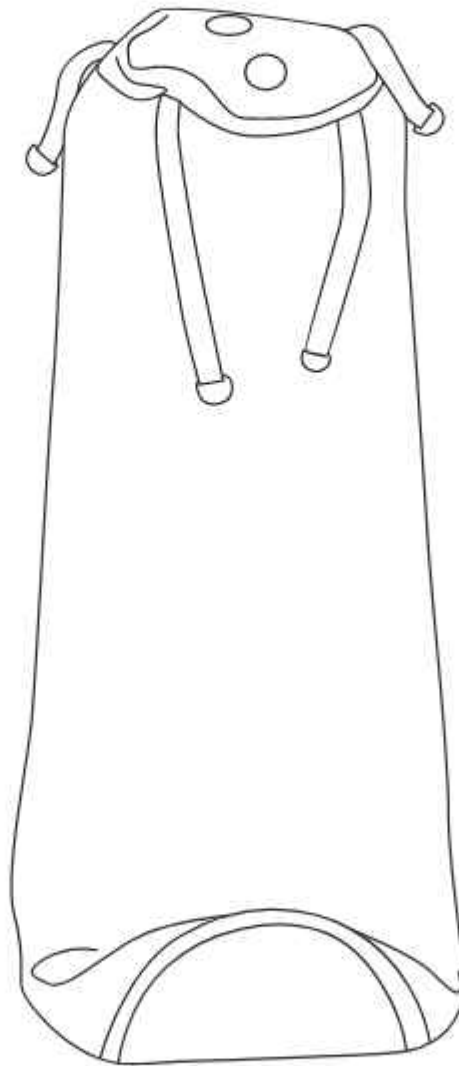




Руководство пользователя

Мешок

Артикул: TLS-P01; TLS-P02



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом использования тренажера изучите настоящее руководство. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

ВНИМАНИЕ!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно:

- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно - сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия!

ВНИМАНИЕ!

Для выполнения условий гарантии необходимо соблюдать следующие правила и рекомендации хранения и использования тренажера!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Сохраняйте инструкцию. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой и использованием тренажера.
- Перед началом занятий обеспечьте зону безопасности радиусом 2 м, свободную от людей, животных и посторонних предметов.
- Тренажер предназначен для использования в домашних условиях при температуре не ниже 15 °С.
- Храните тренажер вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и прямых солнечных лучей.
- Транспортировка тренажера возможна только с предварительно опустошенной базой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

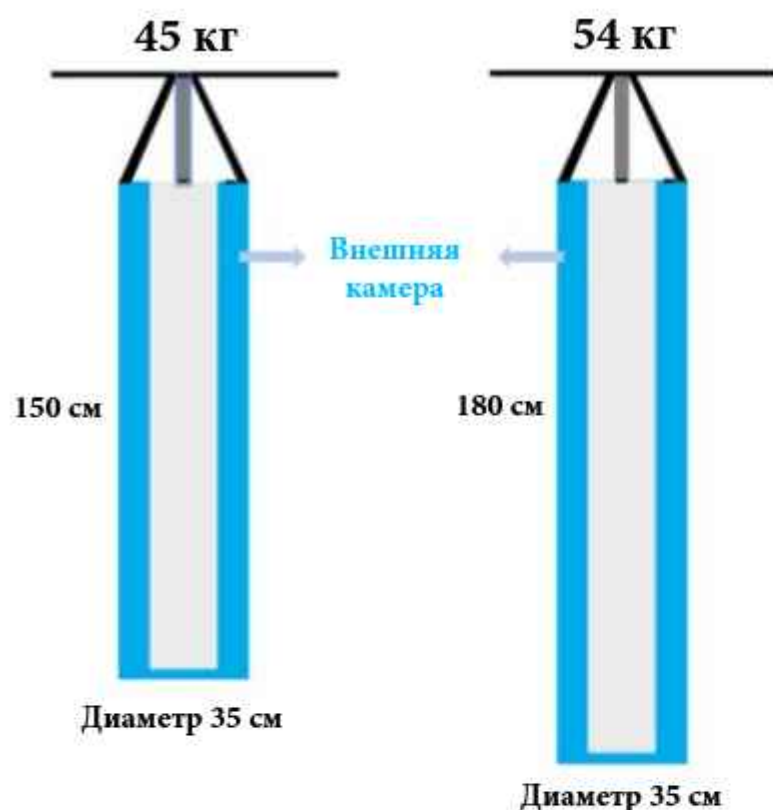
- Перед началом занятий с тренажером проконсультируйтесь у врача. В случае возникновения физического дискомфорта во время тренировки обратитесь к врачу.
- Для занятий на тренажере необходимо использовать боксерские бинты, снарядные или боксерские перчатки. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, чтобы избежать растяжений и вывихов.
- Во избежание травм и повреждений тренажера перед началом тренировки снимите все украшения! Не наносите удары по боксерскому мешку посторонними предметами! Манекен не предназначен для тренировок с использованием оружия (палок и прочее) и ударов обутыми ногами.
- Данный тренажер предназначен для отработки точности удара, а также сильных ударов.

Базовый вес

(заполните внешнюю камеру водой до максимального объема)

Мешок будет раскачиваться после ударов

- Оттачивает равновесие и контроль над телом
- Точность ударов

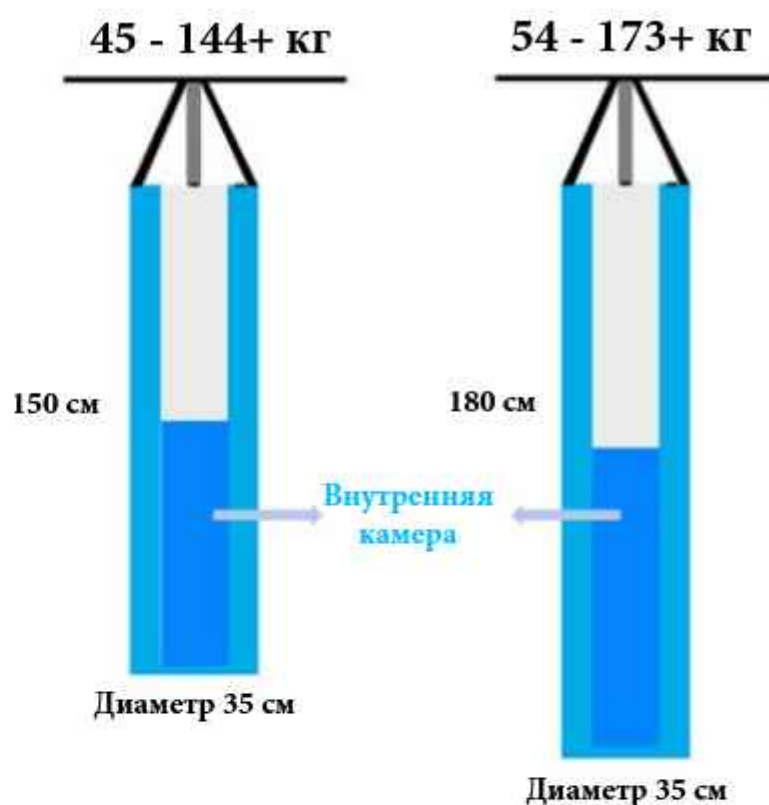


Регулируемый вес

(заполните внутреннюю камеру водой)

Мешок будет гасить удары

- Для силовых тренировок
- Для отработки комбинированных ударов

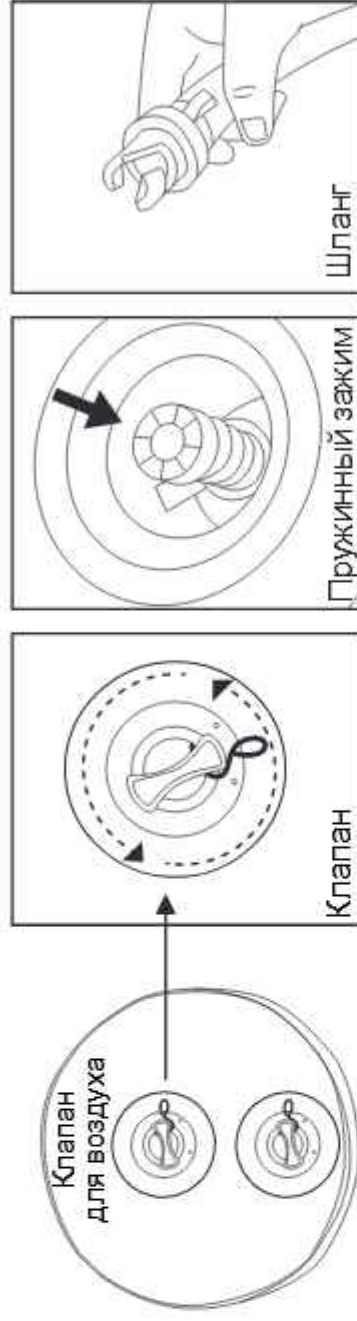


Внимание!

Допустимое количество воды указано на рисунке, но мы рекомендуем не превышать 100 кг.

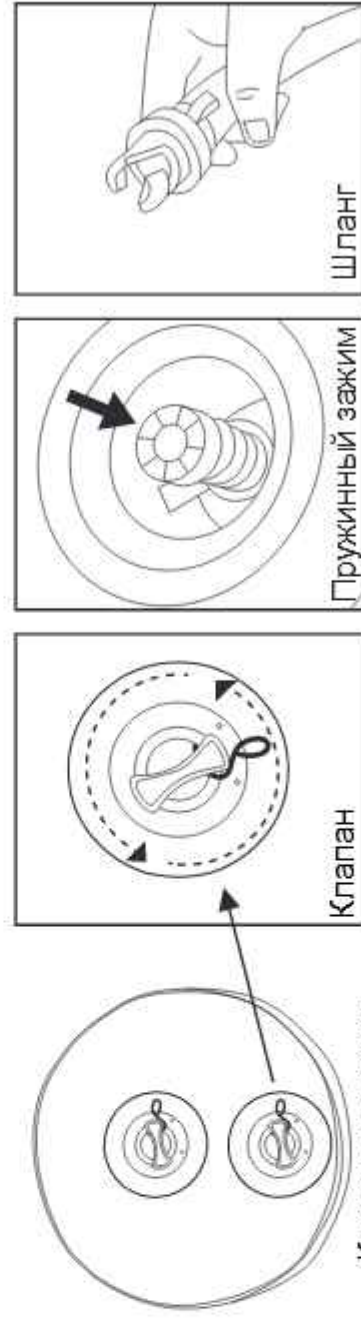
Рекомендуемое давление воздуха: 3-5 фунтов на квадратный дюйм.

Боксёрский мешок



Шаг 1:

Поверните крышку против часовой стрелки, чтобы открыть клапан. Подключите шланг к зажиму и с помощью насоса закачайте воздух в изделие. После этого закройте клапан. Насос входит в комплект поставки.



Напоминание:

При необходимости спустить воздух или убрать лишнюю воду нажимите на пружинный зажим внутри соответствующего клапана, и вы легко добьётесь нужной регулировки.

Пользовательские настройки:

Вес боксёрского мешка регулируется объёмом воды: добавляйте/сливайте воду, пока не достигнете нужного вам показателя.
Чтобы изменить жёсткость изделия, накачайте в него дополнительный воздух или наоборот, спустите лишнее.

Шаг 2:

Откройте второй клапан. Подключите шланг к зажиму и заполните изделие водой. После этого закройте клапан.