



# Руководство пользователя

Мешок

Артикул: TLS-Q01



## 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!

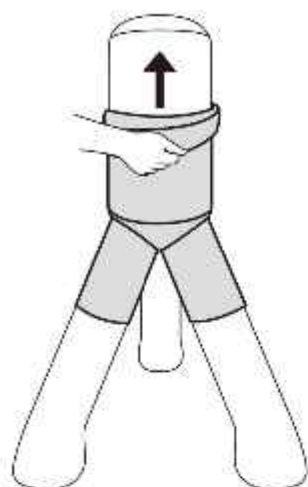
## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

- 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

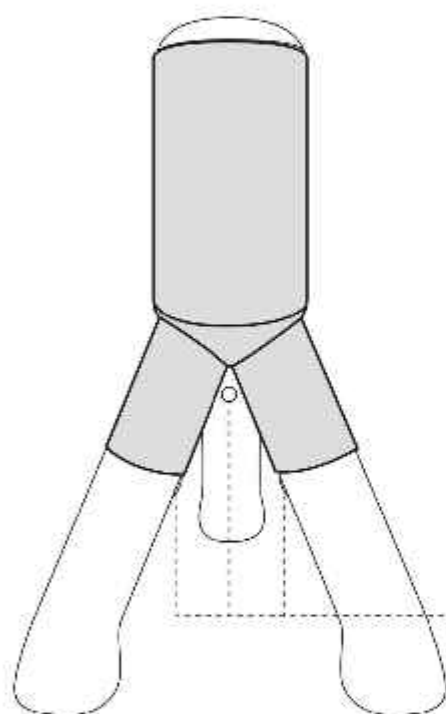
- Перед началом занятий с тренажером проконсультируйтесь у врача. В случае возникновения физического дискомфорта во время тренировки обратитесь к врачу.
- Для занятий на тренажере необходимо использовать боксерские бинты, снаряженные или боксерские перчатки. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, 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. Вода внутри помогает распределить силу удара, что делает тренажер пригодным для тяжелых ударов.

# Трёхногий боксёрский мешок-манекен



## Шаг 1. Установка чехла

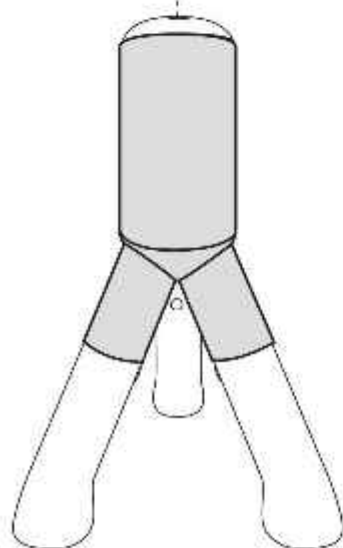
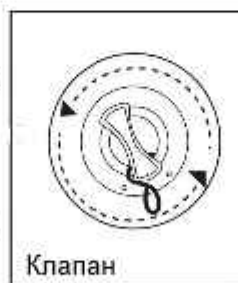
Наденьте на изделие чехол, обеспечив плотное прилегание. Застегните молнию.



## Шаг 2. Наполнение ножек

Найдите на ножках клапаны (см. схему ниже). Поочерёдно подсоедините к клапанам шланг и заполните основание нужным объёмом воды, чтобы мешок стал устойчивым. Затем надуйте ножки.

Каждая ножка рассчитана примерно на 30 кг воды.



## Шаг 3. Наполнение корпуса

Подсоедините шланг к верхнему отверстию корпуса и закачайте в изделие воздух до нужной вам жёсткости (плотности).

Насос входит в комплект поставки.

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

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

