca de gancho M12	1



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

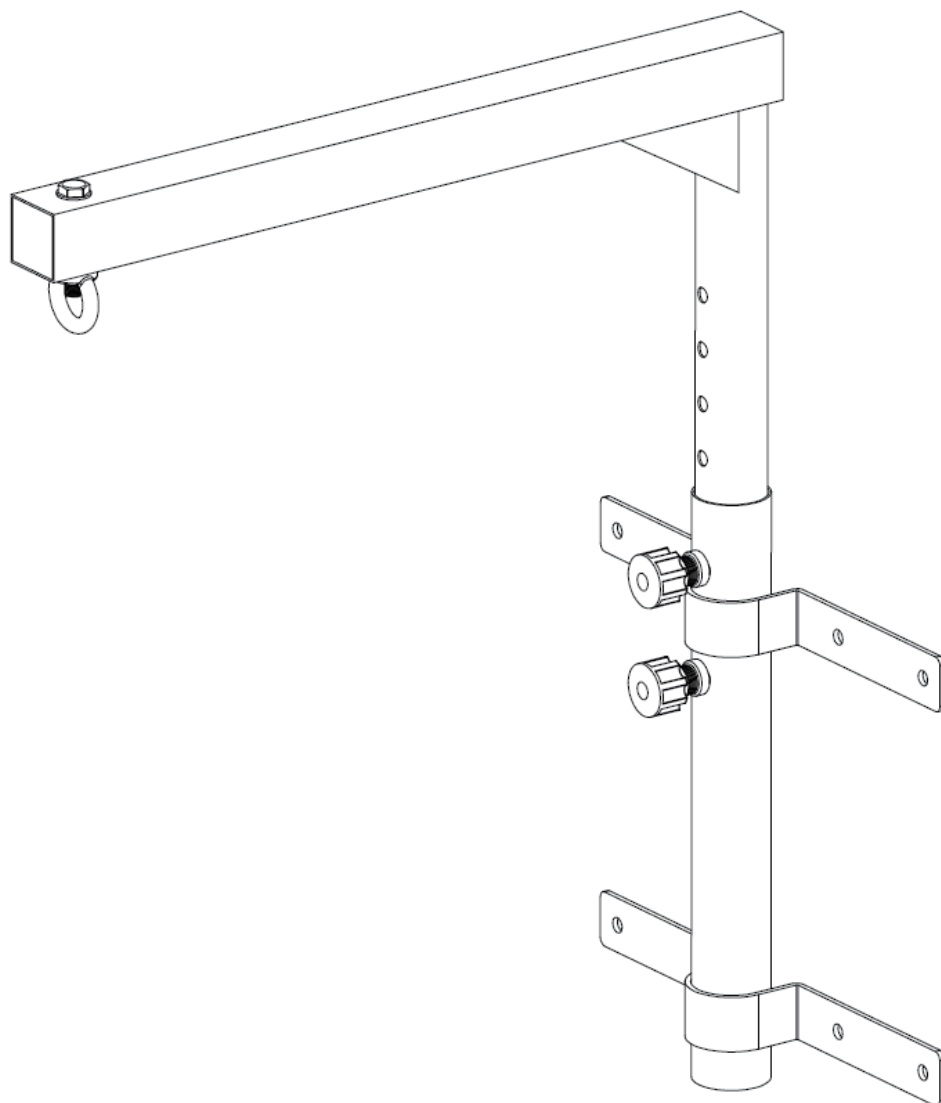
Esta fase le ayuda a que la sangre fluya por su cuerpo y a que los músculos funcionen de manera correcta. También podrá reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la siguiente imagen. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos más o menos, no fuerce ni tire los músculos al hacer ejercicios de estiramiento; si le duele, **DETÉNGASE**.



2. Fase de enfriamiento

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición de la fase de calentamiento, por ejemplo, reduce su ritmo. Continúe durante 5 minutos más o menos. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento nuevamente, siempre recuerde que no fuerce ni tire los músculos en el estiramiento.

A medida que te ponga en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Se recomienda entrenar al menos 3 veces cada semana y, si es posible, espaciar los entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.



Suporte para saco de boxe

IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURAS REFERÊNCIAS: LEIA ATENTAMENTE

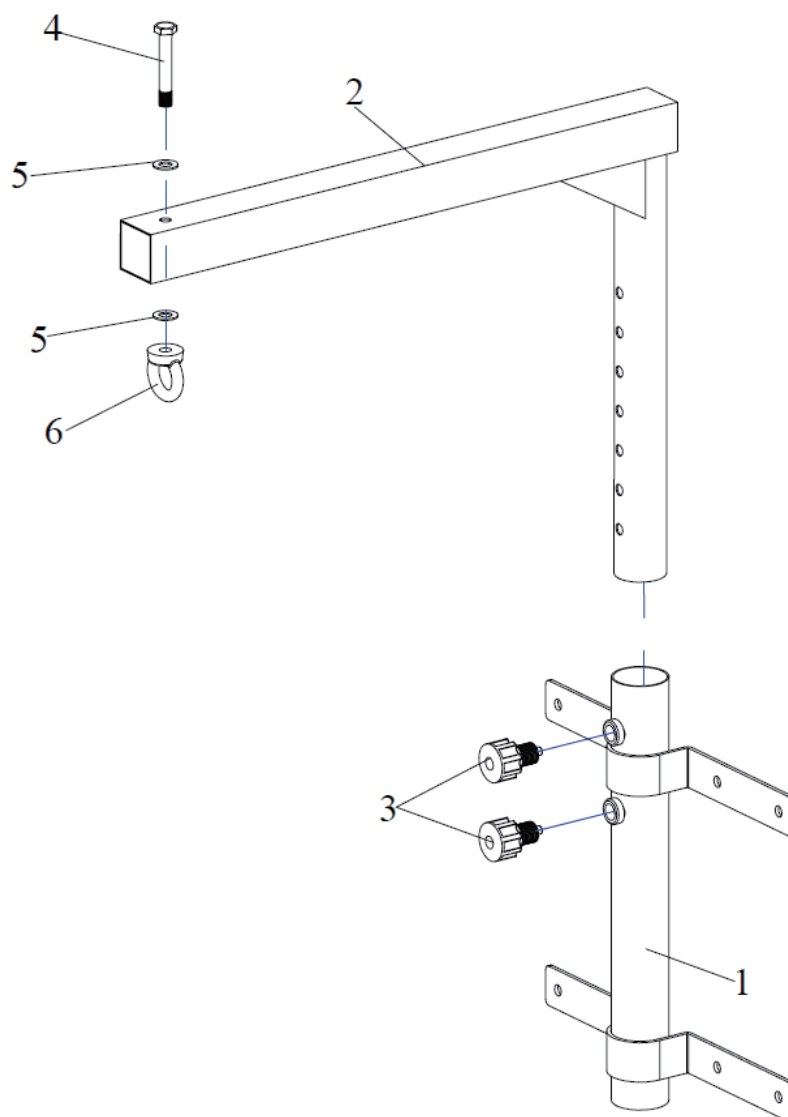
MANUAL DE INSTRUÇÕES

Informações Importantes de Segurança

Guarde este manual num local seguro para referência futura.

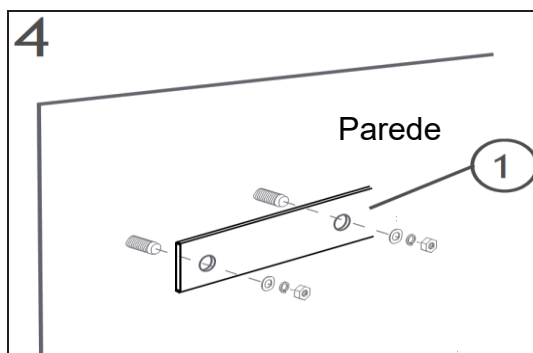
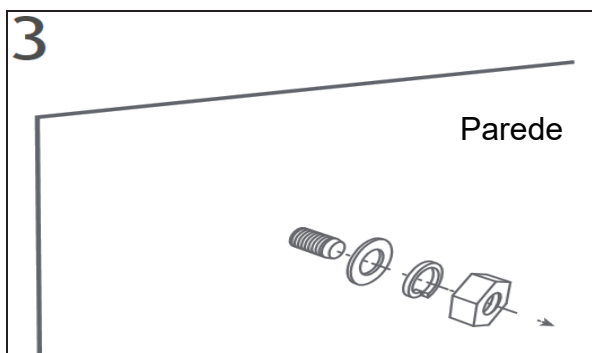
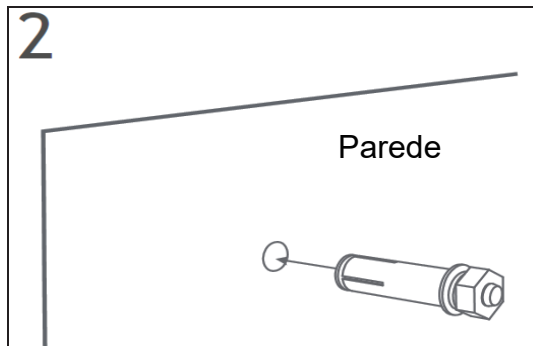
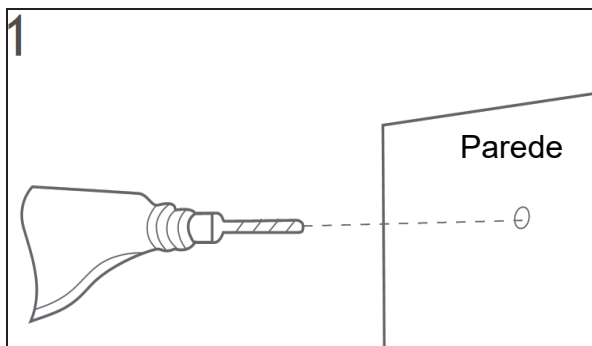
1. É muito importante ler todo este manual antes de montar e utilizar este equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for devidamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores deste equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções anexas.
2. Antes de iniciar qualquer programa de formação, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa causar um risco para a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de utilizar correctamente este equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.
3. Estar atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode causar danos à sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de desmaio, tonturas ou náuseas. Se sofrer alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de formação.
4. Manter as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Este equipamento destina-se apenas para uso adulto.
5. Utilizar este equipamento numa superfície plana, nivelada e estável com um revestimento de chão protector ou tapete. Por razões de segurança, este equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.
6. Antes de utilizar este equipamento, inspeccionar todas as porcas e parafusos para verificar a aderência segura.
7. O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido se o equipamento for inspeccionado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.
8. Utilizar sempre o equipamento conforme as instruções do manual. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos ao inspeccionar ou montar o equipamento, ou se ouvir qualquer ruído invulgar vindo do equipamento ao utilizá-lo, pare de o utilizar. Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
9. Usar roupa apropriada ao usar o equipamento. Evitar usar roupa solta que possa ficar presa no equipamento ou que possa restringir ou impedir o exercício.
10. Este equipamento foi testado e certificado em conformidade com a norma EN957 sob a classe H.C. É adequado apenas para uso doméstico e só pode ser utilizado em casa.
11. Este equipamento não é adequado para uso terapêutico.
12. Tenha muito cuidado ao levantar ou mover o equipamento de modo a não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou pedir assistência a terceiros.

DESENHO DE MONTAGEM E VISUALIZAÇÃO



LISTA DE PEÇAS

PEÇA NO.	DESCRIÇÃO	QUANT.
1.	Fixação do suporte	1
2.	Suporte deslizante	1
3.	Pino rá pido	2
4.	Parafuso hexagonal M12x70	1
5.	Arruela M12	2
6.	Porca de gancho M12	1

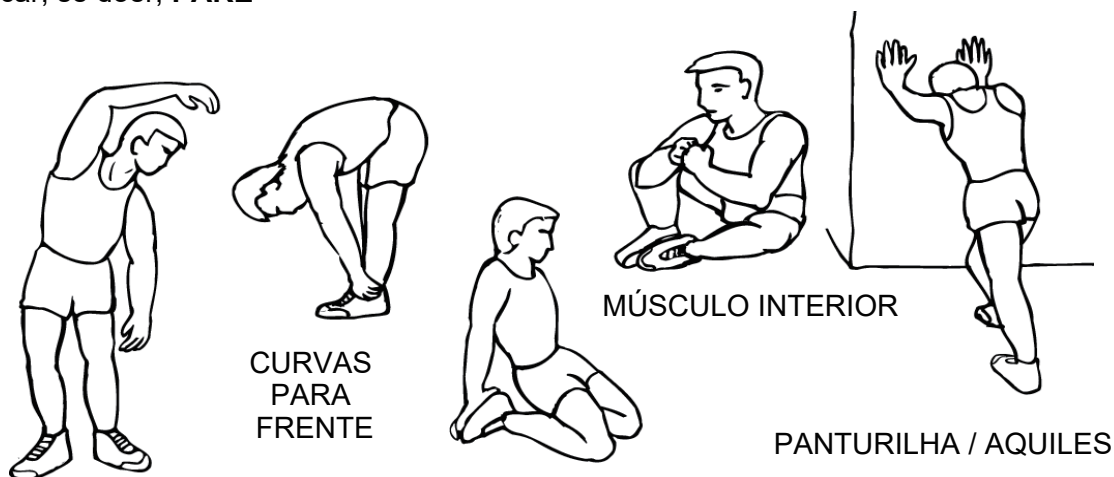


INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

A utilização deste equipamento irá proporcionar-lhe vários benefícios, melhorar a sua condição física, tonificar os seus músculos e, juntamente com uma dieta controlada por calorias, ajudá-lo a perder peso.

1. Fase de Aquecimento

Esta fase ajuda o sangue a fluir pelo seu corpo e ajuda os seus músculos a funcionar correctamente. Pode também reduzir o risco de câibras musculares e lesões. Recomenda-se a realização de alguns exercícios de alongamento, como se mostra na figura abaixo. Cada alongamento deve ser realizado durante cerca de 30 segundos, não esticar ou puxar os músculos ao esticar; se doer, **PARE**



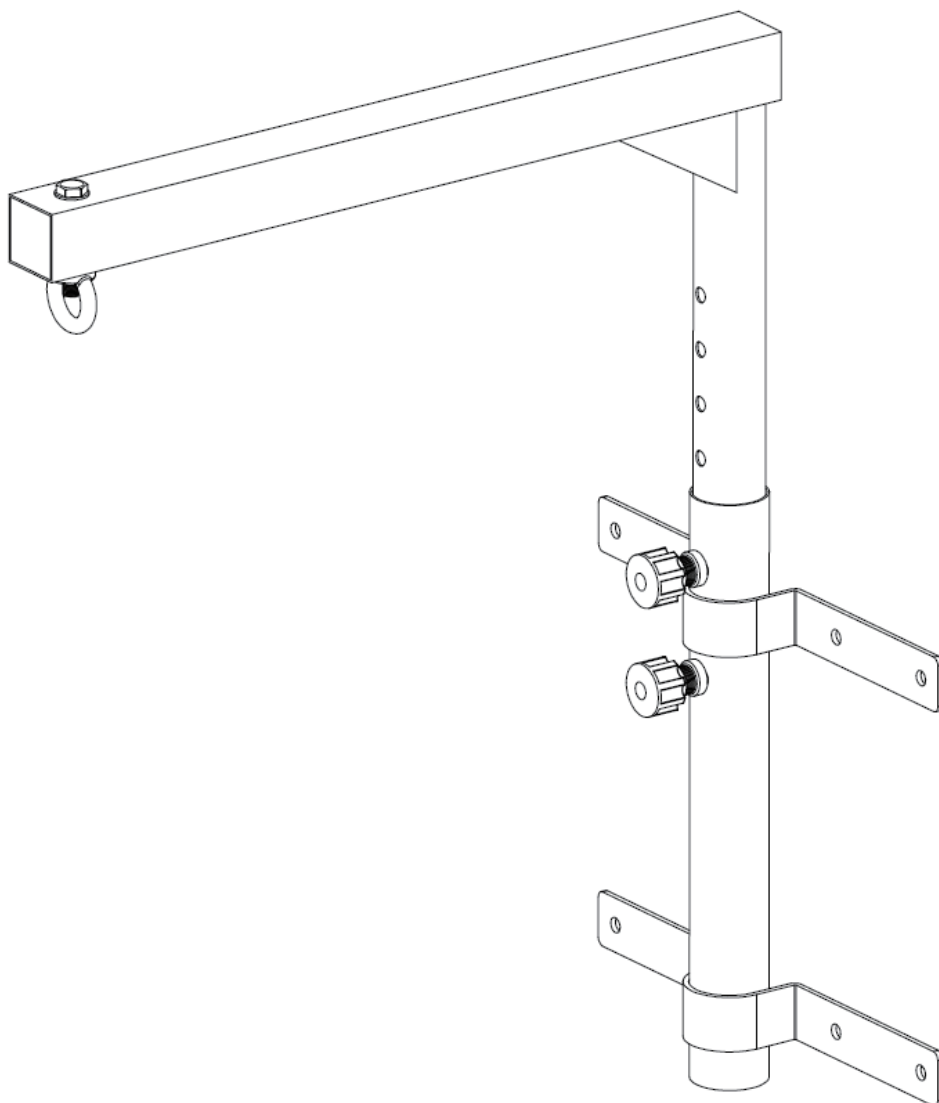
CURVAS LATERAIS

MÚSCULO EXTERIOR

2. Fase de Arrefecimento

Esta fase é para deixar o seu sistema cardiovascular e músculos relaxarem. Esta é uma repetição da fase de aquecimento, ou seja, abrandar o seu ritmo. Continuar durante cerca de 5 minutos. Deve agora repetir novamente os exercícios de alongamento, lembre-se sempre de não esticar ou puxar os músculos no alongamento.

À medida que se vai ficando mais apto, pode ser necessário treinar cada vez com mais força. Recomenda-se treinar pelo menos 3 vezes por semana e, se possível, espaçar os treinos uniformemente ao longo da semana.



Boxsackhalterung

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

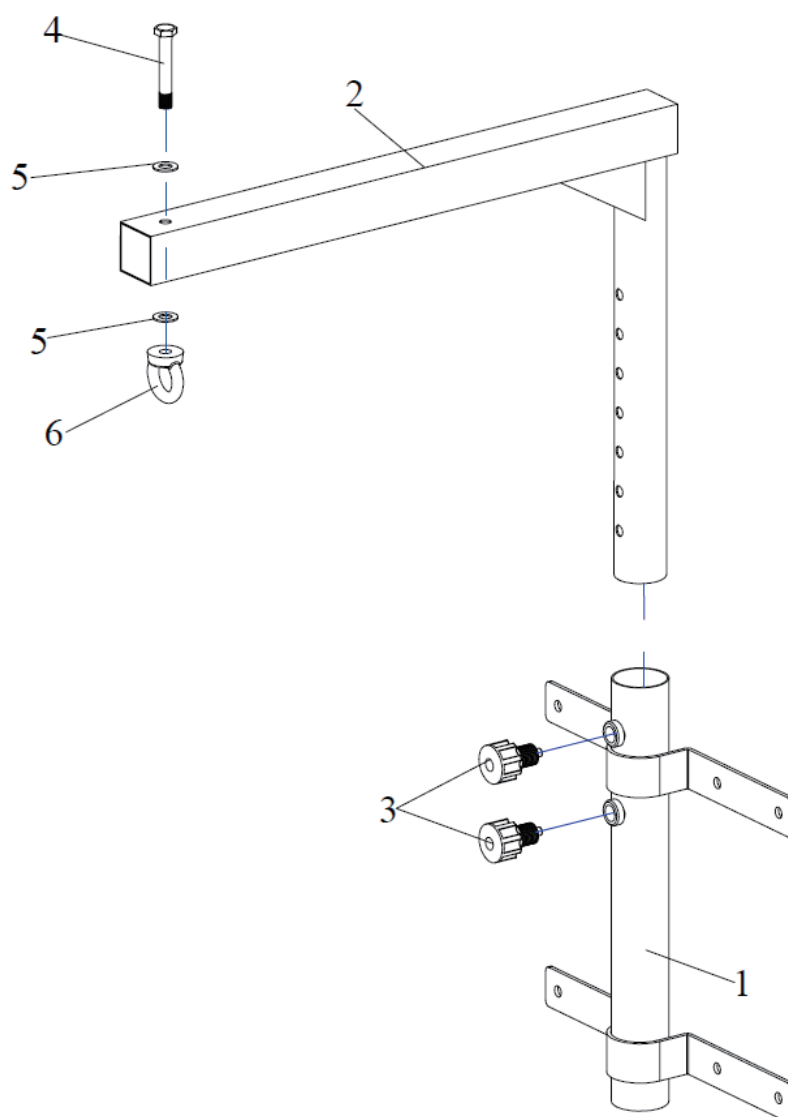
MONTAGEANLEITUNG

Wichtige Sicherheitsinformation

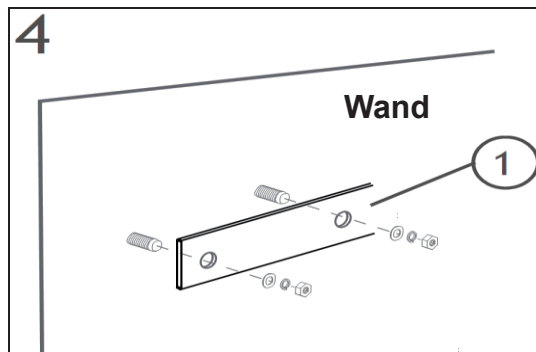
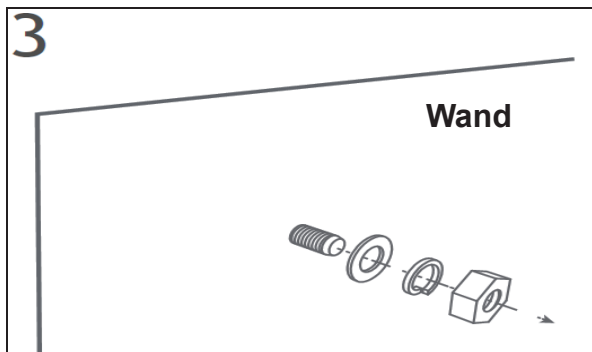
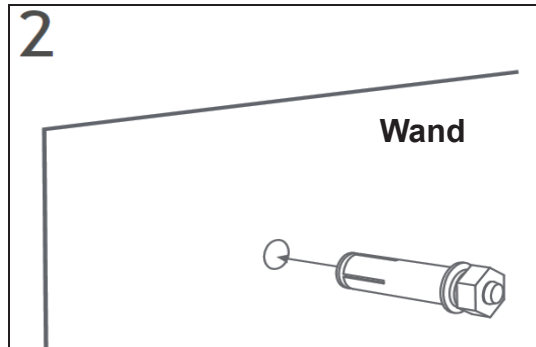
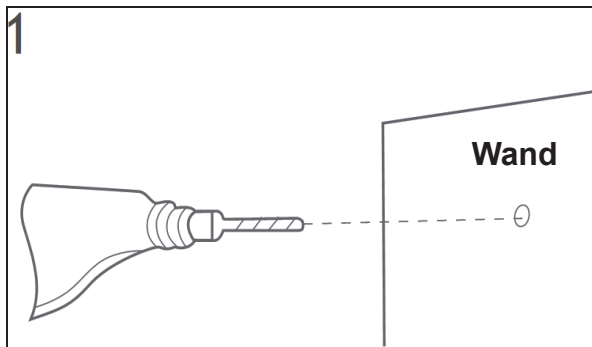
Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort als Referenz.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und der Verwendung des Geräts zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät zusammengebaut, gewartet und richtig verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer der Geräte aller Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Bedingungen, die ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit schaffen könnte, oder verhindern, dass Sie mit dem Gerät richtig benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflusst.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome auftreten: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommen gelehrt, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Bedingungen zu tun haben, sollten Sie Ihren Arzt beraten, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
5. Verwenden Sie das Gerät auf eine feste, ebene Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter freien Speicherplatz alle um ihn herum verfügen.
6. Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und / oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie immer die Ausrüstung wie angegeben. Wenn Sie die defekten Komponenten während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät, während der Benutzung kommen hören, stoppen Sie sofort. Verwenden das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist
9. Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn das Gerät in Betrieb ist. Vermeiden Sie weite Kleidung tragen, die in der Ausrüstung verfangen kann oder dass möglicherweise Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät wurde nach EN957 unter Klasse H. C. geprüft und zertifiziert Geeignet nur für Heimverbrauch. Maximalgewicht : 250 kg.
11. Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet
12. Es muss darauf geachtet werden, beim Heben oder Bewegen des Geräts, den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetechnik und / oder Unterstützung.

Ansicht, zerlegt



Teilliste		
Teilnummer	Beschreibung	Menge
1.	Feste Verlegung	1
2.	Schiebeunterstützung	1
3.	Schnellstift	2
4.	M12x70 Sechskantschraube	1
5.	M12 Unterlegscheibe	2
6.	M12 Hakenmutter	1

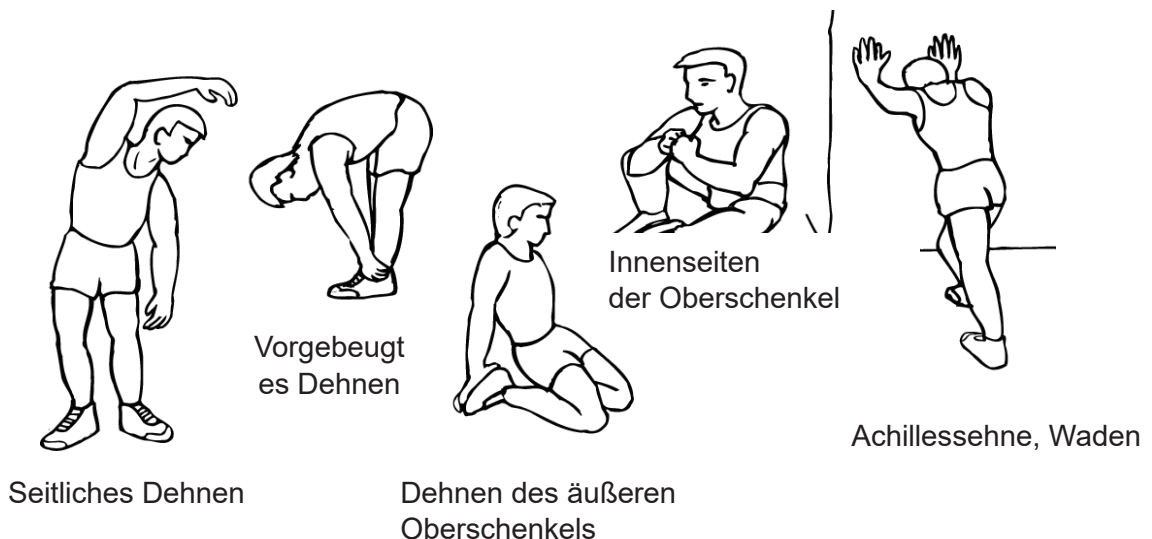


Trainingsanweisungen

Verwenden Sie Ihre Maschine wird Ihnen eine Reihe von Vorteilen bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Muskeltonus und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät Ihr Gewicht verlieren.

1. Aufwärmen

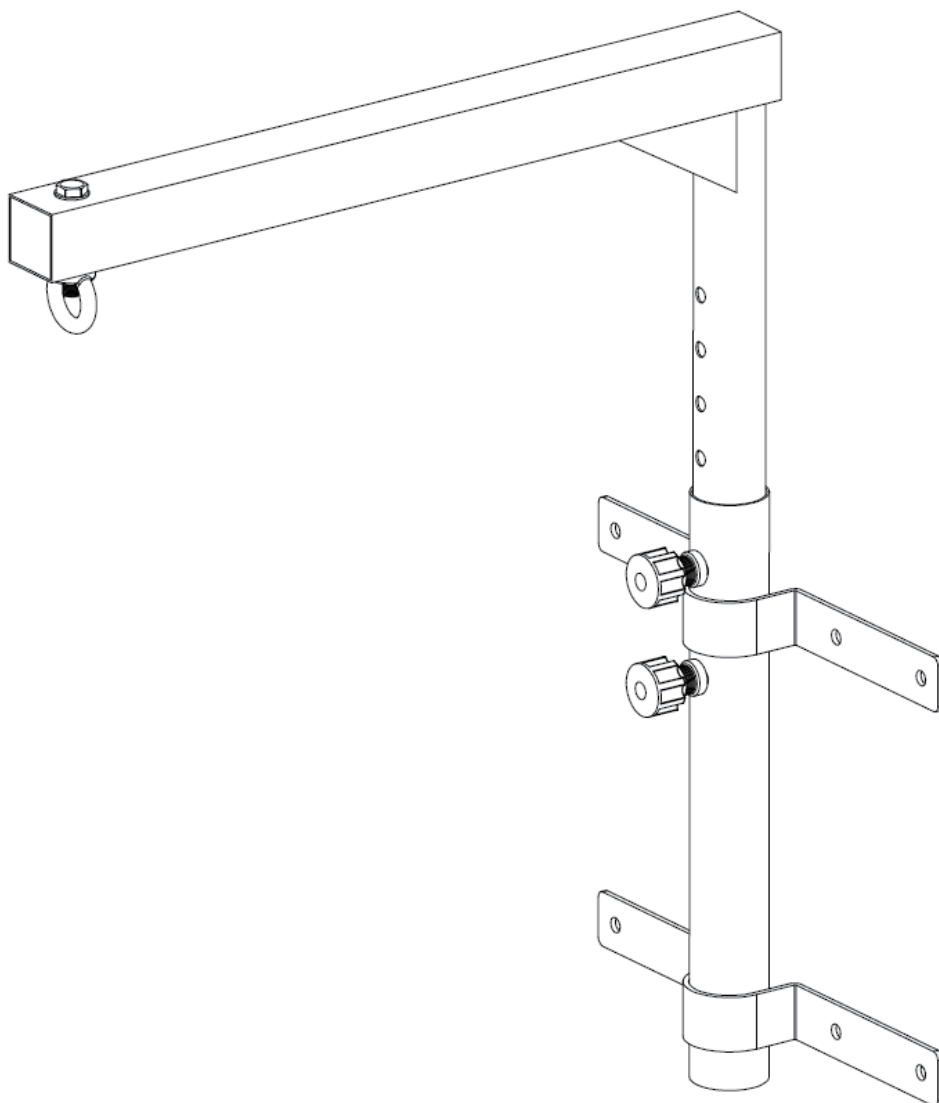
Diese Phase hilft die Durchblutung zu fördern und die Muskeln aufzuwärmen. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduziert. Es ist ratsam, ein paar Stretching-Übungen zu tun, wie unten gezeigt. Jede Streckung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Bei Schmerzen sofort unterbrechen.



2. Abkühlphase

Diese Phase ist gut für Ihr Herz-Kreislauf -System und lässt die Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, für weiterhin ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden.

Es ist ratsam, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, in gleichmäßigen Abständen über die Woche verteilt.



Supporto per Sacco da Boxe

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

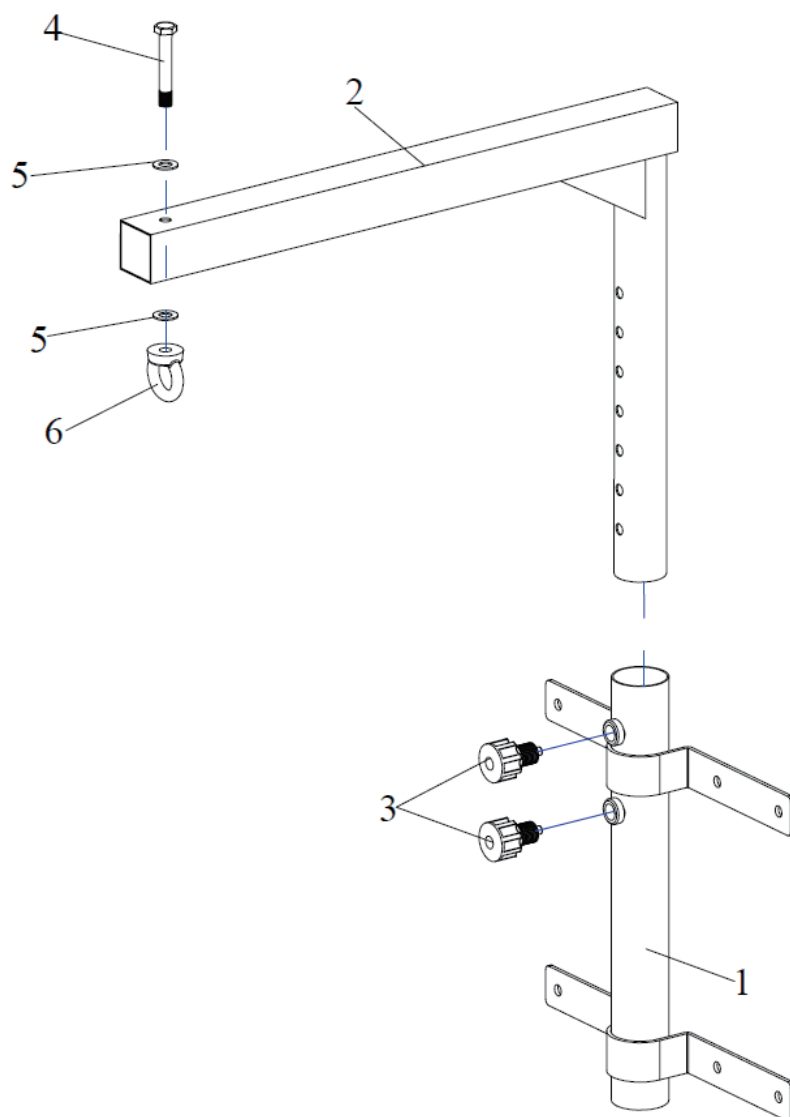
MONTAGEANLEITUNG

Importanti informazioni per la sicurezza

Si prega di conservare il presente manuale in un luogo sicuro per eventuali consultazioni.

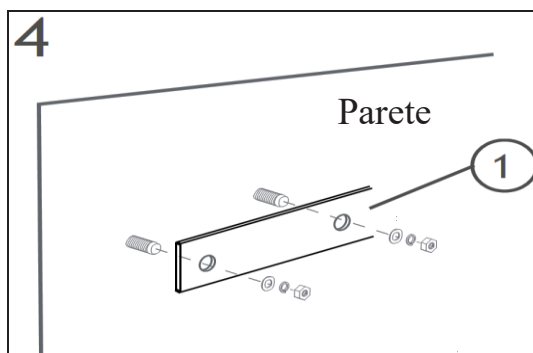
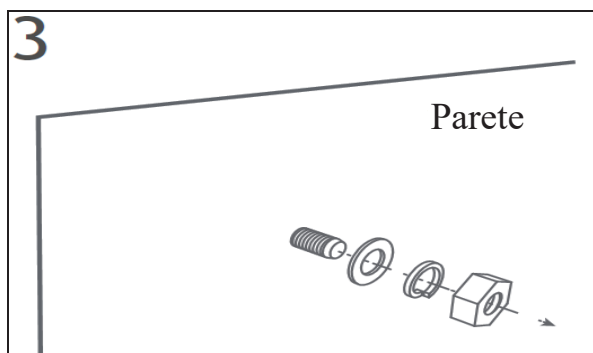
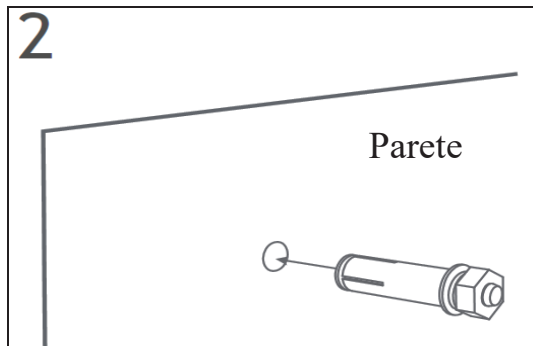
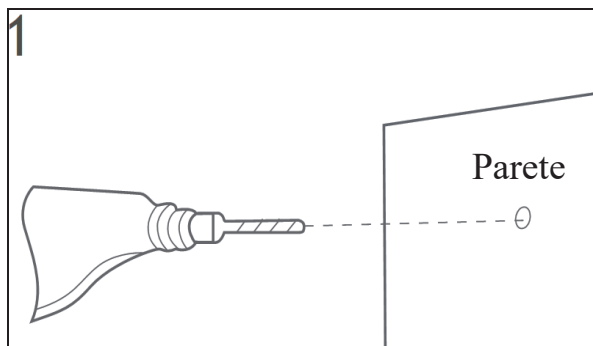
1. E' fondamentale leggere per intero il manuale prima di procedere con l'assemblaggio e l'utilizzo dell'attrezzo. Un uso sicuro ed efficiente può essere garantito solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto ed utilizzato in maniera corretta. Garantire l'informazione di tutti gli utenti dell'attrezzo riguardo alle relative avvertenze e misure di sicurezza, è sotto la vostra responsabilità.
2. Prima d'iniziare qualsiasi tipo di allenamento consultare un medico per determinare la presenza di eventuali condizioni fisiche o di salute che potrebbero costituire un rischio per la vostra salute e sicurezza, o impedirvi di utilizzare correttamente l'attrezzo. Il parere del vostro medico è essenziale, nel caso in cui stiate assumendo farmaci che hanno effetti sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il tasso di colesterolo.
3. Essere consapevoli dei segnali emanati dal proprio corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo potrebbe danneggiare la vostra salute. Sospendere l'allenamento nel caso in cui avvertiate uno dei seguenti sintomi: Dolore, senso di costrizione al petto, battito cardiaco irregolare, fiato estremamente corto, stordimento, vertigini o nausea. Qualora avvertiate uno dei seguenti sintomi dovrete consultare il vostro medico prima di continuare il vostro allenamento.
4. Tenere lontano bambini e animali dall'attrezzo. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso da parte degli adulti.
5. Utilizzare l'attrezzo su un piano solido e pianeggiante collocando una copertura di protezione per il pavimento o la moquette. Per questioni di sicurezza, l'attrezzo dovrà disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero circostante.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati. Alcune parti quali pedali ecc, è facile che si svitino.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere garantito solo se viene regolarmente esaminato. per eventuali danni e/o usura.
8. Utilizzare l'attrezzo sempre come indicato. Qualora troviate dei componenti difettosi durante l'assemblaggio o l'ispezione dell'attrezzo, o ancora avvertiate dei rumori anomali dell'attrezzo durante l'uso, fermarsi. Non usare l'attrezzo finché il problema verrà risolto.
9. Indossare l'abbigliamento adeguato durante l'uso dell'attrezzo. Evitare capi d'abbigliamento larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o limitare ed impedire i movimenti.
10. L'attrezzo è adatto esclusivamente all'uso domestico. Peso massimo dell'utente.
11. L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.
12. Bisogna fare attenzione, durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzo, per non compromettere la schiena. Impiegare sempre le adeguate tecniche di sollevamento e/o avvalersi di un aiuto.

Disegno esploso



Lista delle Parti

Parte No.	Descrizione	Quantità
1.	Supporto Fisso	1
2.	Supporto Scorrevole	1
3.	Perno Rapido	2
4.	M12x70 Bullone Esagonale	1
5.	M12 Rondella	2
6.	M12 Gancio Dado	1



ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO

L'uso della vostra Supporto per Sacco da Boxe vi apporterà innumerevoli benefici, migliorando la vostra forma fisica, il tono muscolare e, associata ad un regime calorico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase vi aiuterà a migliorare la circolazione del sangue nell'organismo e a far lavorare bene i muscoli. Riducendo inoltre il rischio di crampi e lesioni muscolari. E' consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching come illustrato di seguito. Ciascun allungamento dovrà essere mantenuto per circa 30 secondi, non sforzare o stimolare troppo i muscoli durante l'allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. Fase di defaticamento

Questa fase consentirà al vostro sistema cardiovascolare e muscolare di rilassarsi. Consiste nella ripetizione degli esercizi di riscaldamento, ad es. ridurre il ritmo, continuare per circa 5 minuti. Dovranno essere, a questo punto, ripetuti gli esercizi di stretching, ricordando nuovamente di non sforzare o stimolare troppo i muscoli durante l'allungamento. Per ritrovare la forma, potrete avere bisogno di allenarvi più a lungo e di più. E' consigliabile allenarsi almeno 3 volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in maniera uniforme, nel corso della settimana.

UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

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

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALET DE BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN 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:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

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

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALET DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEUR:

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:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA