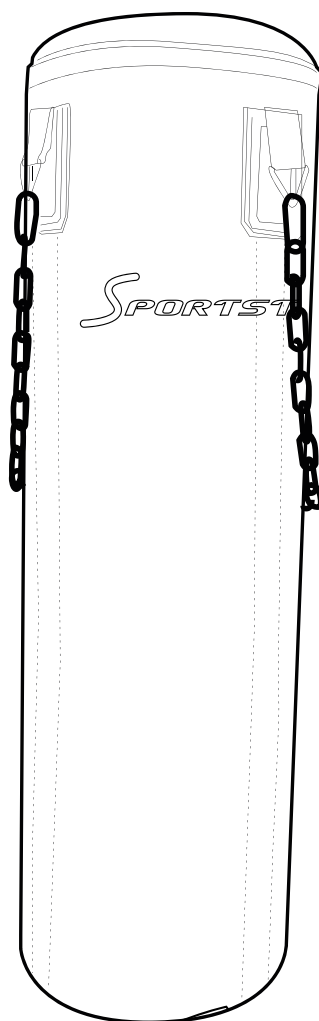




SPORTSTECH

BXP 60/100/120/150

Boxsack



DE

EN

ES

FR

IT

NL

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/bxp_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
CHECKLISTE	7
ALLGEMEINE MONTAGEHINWEISE	8
VOR DEM TRAINING	8
AUFWÄRMÜBUNGEN	9
DAS TRAINING AM BOXSACK	9
ENTSORGUNG.....	10



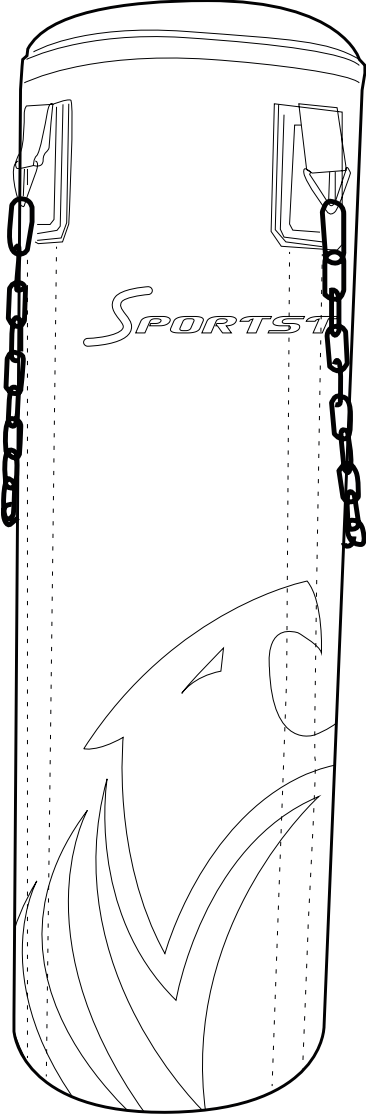
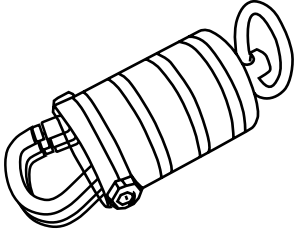
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BITTE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ AUFBEWAHREN.

- 1.** Es ist wichtig, vor der Montage und Nutzung des BXP-Boxsackes das gesamte Handbuch zu lesen. Sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn der BXP-Boxsack ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung zu gewährleisten, dass alle Benutzer des BXP-Boxsackes über alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen informiert sind.
- 2.** Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen haben, welche ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit sein könnten oder verhindern, dass Sie den BXP-Boxsack richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
- 3.** Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn einer dieser Umstände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- 4.** Bitte halten Sie Tiere stets fern. Der BXP-Boxsack ist für Erwachsene und Kinder konzipiert.
- 5.** Stellen Sie sicher, dass Ihr BXP-Boxsack fest fixiert und sicher an der Decke angebracht ist, bevor Sie ihn benutzen.
- 6.** Das Sicherheitsniveau des BXP-Boxsackes kann nur aufrechterhalten werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 7.** Eine unsachgemäße Verwendung des Boxsackes erfolgt auf eigene Gefahr!

CHECKLISTE

Beschreibung	Nr.	
Boxsack mit Ketten	1	
Boxsack-Halterung mit Karabinerhaken	1	

DE

ALLGEMEINE MONTAGEHINWEISE



Befolgen Sie diese Anweisungen bitte sorgfältig. Ihr Boxsack ist bereit zur Montage.

Vor der Installation prüfen Sie bitte aus welchem Material Ihr gewünschter Montageort besteht und ob er tragfähig ist.

Eine Deckenmontage darf nur dort erfolgen, wo in der Decke entweder tragende Balken verlaufen, oder wenn Ihre Decke aus Gasbeton oder Kalkstein besteht. Alternativ ist auch die Anbringung an einer Wandhalterung möglich.

Die Höhe für die Installation des Boxsackes können Sie variieren, indem Sie die Ketten am oberen Teil der Halterung lösen und die Kettenglieder in der gewünschten Höhe wieder einhaken. Achten Sie darauf, dass sie an jeder Kette jeweils das übereinstimmende Kettenglied in der gleichen Höhe wählen. Achtung: Diese Anpassung darf nur erfolgen, wenn sich der Boxsack am Boden befindet, sonst besteht Unfall- und Verletzungsgefahr!

VOR DEM TRAINING

Eine gute Vorbereitung ist alles!

Bevor Sie mit dem Boxsack Training beginnen, sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ein paar Dinge beachten, damit es nicht zu Verletzungen kommt. Im Fall von Hüft-, Knie-, Rücken- oder Gelenksproblemen, bitte den Arzt zu Rate ziehen.

Bandagen an den Händen

Es ist wichtig, dass Sie Ihre Hände beim Training am Boxsack gut schützen. Mit einem Band umwickeln Sie Ihre Fingerknöchel sowie Ihr Handgelenk. Achten Sie darauf, die Bandage nicht zu fest zu wickeln, denn sie soll lediglich Ihre Hand und Ihr Handgelenk schützen und nicht den Blutfluss unterbrechen. Da es, je nach Größe der Hände und Boxstil, viele verschiedene Bandagen für Boxer gibt, sollten Sie sich professionell beraten lassen, welche Bandagen für Sie am besten geeignet sind. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum ohne Bandagen am Boxsack trainieren, kann das zu ernsthaften Schäden an der Hand führen.

Handschuhe

Auch die richtigen Boxhandschuhe zu finden, ist ein wichtiger Teil der Vorbereitung. Das Gewicht der Boxhandschuhe wird in Unzen (1 oz = 28,35 g) angegeben. Anfänger wählen am besten leichtere Handschuhe (10 bis 12 oz). Die schwereren Handschuhe werden von erfahreneren Boxern zur Vorbereitung auf den Kampf verwendet.

AUFWÄRMÜBUNGEN

Schattenboxen

Es wird geraten, zunächst mit Schattenboxen zu beginnen, um sich gut aufzuwärmen und ein Gefühl für die Faustschläge zu bekommen.

Dehnübungen

Dehnen Sie Ihren Körper ausreichend vor und nach den Übungen, um Krämpfe oder Verletzungen vorzubeugen.

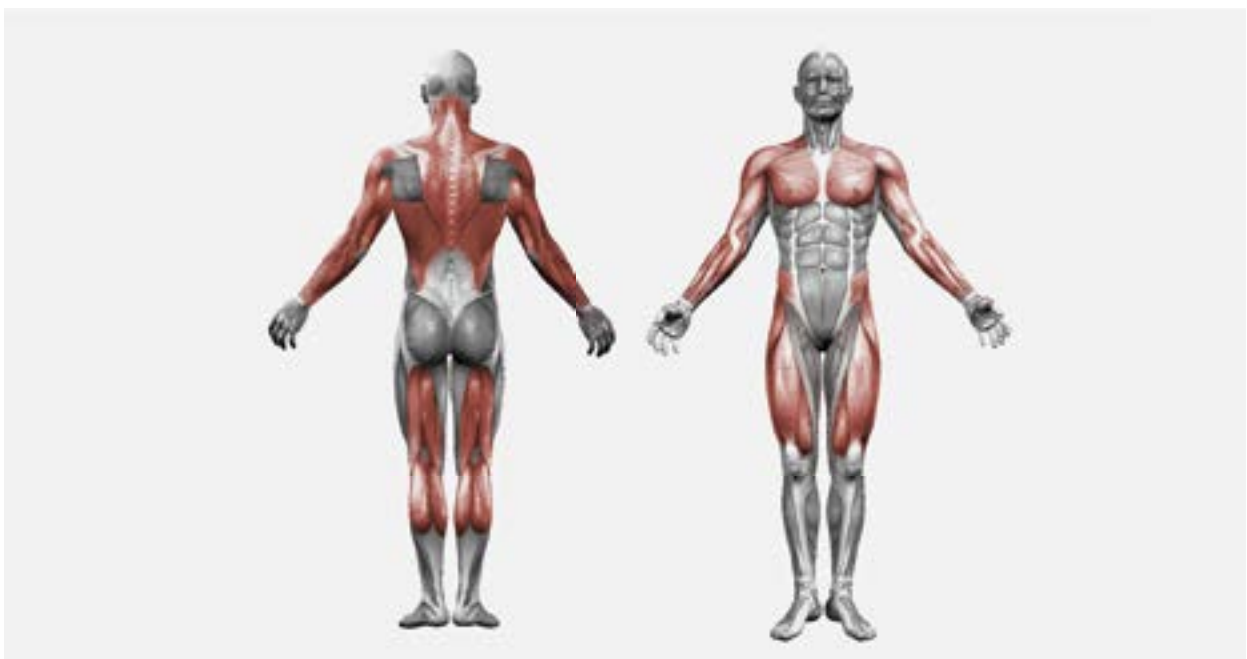
DAS TRAINING AM BOXSACK

Ihre Vorteile

Das Training an einem Boxsack bietet viele Vorteile. Es ist nicht nur ein effektives Ganzkörper-Workout, das Ihre Muskeln stählt, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten im Bereich Selbstverteidigung zu verbessern.

Intensives Ganzkörpertraining

Beim Boxsack Training wird Ihre gesamte Körpermuskulatur angesprochen. Besonders gekräftigt werden dabei die Muskeln im Oberkörper sowie in den Armen und Beinen. Das Workout am Boxsack trainiert Ausdauer, Schnelligkeit, Konzentration, Reaktionsvermögen, Koordination und die Beweglichkeit. Dabei purzeln die Pfunde wie kaum in einer anderen Sportart. Bereits bei einem halben Boxsack Training können zwischen 300 und 400 Kalorien verbrannt werden!



Die beim Boxsack-Training beanspruchten Muskelpartien sind rot gekennzeichnet!



ENTSORGUNG



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all persons using the device have read and understood the user manual.



Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/bxp_video

We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INFORMATION	14
CHECK LIST	15
GENERAL ASSEMBLY INSTRUCTIONS	16
BEFORE TRAINING	16
WARM-UP EXERCISES	17
TRAINING ON THE PUNCHING BAG	17
DISPOSAL	18



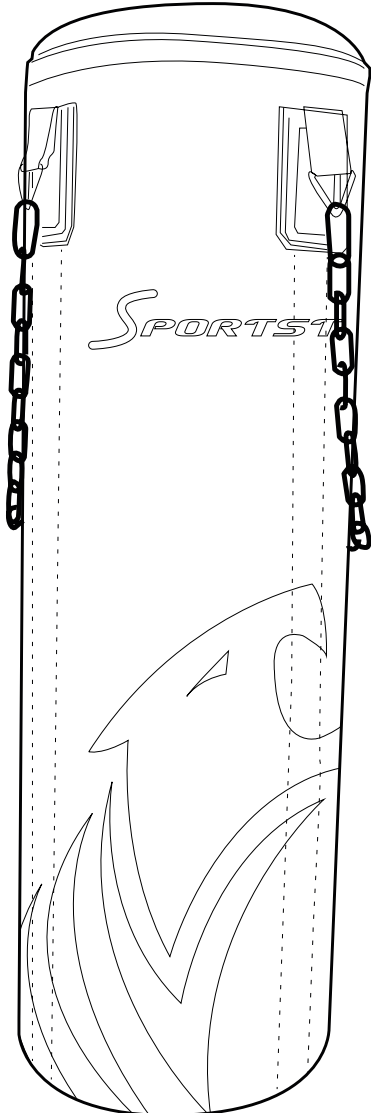
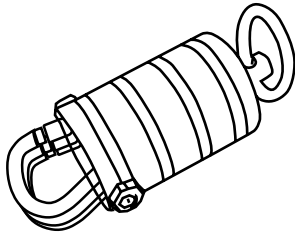
IMPORTANT SAFETY INFORMATION



PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR REFERENCE.

- 1.** It is important to read this entire manual before assembling and using the BXP-Punching bag. Safe and efficient use can only be achieved if the BXP-Punching bag is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the BXP-Punching bag 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.** The BXP-Punching bag is designed for adults and children. Please always keep animals away.
- 5.** Ensure that your equipment is firmly fixed and securely attached to the ceiling before using it.
- 6.** The safety level of the BXP-Punching bag can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 7.** Improper use of the pull-up bar is at your own risk!

CHECK LIST

Description	No.	
Punching bag with chains	1	
Punching bag holder with snap hook	1	



GENERAL ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Please follow these instructions carefully. Your punching bag is ready for assembly.

Prior to installation, please check of which material your desired installation location is made and whether it is resilient.

Ceiling mounting must only be carried out where either load-bearing beams are in the ceiling, or if your ceiling is made of gas concrete or limestone. Alternatively, it can also be mounted on a wall bracket.

You can vary the height for the installation of the punching bag by loosening the chains on the upper part of the holder and hooking the chain links back in at the desired height. Make sure that you choose the matching chain link at the same height on each chain. Attention: This adjustment may only be made when the punching bag is on the ground, otherwise there is a risk of accidents and injuries!

BEFORE TRAINING

A good preparation is everything!

Before you start with the punching bag training, there are a few things you should consider for your own safety to prevent injuries. In case of hip, knee, back or joint problems, please consult your doctor.

Bandages on the hands

It's important to protect your hands well when training with the punching bag. Wrap a band around your knuckles and wrist. Be sure not to wrap the bandage too tight, as it is only intended to protect your hand and wrist and not to interrupt the blood flow. Since there are many different bandages for boxers, depending on the size of your hands and boxing style, you should get professional advice on which bandages are best for you. If you train without bandages with the punching bag for a longer period, this can lead to serious damage of your hand.

Gloves

Finding the right boxing gloves is also an important part of the preparation. The weight of the boxing gloves is given in ounces (1 oz = 28.35 g). Beginners should use lightweight gloves (10 to 12 oz). The heavier gloves are used by more experienced boxers to prepare for a fight.

WARM-UP EXERCISES

Shadow boxing

It's recommended to start with shadow boxing to warm up and get a feel for the punches.

Stretching exercises

Stretch your body sufficiently before and after the exercises to prevent cramps or injuries.

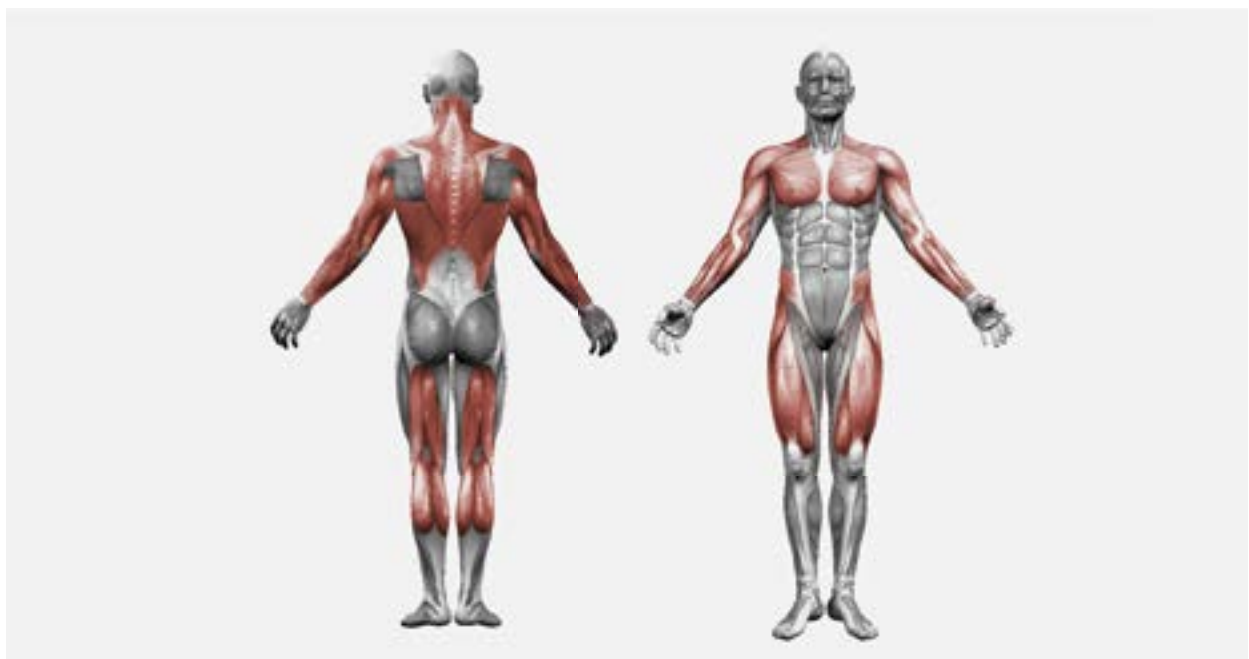
TRAINING ON THE PUNCHING BAG

Your benefits

Training on a punching bag offers many advantages. It's not only an effective full-body workout that strengthens your muscles, but also an effective way to improve your self-defense skills.

Intensive whole body training

During punching bag training, all your body muscles are used. The muscles in the upper body, arms and legs are particularly strengthened. The punching bag workout trains endurance, speed, concentration, responsiveness, coordination and mobility. The pounds melt more than almost any other sport. Even half of a punching bag training can burn between 300 and 400 calories!



The muscles used during punching bag training are marked in red!

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/bxp_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDO

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE	22
LISTA DE PIEZAS	23
INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN	24
ANTES DEL ENTRENAMIENTO	24
CALENTAMIENTO	25
EL ENTRENAMIENTO CON EL SACO DE BOXEO	25
DESECHO	26



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA.

- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la BXP-Saco de boxeo. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la BXP-Saco de boxeo se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la BXP-Saco de boxeo estén informados sobre todas las advertencias y precauciones.
- 2.** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que podría poner en riesgo su seguridad y su salud, o para que le prevenga de usar este equipo de manera adecuada. Las recomendaciones de su médico son esenciales si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- 3.** Tenga en cuenta las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o en exceso puede perjudicar su salud. tenga el ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estos síntomas debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- 4.** Por favor, mantener lejos de las mascotas. El BXP-Saco de boxeo está diseñado para adultos y niños.
- 5.** Asegúrese de que su equipo esté asegurado y conectado firmemente a la techo antes de usarlo.
- 6.** El nivel de seguridad del BXP-Saco de boxeo sólo se puede mantener si se comprueba regularmente los daños y/o el desgaste
- 7.** El uso no adecuado de la barra para hacer dominadas es su responsabilidad!

LISTA DE PIEZAS

Descripción	No.	
Saco de boxeo con cadenas	1	
Soporte de techo con gancho de seguridad	1	



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN



Por favor, lea estas instrucciones con atención. El saco de boxeo está listo para el montaje.

Antes de la instalación, por favor revise de qué material está hecho su lugar deseado de instalación y si es resistente.

El montaje en el techo solo debe realizarse si el techo tiene vigas de carga, o si su techo está hecho de concreto o de piedra caliza. Alternativamente, también puede ser montado en la pared. Se puede variar la altura para la instalación del saco de boxeo aflojando las cadenas de la parte superior del soporte y engancho los eslabones de la cadena a la altura deseada. Asegúrate de elegir el eslabón de la cadena correspondiente a la misma altura en cada cadena. Atención: ¡Este ajuste sólo puede hacerse cuando el saco de boxeo esté en el suelo, de lo contrario hay riesgo de accidentes y lesiones!

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Una buena preparación vale mucho!

Antes de empezar el entrenamiento con su saco de boxeo, debe considerar algunas cosas para su propia seguridad, para no sufrir lesiones. Consulte un médico en caso de tener problemas de caderas, rodillas, espalda o articulaciones.

Vendas en las manos

Es importante proteger las manos bien mientras entrena con el saco de boxeo. Envuelva sus nudillos y las muñecas con una venda. Tenga cuidado en no vendarse demasiado para evitar detener el flujo sanguíneo. La venda está diseñada para proteger sus manos y muñecas. Considerando la variedad de vendajes disponibles para los boxeadores, dependiendo del tamaño de las manos y el estilo del boxeo, debe obtener asesoramiento profesional sobre qué vendas se adaptan mejor a usted. Entrenarse con el saco de boxeo sin vendas durante un período prolongado de tiempo puede causar daños graves en las manos.

Guantes

Encontrar los guantes de boxeo correctos es otra parte importante de la preparación. El peso de los guantes de boxeo se mide en onzas (1 oz = 28.35 g). Los principiantes deben elegir guantes más ligeros (10 a 12 onzas). Los guantes más pesados son utilizados por boxeadores más expertos para prepararse a nivel competitivo.

CALENTAMIENTO

Boxeo de sombra

Se recomienda comenzar a boxear contra la sombra para calentar y tener una idea de los golpes.

Ejercicios de estiramiento

Estire su cuerpo lo suficiente antes y después de los ejercicios para prevenir calambres o lesiones.

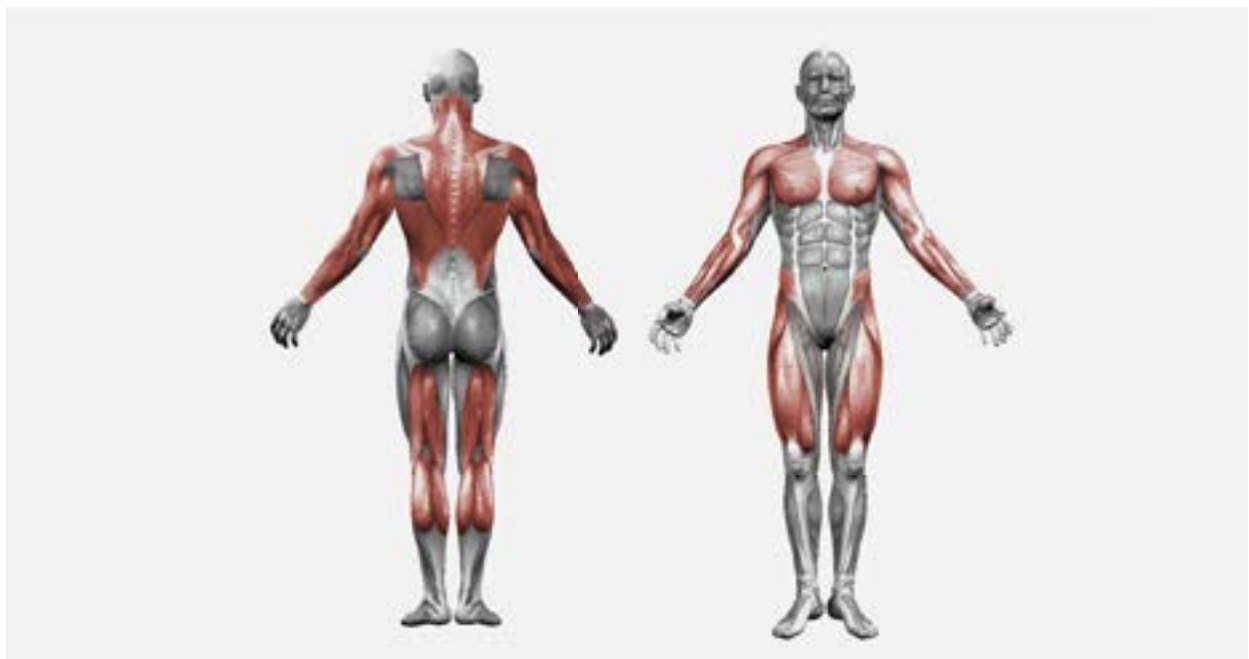
EL ENTRENAMIENTO CON EL SACO DE BOXEO

Sus ventajas

Entrenarse con un saco de boxeo ofrece muchas ventajas. No sólo es un entrenamiento eficaz corporal total que fortalece los músculos, sino también una forma eficaz de mejorar sus habilidades de defensa propia.

Entrenamiento intensivo del cuerpo completo

El entrenamiento con el saco de boxeo fortalece los músculos de todo el cuerpo. Se fortalecen los músculos en la parte superior del cuerpo, así como en los brazos y las piernas. El entrenamiento con el saco de boxeo entrena resistencia, velocidad, concentración, capacidad de respuesta, coordinación y agilidad. Se pierde peso casi como en ningún otro deporte. ¡Con solo media hora de entrenamiento se pueden quemar entre 300 y 400 calorías!



¡Las partes musculares fortalecidas con el saco de boxeo durante el entrenamiento están marcadas en rojo!

ES

DESECHO



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



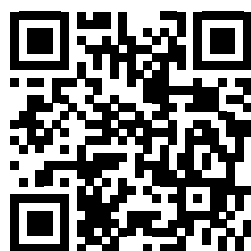
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/bxp_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

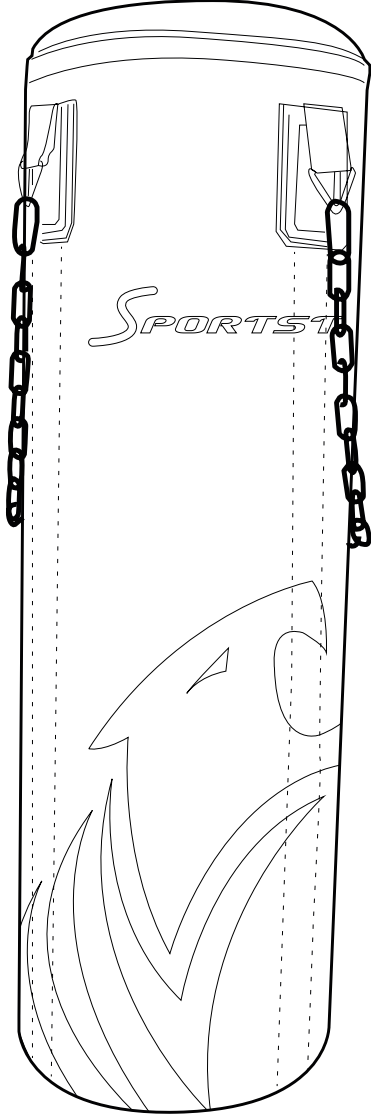
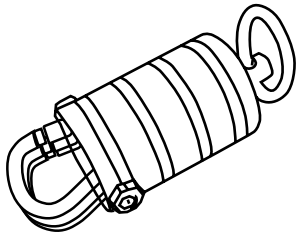
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



CONSERVER CE MODE D'EMPLOI DANS UN ENDROIT SÛR.

- 1.** Il est important de lire la totalité du manuel avant d'assembler et d'utiliser la BXP-Sac de boxe. Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être obtenue que si le BXP est installé, entretenu et utilisé dans le respect des règles. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du la BXP-Sac de boxe soient informés de toutes les mesures de précaution à prendre et de toutes les mises en garde à connaître.
- 2.** Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez de restrictions physiques ou de santé. Celles-ci pourraient constituer un risque pour votre santé et votre sécurité ou pourraient vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est important si vous prenez des médicaments qui influencent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- 3.** Faites attention aux signaux que vous envoie votre corps. Une utilisation incorrecte ou excessive peut être préjudiciable à votre santé. Stoppez votre entraînement si l'un des symptômes suivants apparaît : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, somnolence, vertiges ou nausées. Si l'une de ces manifestations devait se produire, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- 4.** Veuillez tenir hors de portée des animaux. Le BXP-Sac de boxe est conçu pour adultes et enfants.
- 5.** Assurez-vous que votre équipement est fermement et solidement fixé au plafond avant de l'utiliser.
- 6.** Le niveau de sécurité du la BXP-Sac de boxe ne peut être maintenu que s'il fait l'objet d'un examen périodique visant à déceler les dommages et/ou l'usure.
- 7.** Une mauvaise utilisation de la barre de levage est à vos risques et périls.

LISTE DES PIÈCES

Description	Non.	
Sac de boxe avec chaîne	1	
Fixation du sac de boxe avec mousqueton	1	



CONSEILS DE MONTAGE GÉNÉRAUX



Veillez suivre rigoureusement les instructions. Votre sac de boxe est prêt au montage.

Avant l'installation, veuillez vérifiez de quel matériel, l'installation de votre lieu désirée a été faite et si elle est résiliente.

Le montage au plafond ne doit être effectué que lorsque les poutres porteuses sont dans le plafond ou si votre plafond est fait en béton gaz ou en calcaire. Il peut également être monté sur un support mural.

Vous pouvez varier la hauteur d'installation du sac de boxe en desserrant les chaînes de la partie supérieure du support et en accrochant les maillons à la hauteur souhaitée. Veillez à choisir le maillon correspondant à la même hauteur sur chaque chaîne. Attention : Ce réglage ne doit être effectué que lorsque le sac de boxe est posé sur le sol, sinon il y a un risque d'accident et de blessure !

AVANT LE TRAINING

Tout réside dans la bonne préparation!

Avant que vous ne commenciez le training avec le sac de boxe, vous devriez, pour votre propre sécurité faire attention à certaines choses, pour que des blessures soient évitées. En cas de problèmes de hanches, de genoux, de dos ou d'articulations, veuillez demander conseil à un médecin.

Bandages aux mains

Il est important que vous protégiez bien vos mains lors du training au sac de boxe. Avec des bandes, enroulez vos jointures mais aussi vos poignets. Veillez à ne pas serrer trop fort les bandes, elles doivent protéger vos mains et vos articulations non pas couper l'afflux sanguin. Puisqu'il existe, en fonction de la taille des mains et du style de boxe, des bandes différentes pour boxeur, vous devriez vous faire conseiller par un professionnel, pour trouver celles qui vous sont le mieux adaptées. Un entraînement sans bandages sur le sac de boxe pendant une trop longue durée pourrait mener à des dommages importants pour vos mains.

Gants

Trouver les bons gants de boxe est aussi une partie importante de la préparation. Le poids des gants de boxes sont donnés en onces (1 oz = 28,35 g). Pour les débutants, le meilleur choix sont des gants légers (10 à 12 oz). Les gants de boxe plus lourds sont utilisés par des boxers plus expérimentés pour la préparation au combat.

ÉCHAUFFEMENT

Boxe à vide

Il est conseillé de commencer dans un premier temps par de la boxe à vide pour s'échauffer convenablement et s'habituer à la sensation des coups de poings.

Étirements

Étirez votre corps suffisamment pour prévenir des crampes ou des blessures.

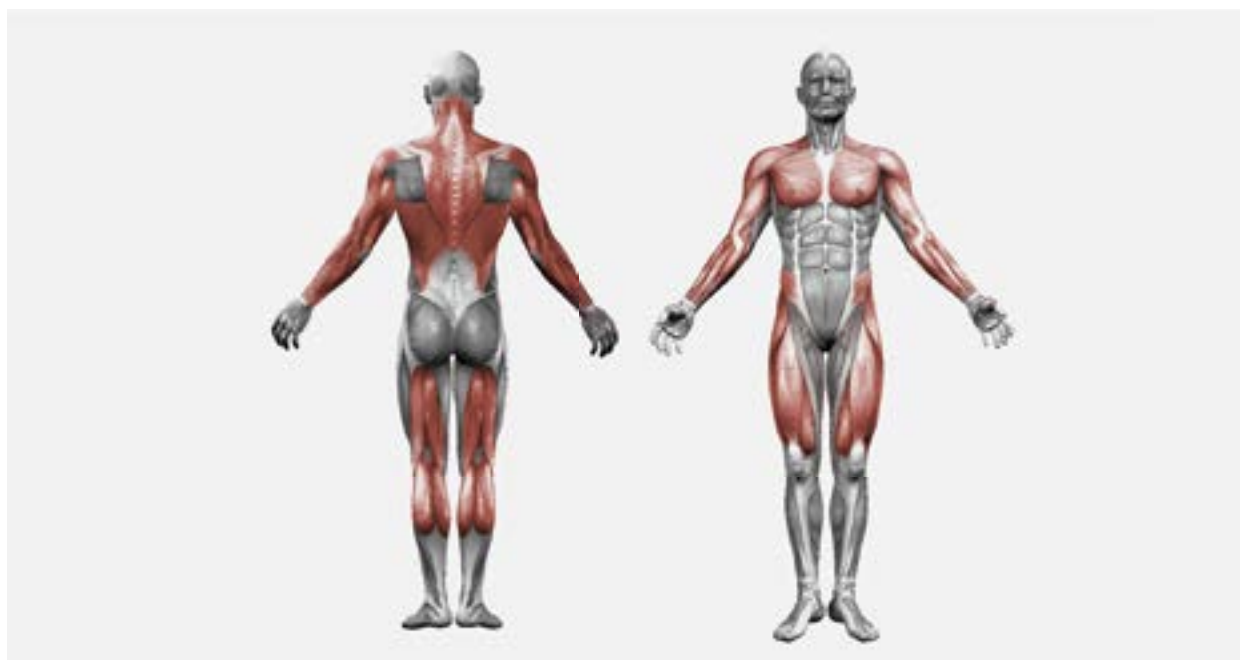
LA TRAINING AVEC LE SAC DE BOXE

Ses avantages

L'entraînement avec un sac de boxe offre une multitude d'avantages. Ce n'est pas seulement un workout de tout le corps qui endure vos muscles, mais aussi une possibilité d'améliorer vos compétences en self-defense.

Training de tout le corps intensif

Lors de l'entraînement avec le sac de boxe, la musculature de tout votre corps est sollicitée. Particulièrement sont renforcés les muscles du haut du corps comme ceux des bras et des jambes. Le workout avec le sac de boxe entraîne l'endurance, la rapidité, la concentration, la capacité de réaction, la coordination et la souplesse. Ce faisant, les livres disparaissent comme dans presque aucun autre sport. Déjà après un demi training avec le sac de boxe, entre 300 et 400 calories peuvent être éliminées.



Les parties de muscles sollicitées pendant le training avec le sac de boxe sont maquées en rouge !



MISE AU REBUT



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



INDICE

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	38
LISTA DI CONTROLLO	39
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO GENERALI	40
PRIMA DEL TRAINING.....	40
ESERCIZI DI RISCALDAMENTO	41
ALLENAMENTO AL SACCO	41
SMALTIMENTO	42



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN POSTO SICURO PER ULTERIORE RIFERIMENTO.

- 1.** È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare la BXP-Sacco da boxe. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se la BXP-Sacco da boxe è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurare che tutti gli utenti della BXP-Sacco da boxe siano informati di tutte le avvertenze e le precauzioni.
- 2.** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare un medico per determinare se disponete di eventuali condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare l'apparecchiatura in modo corretto. L'opinione del vostro medico di fiducia è essenziale se state assumendo farmaci che alterano il livello di frequenza cardiaca, pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
- 3.** È fondamentale essere consapevoli dei segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'allenamento se manifestate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se manifestate una delle seguenti condizioni, è consigliabile che consultiate il vostro medico prima di continuare con il vostro programma di esercizio.
- 4.** Si prega di tenere fuori dalla portata degli animali. Il sacco da box BXP-Sacco da boxe è stato pensato per adulti e bambini.
- 5.** Assicurarsi che il dispositivo sia saldamente fissato e attaccato alla soffitto prima di utilizzarlo.
- 6.** Il livello di sicurezza della BXP-Sacco da boxe può essere mantenuto solo se la macchina viene regolarmente esaminata per riscontrare eventuali danni e / o usura.
- 7.** L'uso improprio della barra per trazioni è a rischio dell'utente.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO GENERALI



Si prega di seguire attentamente le istruzioni. Il vostro sacco da boxe è pronto per essere montato.

Prima dell'installazione, verificare il materiale di costruzione e la resistenza del luogo di installazione desiderato.

Il montaggio al soffitto deve essere eseguito solamente quando vi sono travi portanti nel soffitto o se il soffitto è realizzato in calcestruzzo o calcare. In alternativa, è possibile fissarlo ad un supporto a parete.

Si può modificare l'altezza per l'installazione del sacco da boxe, allentando le catene nella parte superiore della staffa e agganciando le maglie della catena all'altezza desiderata. Assicuratevi di scegliere la maglia della catena corrispondente sulla stessa altezza, su ogni catena. Attenzione: questa regolazione può essere effettuata solo quando il sacco da boxe è a terra, altrimenti si corre il rischio di incidenti e lesioni!

PRIMA DEL TRAINING

La preparazione è tutto!

Prima di iniziare l'allenamento col sacco è opportuno osservare alcune misure di sicurezza per evitare lesioni. Si prega di consultare un medico in caso di problemi correlati a ginocchio, schiena anca o articolazioni.

Fasce per mani

E' importante proteggere bene le mani durante l'allenamento di pugilato. Con una sola fascia sarà facile avvolgere mani e nocche. Si prega di non stringere troppo la garza in modo che non interrompa la circolazione sanguigna ma che protegga semplicemente i vostri arti. Siccome per mani diverse e stili di boxe diversi vi sono una vasta gamma di bendaggi possibili è opportuno chiedere consulenza ad un professionista sulla tipologia di bendaggi più adatti. Allenarsi per molto tempo senza fasce di protezione può causare danni notevoli alle vostre mani.

Guanti

Trovare i giusti guanti da boxe è fondamentale. Il peso viene segnalato in once (1 oz = 28,35 g). Ai principianti consigliamo normalmente guanti più leggeri (da 10 a 12 oz). Quelli più pesanti sono adatti per i professionisti per la preparazione alle gare.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Pugilato-ombra

Si consiglia di iniziare a boxare a vuoto con la tecnica del pugilato-ombra per riscaldarsi per bene e iniziare a prendere confidenza con i colpi.

Esercizi di allungamento

Allungate bene il vostro corpo prima e dopo gli esercizi per evitare crampi o lesioni.

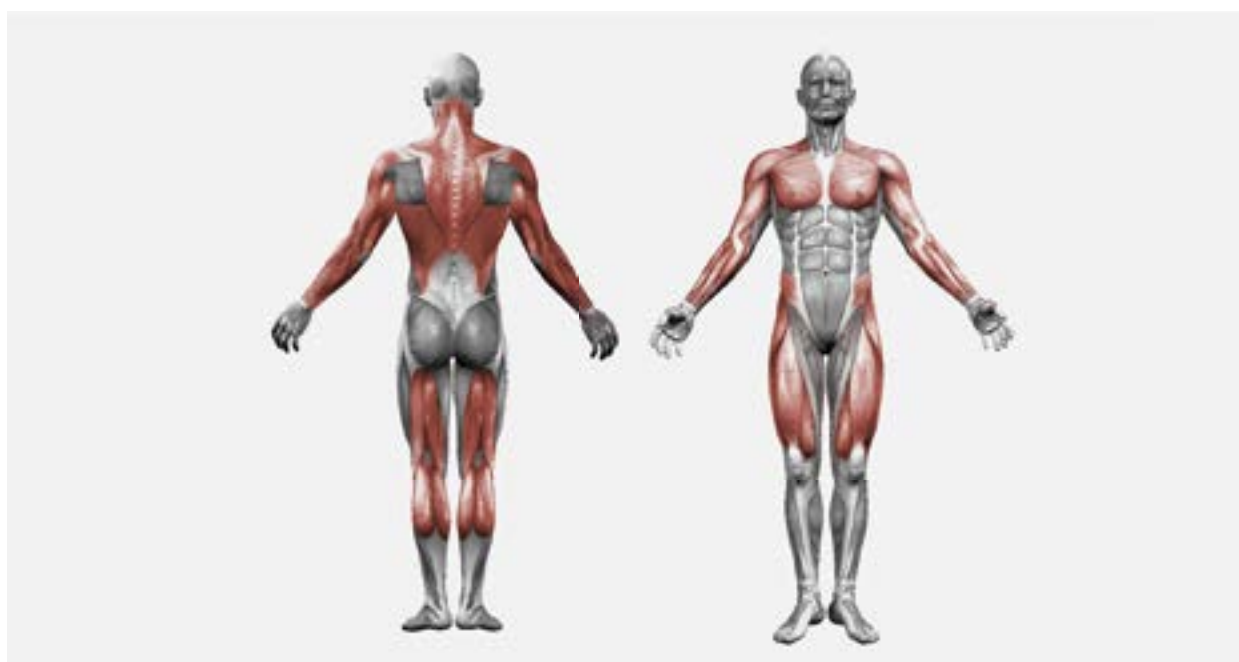
ALLENAMENTO AL SACCO

I vostri vantaggi

L'allenamento al sacco offre molti vantaggi. Non è solo un allenamento efficace per tutto il corpo che rafforza i vostri muscoli ma vi aiuta anche a migliorare l'autodifesa.

Allenamento efficace per il corpo

Praticando pugilato viene allenata tutta la muscolatura, specialmente il busto, le braccia e le gambe. Vengono allenate velocità, resistenza, riflessi coordinazione e movimenti. Si dimagrisce a vista d'occhio come in nessun'altra disciplina sportiva. A metà allenamento al sacco avrete già bruciato dalle 300 alle 400 calorie!



Le parti muscolari che entrano particolarmente in gioco durante l'allenamento di boxe sono evidenziate in rosso!



SMALTIMENTO



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



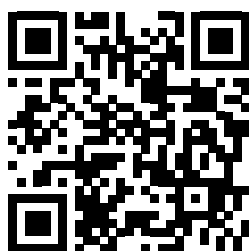
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/bxp_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



Facebook-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

<https://www.facebook.com/sportstech.de>

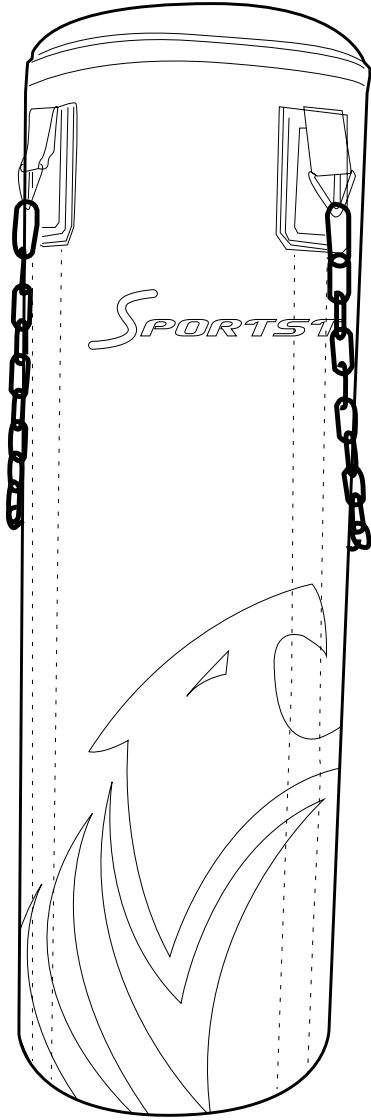
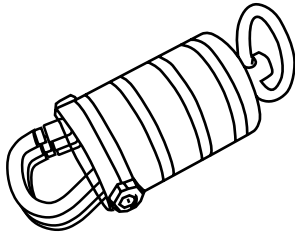
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



BEWAAR DE GEBRUIKERSHANDLEIDING OP EEN VEILIGE PLAATS.

- 1.** Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- 2.** Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstoren. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- 3.** Besteed aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- 4.** De BXP-bokszak is ontworpen voor volwassenen en kinderen. Houd dieren altijd uit de buurt.
- 5.** Zorg ervoor dat je BXP-bokszak goed vastzit en stevig aan het plafond is bevestigd voordat je hem gebruikt.
- 6.** De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 7.** Onjuist gebruik van de bokszak is op eigen risico!

CHECKLIST

Beschrijving	Nr.	
Bokszak met kettingen	1	
Bokszakhouder met karabijnhaak	1	

ALGEMENE MONTAGE-INSTRUCTIES



Volg deze instructies zorgvuldig op. De bokszak is klaar voor de montage.

Controleer voor installatie uit welk materiaal de gewenste installatielocatie bestaat en of deze stabiel is.

Een plafondmontage mag alleen worden uitgevoerd op plaatsen waar draagbalken door het plafond lopen of als je plafond uit cellenbeton of kalksteen bestaat. Als alternatief is het ook mogelijk hem aan een muurbeugel te bevestigen.

Je kunt de hoogte van de bokszak aanpassen door de kettingen aan de bovenkant van de beugel los te maken en de kettingschakels weer op de gewenste hoogte vast te haken. Zorg ervoor dat je dezelfde hoogte van de kettingschakels voor beide kettingen gebruikt. Let op: deze aanpassing mag alleen worden uitgevoerd als de bokszak op de grond ligt, anders bestaat er gevaar voor ongelukken en verwondingen!

VOOR DE TRAINING

Een goede voorbereiding is alles!

Voordat je begint met boksaktraining zijn er een aantal zaken waar je voor je eigen veiligheid rekening mee moet houden om blessures te voorkomen. Raadpleeg een arts in geval van problemen met de heupen, knieën, rug of gewrichten.

Verband om de handen

Het is belangrijk dat je je handen goed beschermt bij het trainen op de boksak. Wikkel een tape om je knokkels en pols. Let op dat je het verband niet te strak wikkelt, want het is alleen bedoeld om je hand en pols te beschermen en niet om de bloedstroom te onderbreken. Omdat er veel verschillende verbanden voor boksers zijn, afhankelijk van de grootte van de handen en de boksstijl, moet je professioneel advies krijgen over welke verbanden het meest geschikt voor je zijn. Als je lange tijd traint op de boksak zonder verband, kan dit ernstige schade aan je hand veroorzaken.

Handschoenen

De juiste bokshandschoenen vinden is ook een belangrijk onderdeel van de voorbereiding. Het gewicht van de bokshandschoenen wordt gegeven in ons (1 oz = 28,35 gram). Beginners kiezen het beste voor lichtere handschoenen (10 tot 12 oz). De zwaardere handschoenen worden door meer ervaren boksers gebruikt om zich voor te bereiden op het gevecht.

OPWARMINGSOEFENINGEN

Schaduwboksen

Het is aan te raden om eerst met schaduwboksen te beginnen om je goed op te warmen en gevoel te krijgen voor de stoten.

Stretchoefeningen

Stretch je lichaam voldoende voor en na de oefeningen om krampen of letsel te voorkomen.

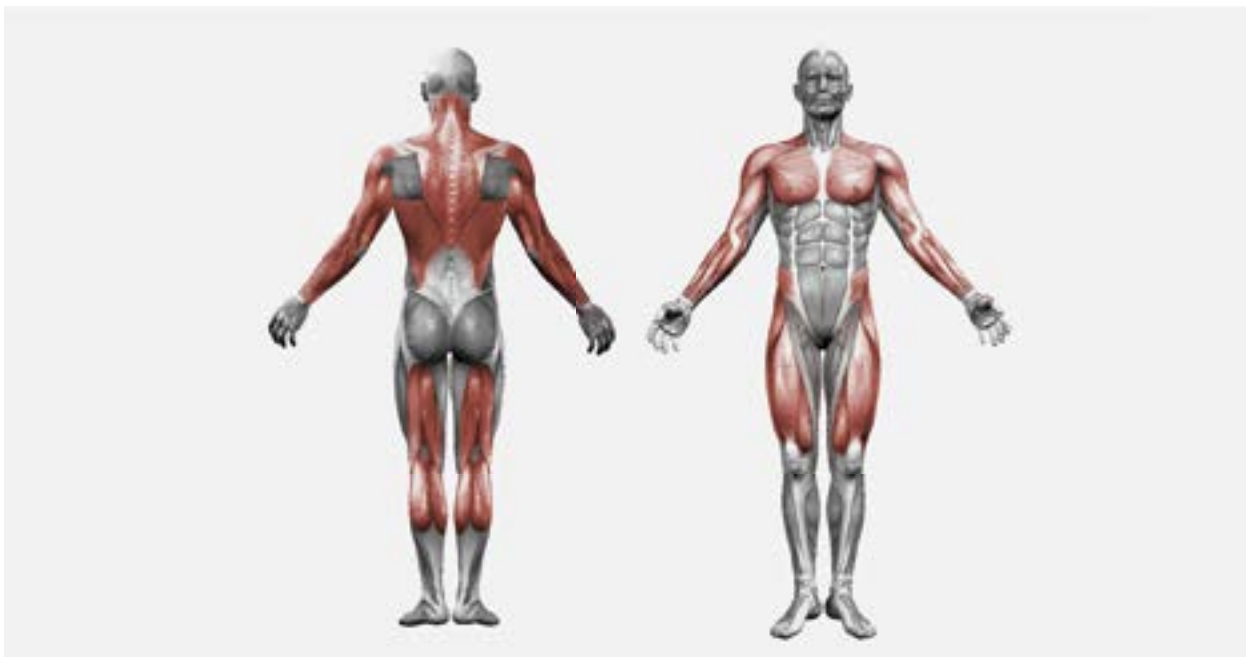
TRAINING OP DE BOKSZAK

De voordelen

Training op een bokszak biedt vele voordelen. Het is niet alleen een effectieve volledige lichaams-training waarbij je spieren worden getraind, maar het is ook een effectieve manier om je zelfverdedigingsvaardigheden te verbeteren.

Intensieve training van het hele lichaam

Tijdens de bokszaktraining worden alle lichaamsspieren aangepakt. Zowel in het bovenlichaam als in de armen en benen worden de spieren bijzonder versterkt. De bokszaktraining geeft je uithouding, snelheid, concentratie, reactie, coördinatie en mobiliteit. En je verliest de kilo's als bijna geen enkele andere sport. Een halve bokszaktraining kan al tussen de 300 en 400 calorieën verbranden!




De spiergroepen die tijdens de bokszaktraining worden gebruikt, zijn rood gemarkeerd!



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>

