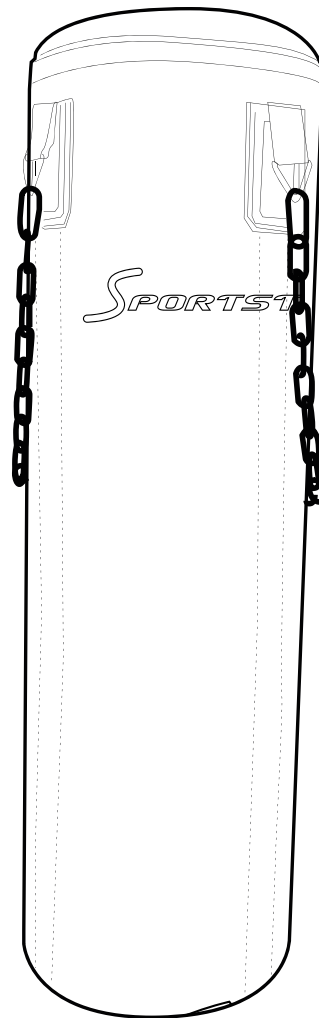




***SPORTSTECH***

*BXP* 60/100/120/150



**DE**

**EN**

**ES**

**FR**

**IT**







# INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE ..... 6  
CHECK-LISTE ..... 7  
ALLGEMEINE MONTAGEHINWEISE ..... 8  
VOR DEM TRAINING ..... 8  
AUFWÄRMÜBUNGEN..... 9  
DAS TRAINING AM BOXSACK ..... 9

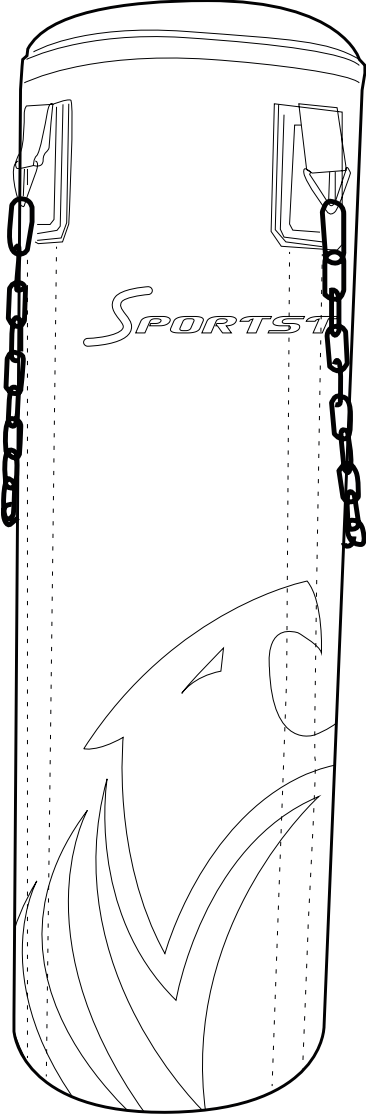
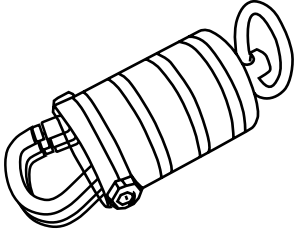
# SICHERHEITSHINWEISE



## **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 es benutzen.
- 6.** Das Sicherheitsniveau des BXP-Boxsackes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- 7.** Eine unsachgemäße Verwendung des Boxsackes erfolgt auf eigene Gefahr!

# CHECK LISTE

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

# 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. Die Höhe für die Installation des Gerätes ist selbstverständlich vorgegeben.

# 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.

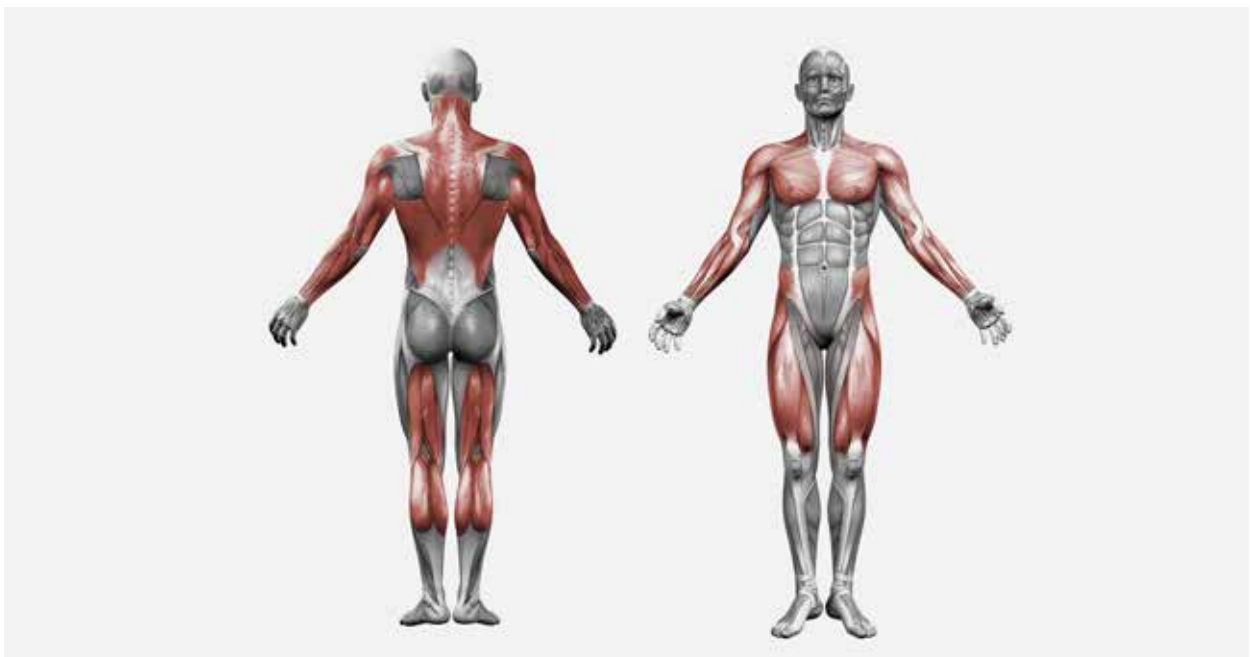
# DAS TRAINING AM BOXSACK

## 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!*





## Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest 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 legal provisions on general safety and accident prevention as well as 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.**

Errors and omissions excepted.



# 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

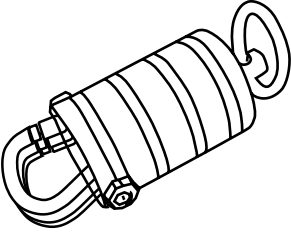
## IMPORTANT SAFETY INFORMATION



### **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.** Please always keep animals away. The BXP-Punching bag is designed for adults and children.
- 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. The height for the installation of the device is given obviously.

## 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.

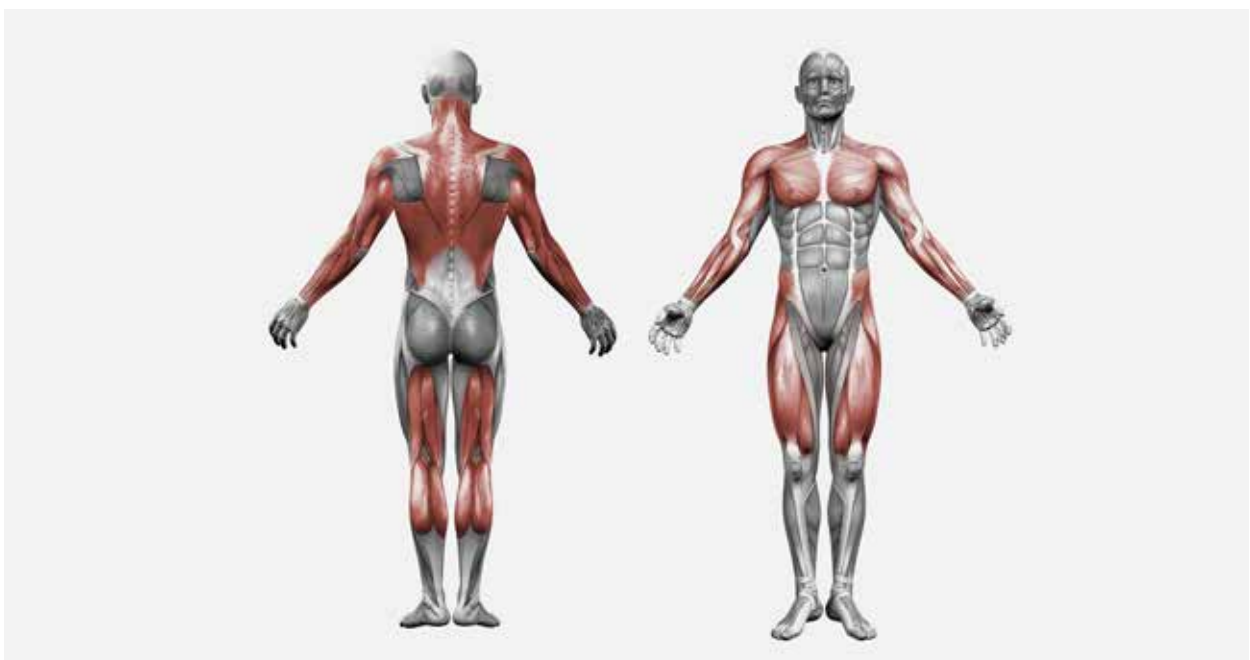
## TRAINING ON THE PUNCHING BAG

### 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!*





## **Estimado cliente,**

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las disposiciones legales sobre seguridad general y prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

**Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.**

Salvo errores y omisiones.





## 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.** The safety level of the Confidence Folding BXP-Saco de boxeo can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 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. Por supuesto, la altura para la instalación del dispositivo depende del techo.

## 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.

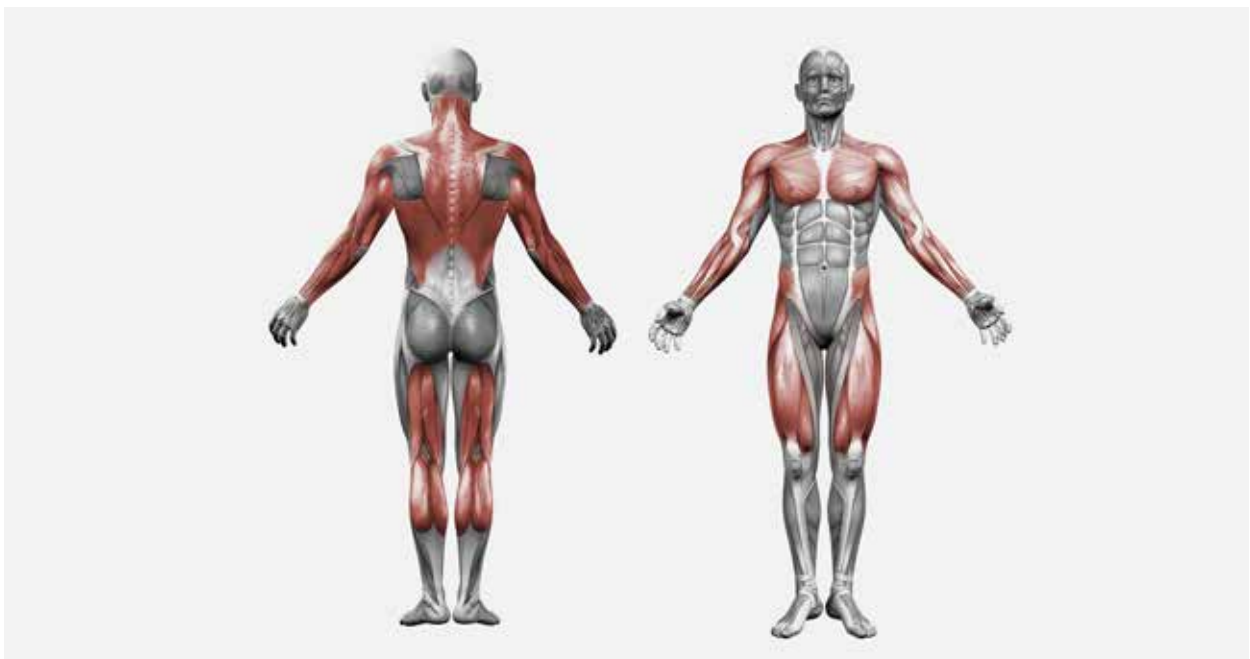
# EL ENTRENAMIENTO CON EL SACO DE BOXEO

## 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!*







# TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNE DE SÉCURITÉ .....	30
LISTE DES PIÈCES .....	31
CONSEILS DE MONTAGE GÉNÉRAUX .....	32
AVANT LE TRAINING .....	32
ÉCHAUFFEMENT .....	33
LA TRAINING AVEC LE SAC DE BOXE .....	33

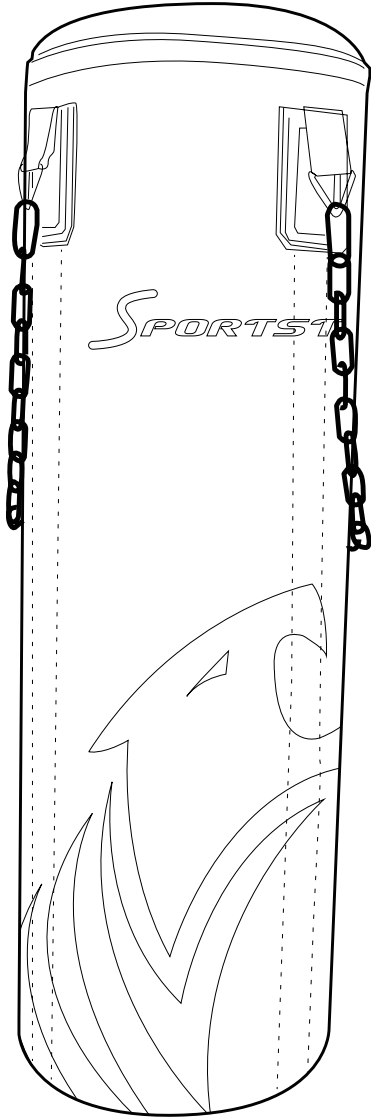
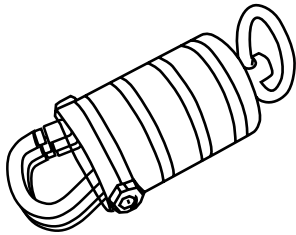
## INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



### **POR FAVOR MANTENGA ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA FUTURA.**

- 1.** Es importante leer la totalidad de este manual antes de ensamblar y usar la BXP-Sac de boxe. Solo se podrá conseguir un uso efectivo y seguro si la BXP-Sac de boxe se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la BXP-Sac de boxe 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.** 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.** El nivel de seguridad de la BXP-Sac de boxe solo puede mantenerse si se examina de manera regular en busca de daños o de desgaste.
- 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	 A line drawing of a cylindrical boxing bag. The bag has a rounded top and a rounded bottom. On the front, there is a stylized graphic of a boxing glove. Above the glove, the word "SPORTSTECH" is written in a cursive font. Two chains are attached to the top of the bag, one on each side, hanging down. Dotted lines indicate the vertical center of the bag.
Fixation du sac de boxe avec mousqueton	1	 A line drawing of a metal spring-mounted hook. It consists of a coiled spring with a hook at one end and a circular ring at the other. The hook is shown in a slightly curved position.

## 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. La hauteur pour l'installation de l'appareil est donnée évidemment.

## 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, enrroulez 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.

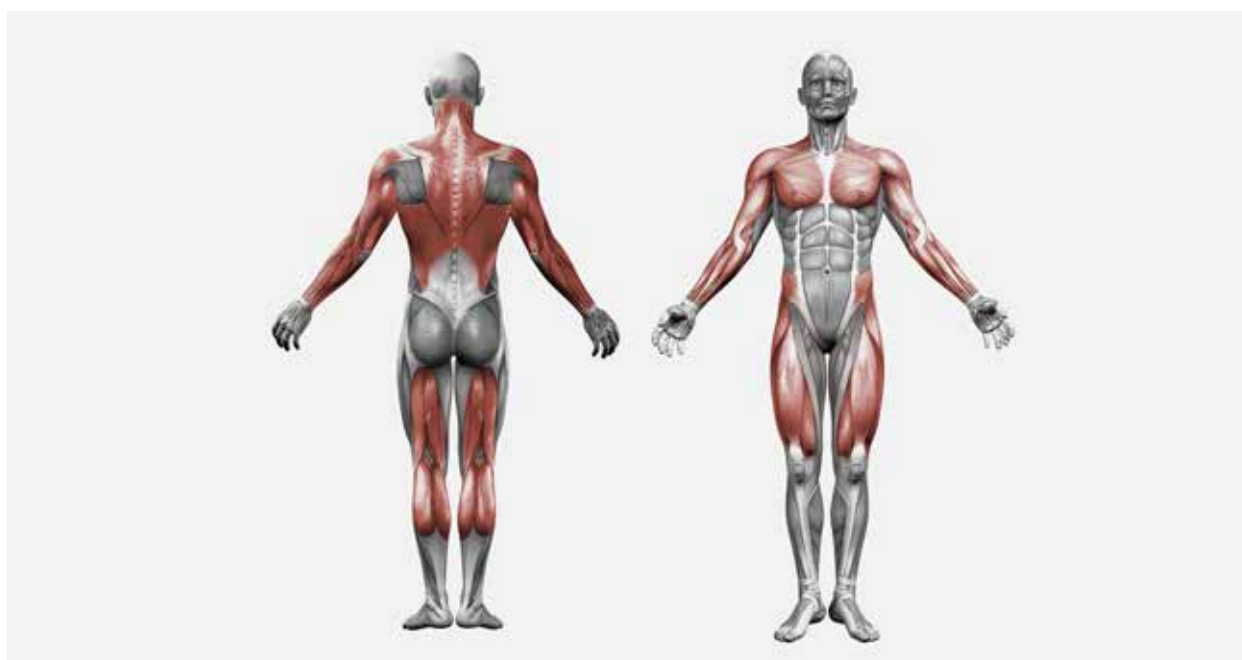
# LA TRAINING AVEC LE SAC DE BOXE

## 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 !*







# 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

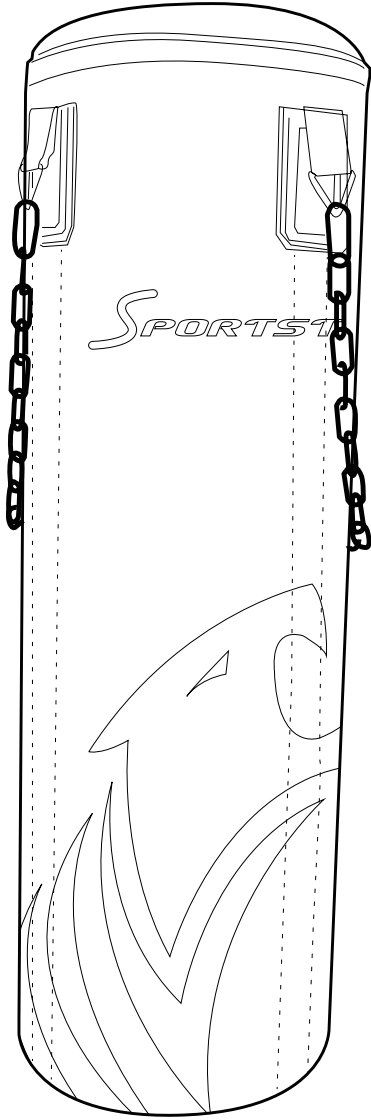
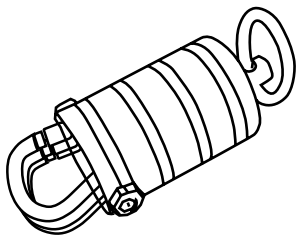
## INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



### **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.

# LISTA DI CONTROLLO

Descrizione	No.	
Sacco da boxe con catene	1	
Sacco da boxe con moschettoni	1	

## 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. L'altezza per l'installazione del dispositivo è data ovviamente.

## 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.

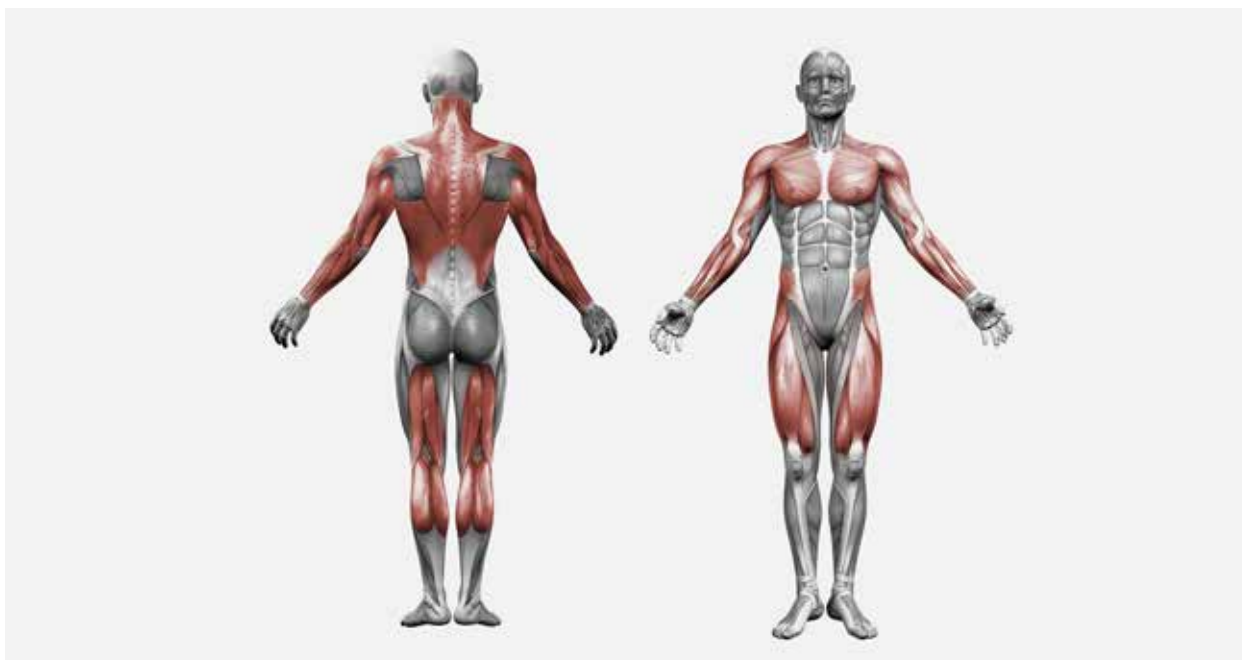
# ALLENAMENTO AL SACCO

## 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!*

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

InnovaMaxx GmbH  
Potsdamer Platz 11  
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>