

AUFBLASBARER STANDBOXSACK

INFLATABLE FREE-STANDING PUNCH BAG

SAC DE FRAPPE GONFLABLE SUR PIED

(DE) (AT) (CH)

AUFBLASBARER STANDBOXSACK

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

SAC DE FRAPPE GONFLABLE SUR PIED

Notice d'utilisation

(PL)

NADMUCHIWANY STOJĄCY WOREK TRENINGOWY

Instrukcja użytkowania

(SK)

NAFUKOVACIE STOJATÉ BOXOVACIE VRECE

Návod na používanie

(DK)

OPPUSTELIG STÅENDE BOKSESÆK

Brugervejledning

(HU)

FELFÚJHATÓ ÁLLÓ BOKSZSZÁK

Használati útmutató

(HR)

STOJEĆA BOKSAČKA VREĆA NA NAPUHAVANJE

Upute za uporabu

(BG)

НАДУВАЕМ БОКСОВ ЧУВАЛ

Ръководството за използване

(GB) (IE)

INFLATABLE FREE-STANDING PUNCH BAG

Instructions for use

(NL) (BE)

OPBLAASBARE STAANDE BOKSZAK

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

NAFUKOVACÍ BOXOVACÍ PYTEL

Návod k použití

(ES)

SACO DE BOXEO INFLABLE CON BASE

Instrucciones de uso

(IT)

SACCO DA BOXE GONFIABILE DA TERRA

Istruzioni d'uso

(SI)

NAPIHLJIVA POKONČNA BOKSARSKA VREČA

Navodilo za uporabo

(RO)

SAC DE BOX VERTICAL GONFLABIL

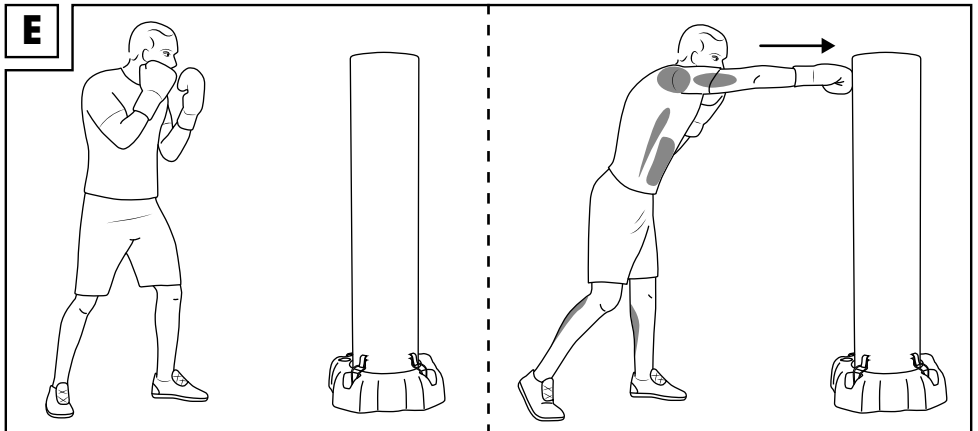
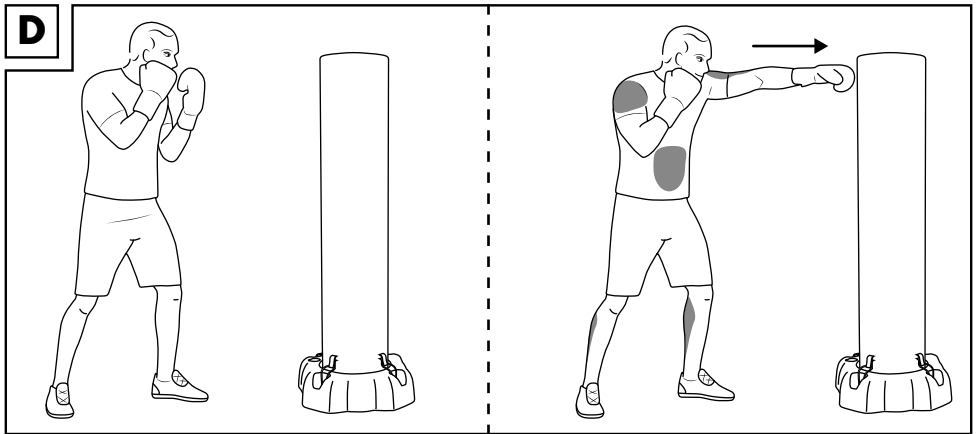
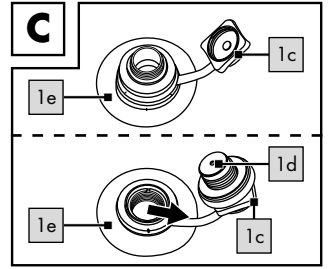
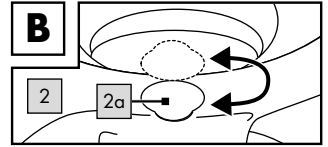
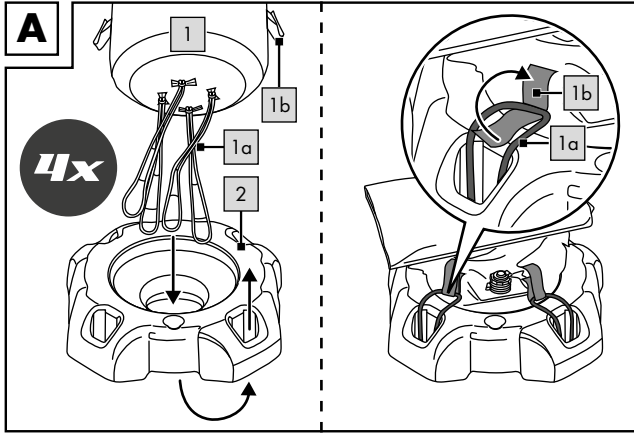
Instrucțiuni de utilizare

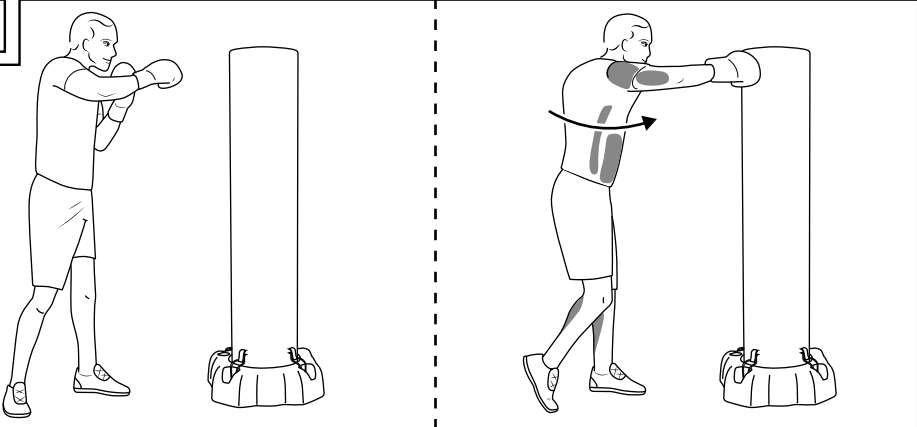
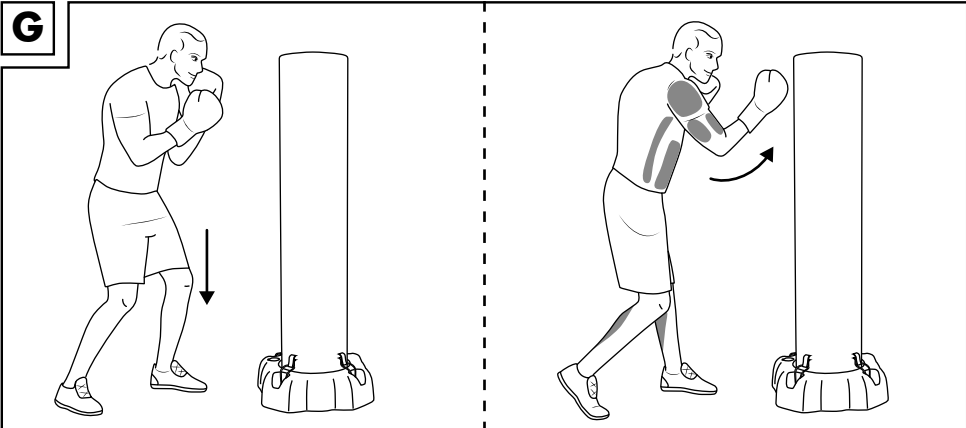
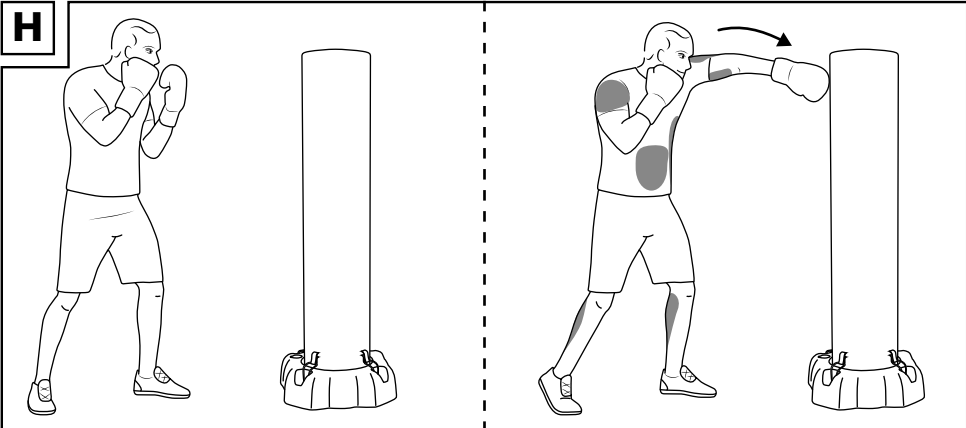
(GR)

ΦΟΥΣΚΩΤΟΣ ΣΑΚΟΣ ΜΠΟΞ ΜΕ ΒΑΣΗ

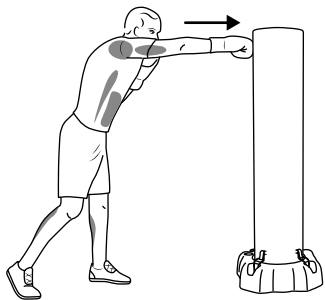
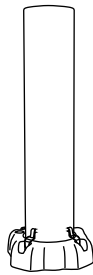
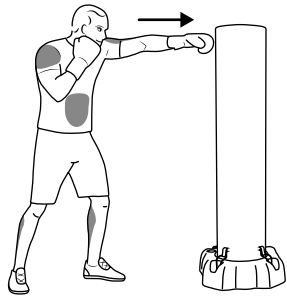
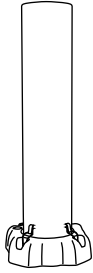
Οδηγίες χρήσης

IAN 422353_2210

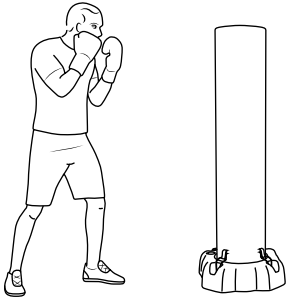
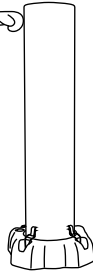
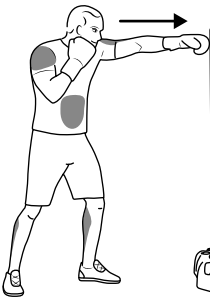
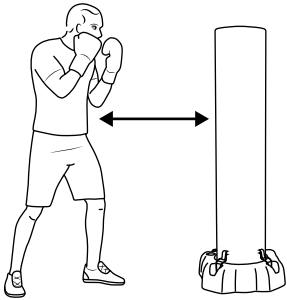
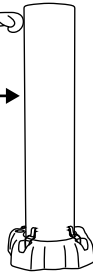
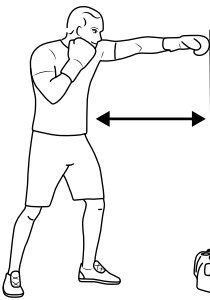


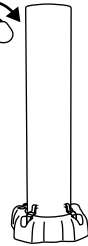
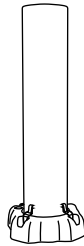
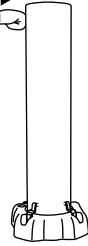
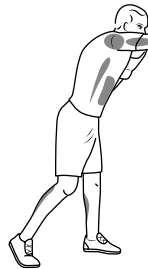
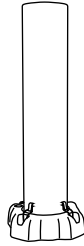
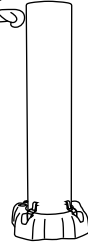
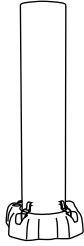
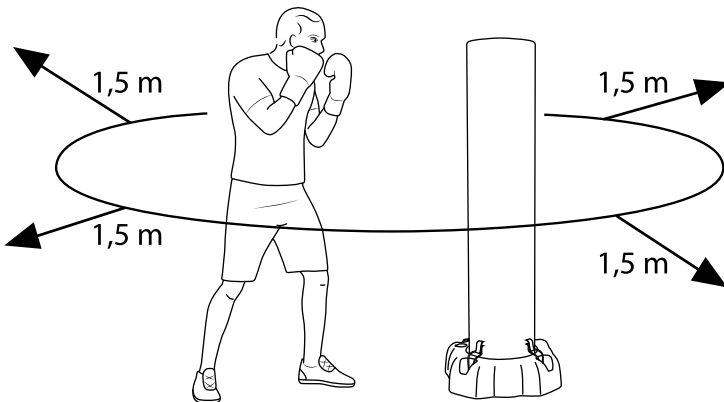
F**G****H**

I



J



K**L**

DE AT CH

Lieferumfang	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise	10
Lebensgefahr!	10
Verletzungsgefahr für Kinder!	10
Verletzungsgefahr!	10
Vermeidung von Sachschäden!	11
Aufbau	11
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	12
Begriffe / Ausgangsstellung	13
Übungsvorschläge	13
Dehnen	15
Lagerung, Reinigung	15
Hinweise zur Entsorgung	15
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

GB IE

Scope of delivery	17
Technical data	17
Intended use	17
Safety instructions	17
Danger to life!	17
Risk of injury to children!	17
Risk of injury!	17
Avoiding material damage!	18
Assembly	18
General instructions for training	19
Warming up	19
Terminology / Starting position	19
Suggested exercises	20
Stretching	21
Storage, cleaning	22
Disposal	22
Notes on the guarantee and service handling	22

FR BE

Contenu de la livraison	23
Données techniques	23
Utilisation conforme	23
Consignes de sécurité	23
Danger de mort !	23
Danger de blessure pour les enfants !	23
Risque de blessure !	23
Éviter les dégâts matériels !	24
Montage	24
Consignes générales d'entraînement	25
Échauffement	25
Définitions / position de départ	25
Exemples d'exercice	26
Étirement	28
Stockage, nettoyage	28
Mise au rebut	28
Indications concernant la garantie et le service après-vente	28

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	30
Technische gegevens	30
Voorgeschreven gebruik	30
Veiligheidsinstructies	30
Levensgevaar!	30
Gevaar voor blessures voor kinderen!	30
Gevaar voor blessures!	30
Preventie van materiële schade!	31
Montage	31
Algemene trainingsinstructies	32
Opwarmen	32
Begrippen / uitgangspositie	32
Oefeningsvoorstellen	33
Stretchen	34
Opslag, reiniging	35
Afvalverwerking	35
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	35

PL	
Zakres dostawy	37
Dane techniczne	37
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	37
Wskazówki bezpieczeństwa	37
Niebezpieczeństwo dla życia!	37
Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!	37
Niebezpieczeństwo zranienia!	37
Unikanie szkód materialnych!	38
Montaż	38
Ogólne wskazówki treningowe	39
Rozgrzewka	39
Pojęcia / Pozycja wyjściowa	40
Propozycje ćwiczeń	40
Rozciąganie	42
Przechowywanie, czyszczenie	42
Uwagi odnośnie recyklingu	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	42

CZ	
Rozsah dodávky	44
Technická data	44
Použití ke stanovenému účelu	44
Bezpečnostní pokyny	44
Ohrožení života!	44
Nebezpečí úrazu dětí!	44
Nebezpečí úrazu!	44
Vyloučení věcných škod!	45
Sestavení	45
Všeobecné tréninkové pokyny	46
Zahřátí	46
Pojmy / výchozí pozice	46
Návrhy cviků	47
Protahení se	48
Uskladnění, čištění	48
Pokyny k likvidaci	49
Pokyny k záruce a průběhu služby	49

SK	
Obsah balenia	50
Technické údaje	50
Používanie podľa určenia	50
Bezpečnostné pokyny	50
Nebezpečenstvo života!	50
Nebezpečenstvo poranenia detí!	50
Nebezpečenstvo poranenia!	50
Zabránenie vecným škodám!	51
Montáž	51
Všeobecné pokyny ku tréningu	52
Zahriatie	52
Pojmy / východisková poloha	52
Návrhy cvičení	53
Nafahovanie	54
Skladovanie, čistenie	54
Pokyny k likvidácii	55
Pokyny k záruke a priebehu servisu	55

ES	
Contenido de suministro	56
Datos técnicos	56
Uso conforme al fin previsto	56
Indicaciones de seguridad	56
¡Peligro de muerte!	56
¡Peligro de lesiones para niños!	56
¡Peligro de lesiones!	56
¡Prevención de daños materiales!	57
Montaje	57
Indicaciones generales de entrenamiento	58
Calentamiento	58
Términos / posición inicial	58
Sugerencias de ejercicios	59
Estiramientos	61
Almacenamiento, limpieza	61
Indicaciones para la eliminación	61
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	61

DK

Leveringsomfang	63
Tekniske data	63
Tilsigtet brug	63
Sikkerhedsoplysninger	63
Livsfare!	63
Fare for skade for børn!	63
Fare for skader!	63
Undgå materielle skader!	64
Montering	64
Generelle træningsinstruktioner	65
Opvarmning	65
Begreber / grundstilling	65
Øvelsesforslag	66
Udstrækning	67
Opbevaring, rengøring	68
Henvisninger vedr. bortskaffelse	68
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	68

IT

Contenuto della confezione	69
Dati tecnici	69
Utilizzo conforme	69
Indicazioni di sicurezza	69
Pericolo di morte!	69
Pericolo che i bambini subiscano lesioni!	69
Pericolo di subire lesioni!	69
Evitare i danni materiali!	70
Montaggio	70
Avvertenze generali sul training	71
Riscaldarsi	71
Termini / posizione di partenza	71
Esercizi proposti	72
Stretching	74
Conservazione, pulizia	74
Smaltimento	74
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	74

HU

A csomag tartalma	76
Műszaki adatok	76
Rendeltetésszerű használat	76
Biztonsági utasítások	76
Életveszély!	76
Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!	76
Sérülésveszély!	76
Vagyoni károk megelőzése!	77
Szerelés	77
Általános edzési tanácsok	78
Bemelegítés	78
Fogalmak / kiinduló helyzet	78
Gyakorlati javaslatok	79
Nyújtás	80
Tárolás, tisztítás	81
Tudnivalók a hulladékkezelésről	81
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	81

SI

Obseg dobave	82
Tehnični podatki	82
Namenska uporaba	82
Varnostni napotki	82
Smrtna nevarnost!	82
Nevarnost telesnih poškodb za otroke!	82
Nevarnost telesnih poškodb!	82
Preprečevanje materialnih škod!	83
Sestavljanje	83
Splošni napotki za trening	84
Segrevanje	84
Izrazi/izhodiščni položaj	84
Predlogi vaj	85
Raztezanje	86
Shranjevanje, čiščenje	86
Napotki za odlaganje v smeti	87
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	87
Garancijski list	88

HR		RO	
Opseg isporuke	89	Cuprinsul livrării	95
Tehnički podaci	89	Date tehnice	95
Namjenska uporaba	89	Utilizare conformă	95
Sigurnosne napomene	89	Instrucțiuni de siguranță	95
Opasnost po život!	89	Pericol de moarte!	95
Opasnost od ozljeda za djecu!	89	Pericol de rănire pentru copii!	95
Opasnost od ozljeda!	89	Pericol de accidentare!	95
Izbjegavanje materijalnih šteta!	90	Evitați deteriorarea produsului!	96
Sastavljanje	90	Montarea	96
Opće upute za vježbanje	91	Indicații generale de antrenament	97
Zagrijavanje	91	Încălzirea	97
Pojmovi / osnovni položaj	91	Noțiuni / poziția de bază	98
Predložene vježbe	92	Recomandări de exerciții	98
Istezanje	93	Încălzirea	100
Skladištenje, čišćenje	94	Depozitare și curățare	100
Uputa za zbrinjavanje	94	Instrucțiuni privind eliminarea	101
Napomene vezane za garanciju i usluge servisa	94	Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service	101

BG		GR	
Обем на доставката	102	Παραδοτέος εξοπλισμός	111
Технически данни	102	Τεχνικά χαρακτηριστικά	111
Употреба по предназначение	102	Προβλεπόμενη χρήση	111
Указания за безопасност	102	Υποδείξεις ασφαλείας	111
Опасност за живота!	102	Κίνδυνος-θάνατος!	111
Опасност от нараняване за деца!	102	Κίνδυνος τραυματισμού για τα παιδιά!	111
Опасност от нараняване!	102	Κίνδυνος τραυματισμού!	111
Избягване на материални щети!	103	Αποφυγή υλικών ζημιών!	112
Сглобяване	103	Συναρμολόγηση	112
Общи инструкции за тренировка	104	Γενικές υποδείξεις προπόνησης	113
Загряване	104	Προθέρμανση	113
Понятия / начална позиция	105	Όροι / αρχική θέση	114
Предложения за упражнения	105	Προτεινόμενες ασκήσεις	114
Разтягане	107	Διατάσεις	116
Съхранение, почистване	107	Αποθήκευση, καθαρισμός	116
Указания за отстраняване като отпадък	107	Υποδείξεις ως προς την απόρριψη	116
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	108	Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις	117

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Standboxsack (1)
- 1 x Kunststoffsockel (2)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße aufblasbarer Standboxsack:

ca. 160 cm (H)

Maße Kunststoffsockel:

ca. 14 x 56 cm (H x Ø)



Zulässiger Betriebsdruck



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2023

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich



Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Fitnessartikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich nur für den Innenbereich. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- 
- ### Verletzungsgefahr für Kinder!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
 - Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
 - Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
 - Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
 - Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.
- 
- ### Verletzungsgefahr!
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
 - Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
 - Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
 - Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
 - Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
 - Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
 - Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 1,5 m vorhanden sein (Abb. L).
 - Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
 - Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Boxsack nicht ohne Handschuhe benutzen, dies könnte zu Verletzungen führen.

Vermeidung von Sachschäden!

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufpumpen!
- Nur geeignete Pumpenadapter in die Sicherheitsventile einstecken. Andernfalls könnten die Ventile beschädigt werden.
- Nicht zu prall aufpumpen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventile nach dem Aufpumpen gut verschließen.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

Aufbau

Der Aufbau sollte immer durch einen Erwachsenen erfolgen. Bitte befolgen Sie die einzelnen Schritte des Aufbaus in der angegebenen Reihenfolge.

1. Standortauswahl

Wählen Sie eine geeignete ebene und saubere Fläche mit genügend Platz aus, um den Artikel auszupacken und zu entfalten. Breiten Sie den Artikel dort aus, wo er später stehen soll. Vergewissern Sie sich, dass alle Einzelteile vorhanden und in einwandfreiem Zustand sind.

2. Standboxsack befestigen (Abb. A)

- Führen Sie die elastischen Bänder (1a) von oben durch die mittlere Öffnung des Kunststoffsockels (2).
- Führen Sie die elastischen Bänder von unten nach oben durch die seitlichen Öffnungen des Kunststoffsockels.
- Befestigen Sie die elastischen Bänder mithilfe der Klettverschlüsse (1b).

3. Kunststoffsockel befüllen (Abb. B)

- Öffnen Sie das Ventil (2a) des Kunststoffsockels (2).
- Befüllen Sie den Kunststoffsockel bis zum oberen Rand mit Wasser oder Sand, um die Stabilität des Artikels zu gewährleisten. Schließen Sie das Ventil wieder.

4. Standboxsack Aufpumpen (Abb. C)

ACHTUNG!

- **Die Luftkammer immer vollständig aufpumpen!**
- **Vermeiden Sie ein übermäßiges Aufpumpen der Luftkammer, da ansonsten die Gefahr einer Überdehnung besteht oder die Schweißnähte aufreißen könnten.**
- **Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Pumpenadaptern.**
- **Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder einen Kompressor noch Druckluftflaschen. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.**
- **Achten Sie darauf, dass die Kammer gleichmäßig mit Luft befüllt wird.**
- **Pumpen Sie die Kammer nur so weit auf, dass diese nach dem Aufpumpen auf der Innenseite noch leicht wellig ist.**
- Drehen Sie die Verschlusskappe (1c) vom Schraubventil (1e) gegen den Uhrzeigersinn auf.
- Pumpen Sie den Artikel mit einer Luftpumpe (nicht im Lieferumfang enthalten) und einem entsprechenden Pumpenaufsatz auf.
- Drehen Sie die Verschlusskappe (1c) vom Schraubventil im Uhrzeigersinn wieder zu.

Kunststoffsockel entleeren (Abb.B)

Öffnen Sie das Ventil (2a) des Kunststoffsockels (2) und lassen Sie das Wasser herauslaufen / entfernen Sie den Sand.

Standboxsack entlüften (Abb.C)

Schrauben Sie das Schraubventil (1d) aus der Gewindeöffnung (1e) heraus, ohne die Verschlusskappe (1c) zu öffnen, und lassen Sie die Luft komplett entweichen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
2. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie das Gleichgewicht gut halten können.

Begriffe / Ausgangsstellung

- **Führhand:** bezeichnet die schwächere Hand. Bei Rechtshändern ist die Führhand meist die linke Hand, bei Linkshändern umgekehrt.
- **Schlaghand:** bezeichnet die kräftigere Hand
- **Fußstellung:** Die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Bei einer rechten Schlaghand wird der rechte Fuß hinten platziert. Bei einer gedachten Linie zwischen den Füßen berührt die Fußspitze des vorderen Beines sowie die Hacke des hinteren Beines diese Linie. Der Körper ist etwas zur Seite gedreht.
- **Deckungsposition:** Die Arme sind angewinkelt, die Fäuste sind nur so hoch, dass ein freier Blick möglich ist. Die Führhand befindet sich leicht vor dem Kopf ungefähr auf Augenhöhe, die Schlaghand liegt am Kinn an. Die Handrücken zeigen jeweils nach außen. Nach einem Schlag wird die Deckungsposition schnellstmöglich wieder eingenommen.
- **Kopfhaltung:** Der Kopf ist etwas nach unten geneigt. Das Kinn wird zurück gezogen.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

Hinweis: Die Übungen zeigen als Ausgangsstellung immer einen Rechtsausleger (Schlaghand: rechts, Führhand: links).

Jab (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, Waden, Schultern

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung. Lassen Sie die Schlaghand in der Deckungsposition.
2. Stoßen Sie die Führhand nach vorn. Drehen Sie dabei Ihre Faust, so dass der Handrücken in der Endposition nach oben zeigt.
3. Bewegen Sie die Führhand nach dem Schlag schnell zurück in die Deckungsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Hinweis: Der Jab wird auch als klassische Gerade bezeichnet, hält den Gegner auf Distanz und bereitet Angriffe oder Schlagkombinationen vor.

Cross (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Waden, Schultern

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung. Lassen Sie die Führhand in der Deckungsposition.
2. Drücken Sie sich mit dem rechten Bein vom Boden ab (Ferse hebt sich) und drehen Sie beim Schlag Hüfte und Rumpf leicht nach links.
3. Stoßen Sie Ihre Schlaghand nach vorn und drehen Sie dabei Ihre Faust, so dass der Handrücken in der Endposition nach oben zeigt.
4. Bewegen Sie die Schlaghand nach dem Schlag schnell zurück in die Deckungsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Hinweis: Der Cross ist ebenfalls ein gerader Schlag. Er ist härter als der Jab und wird auch als KO-Schlag eingesetzt.

Haken (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Waden, Schultern

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung. Lassen Sie die Führhand in der Deckungsposition.
2. Heben Sie den rechten Ellenbogen auf Höhe der Schulter.
3. Schwingen Sie Ihre Schlaghand durch Drehung von Hüfte und Rumpf nach vorn. Drehen Sie dabei Ihre Faust, so dass der Handrücken in der Endposition nach oben zeigt.
4. Bewegen Sie die Schlaghand nach dem Schlag schnell zurück in die Deckungsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Hinweis: Der Haken kann sowohl mit der Führhand als auch mit der Schlaghand durchgeführt werden.

Aufwärtshaken (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Bizeps, Waden, Schultern

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine halbe Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung. Gehen Sie tiefer in die Knie als üblich. Lassen Sie die Führhand in der Deckungsposition.
2. Schwingen Sie Ihre Schlaghand in einem Halbkreis von unten nach oben.
3. Bewegen Sie die Schlaghand nach dem Schlag schnell zurück in die Deckungsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Hinweis: Der Aufwärtshaken kann sowohl mit der Führhand als auch mit der Schlaghand durchgeführt werden.

Abwärtshaken (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Bizeps, Waden, Schultern

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine halbe Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung. Lassen Sie die Schlaghand in der Deckungsposition.
2. Schwingen Sie Ihre Führhand in einem Halbkreis von oben nach unten.
3. Bewegen Sie die Führhand nach dem Schlag schnell zurück in die Deckungsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Hinweis: Der Abwärtshaken kann sowohl mit der Führhand als auch mit der Schlaghand durchgeführt werden.

Skipping (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Bizeps, Waden, Schultern

Hinweis: Diese Rechts-Links-Kombination wird als lockeres, schnelles Boxen ohne großen Kraftaufwand im Stand durchgeführt. Hierbei steht die Schnelligkeit im Vordergrund.

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung.

2. Schlagen Sie abwechselnd mit Führhand und Schlaghand leicht auf den Boxsack.
3. Machen Sie im Stand einen Schritt mit dem rechten Fuß auf der Stelle, wenn Sie mit der rechten Hand schlagen. Machen Sie im Stand einen Schritt mit dem linken Fuß auf der Stelle, wenn Sie mit der linken Hand schlagen.
4. Führen Sie die Übung 2 Minuten durch und machen sie anschließend 1 Minute Pause. Wiederholen Sie die Übung in 3 Übungsdurchgängen.

Einhand-Schläge (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, Waden, Schultern

Hinweis: Bei dieser Übung geht es um die korrekte Armführung beim Boxen. Die Durchführung erfolgt immer nur mit einer Hand. Der Arm darf beim Zurückziehen nicht fallen gelassen werden. Die Übung kann mit allen Schlagarten durchgeführt werden.

Ablauf (Beispiel Jab)

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung und halten Sie die Führhand an den Boxsack.
2. Ziehen Sie die Hand schnell zurück Richtung Gesicht.
3. Schlagen Sie mit der Führhand schnell und kraftvoll auf den Boxsack.
4. Ziehen Sie die Hand wieder Richtung Gesicht zurück.
5. Führen Sie die Übung 2 Minuten durch und machen sie anschließend 1 Minute Pause. Wiederholen Sie die Übung in 3 Übungsdurchgängen.

Kombinationsschläge (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskeln, seitliche Bauchmuskeln, Trizeps, Bizeps, Waden, Schultern

Hinweis: Mit dieser Übung kombinieren Sie einzelne Schläge. (Beispiel Jab + Cross + Haken)

Ablauf

1. Stellen Sie sich eine Armlänge vom Boxsack entfernt in die Ausgangsstellung.
2. Schlagen Sie mit der linken Hand einen Jab und ziehen Sie die linke Hand zum Gesicht zurück.

3. Schlagen Sie sofort im Anschluss mit der rechten Hand einen Cross und ziehen Sie die rechte Hand zum Gesicht zurück. Schlagen Sie sofort im Anschluss mit der linken Hand einen Haken und ziehen Sie die linke Hand zum Gesicht zurück.

Hinweis: Der gezeigte Haken ist ein hoher Haken zum Kopf.

4. Führen Sie die Übung 2 Minuten durch und machen sie anschließend 1 Minute Pause. Wiederholen Sie die Übung in 3 Übungsdurchgängen.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenkulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber und unaufgepumpt bei Raumtemperatur.

Die Ventile müssen bei der Lagerung stets geschlossen sein. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 422353_2210

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Scope of delivery

1 x standing punching bag (1)

1 x plastic base (2)

1 x instructions for use

Technical data

Dimensions of inflatable standing punching bag:
approx. 160cm (h)

Dimensions of plastic base:
approx. 14 x 56cm (h x Ø)



Permissible operating pressure



Date of manufacture (month/year):
03/2023

ISO 20957 Class H

Scope of application: Home use

Intended use

This fitness product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

The product is suitable for indoor use only.

The product is not suitable for children under the age of 14.

Safety instructions



Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.



Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- The product may only ever be used by one person at the same time.
- A clear space of at least 1.5m must be maintained around the training area (fig. L).
- Train only on a flat and non-slip floor.
- Do not use the product near stairs or steps.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Drink plenty of water while exercising.

- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning training.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Do not make any modifications to the product!
- Do not use the punching bag without wearing gloves as this could lead to injuries.

Avoiding material damage!

- All inflatable products are susceptible to cold. For this reason never unfold and inflate the product at a temperature lower than 15 °C!
- Use only the correct pump adapters to insert into the safety valves. The valves might otherwise be damaged.
- Do not overinflate because you then risk tearing open the welded seams. Close the valves properly after inflating.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or dangerous objects. Check the product before each use for damage and wear. The product may be used only when in good working order and condition!

Assembly

An adult should always assemble the product. Please follow the individual assembly steps in the order indicated.

1. Selecting the location

Choose a suitably flat and clean surface with plenty of space to unpack and unfold the product. Spread the product out in the place where it will later be used. Check that all individual parts are present and in good order and condition.

2. Securing the standing punching bag (fig. A)

- Lead the elastic straps (1a) from above through the middle opening in the plastic base (2).
- Lead the elastic straps from below upwards through the side openings in the plastic base.
- Attach the elastic straps using the hook-and-loop fasteners (1b).

3. Filling the plastic base (fig. B)

- Open the valve (2a) of the plastic base (2).
- Fill the plastic base with water or sand up as far as the top edge to ensure stability of the product. Close the valve again.

4. Inflating the standing punching bag (fig. C)

NOTICE!

- **Always inflate the air chamber fully!**
- **Avoid overinflating the air chamber because you risk overstretching the welded seams or even tearing them open.**
- **Use standard commercial foot pumps or double-stroke piston pumps with matching adapter attachments to inflate the product.**
- **Do not use a compressor or compressed air bottles to inflate the product. This can lead to damage to the product.**
- **Make sure that the chamber is filled with air uniformly.**
- **Inflate the chambers just enough so that they are still slightly rippled on the inside after inflating.**
- Open by turning the seal cap (1c) of the screw-on valve (1e) anticlockwise.
- Use an air pump (not supplied) and a matching pump attachment to inflate the product.
- Turn the seal cap (1c) of the screw-on valve clockwise to close it again.

Emptying the plastic base (fig. B).

Open the valve (2a) of the plastic base (2) and let the water run out / remove the sand.

Deflating the standing punching bag (fig. C)

Unscrew the screw-on valve (1d) from the threaded opening (1e) without opening the seal cap (1c) and let all the air escape.

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before each exercise and cool down gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises uniformly with controlled movements and at an even pace.
- Try to breathe evenly: Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General training plan

Set up a training plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises. Follow these guidelines:

- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. In the following we describe a few simple warm-up exercises for you. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Slowly rotate your head, first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Lift your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent. Make a circular motion with the raised foot, first in one direction, then change direction after a few seconds. Then switch to the other leg and repeat the exercise.
2. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise the legs only to a height where you can retain proper balance.

Terminology / Starting position

- **Lead hand:** designates the weaker hand. The lead hand is usually the left hand for right-handers and the opposite for left-handers.
- **Striking hand:** designates the stronger hand
- **Stance:** Feet are slightly more than shoulder-width apart, with knees slightly bent. With a right striking hand the right foot is placed behind. Draw an imaginary line between the feet. Both the tip of the toe of the front leg and the heel of the back leg touch this line. The body is turned slightly to the side.
- **Guard position:** The arms are angled and the fists raised just high enough to allow an unobstructed view. The lead hand is held slightly in front of the head at about eye level. The striking hand is held close to the chin. The back of each hand faces outwards. After a punch the cover position is assumed again as quickly as possible.
- **Head position:** The head is bent slightly downwards. The chin is tucked in.

Suggested exercises

Below you will find a selection of possible exercises.

Note: The exercises always show the starting position for a southpaw (striking hand: right; lead hand: left).

Jab (fig. D)

Muscles targeted: Abdominals, calves, shoulders

Routine

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position. Keep the striking hand in the guard position.
2. Push the lead hand forwards. Turn your fist at the same time so that in its final position the back of your hand faces upwards.
3. After the punch, move the lead hand back quickly into the guard position.
4. Do 3 sets of 8-12 repetitions of the exercise.

Note: The jab is also termed a classic straight right or left, as it keeps the opponent at a distance and prepares for attacks or combinations of punches.

Cross (fig. E)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, calves, shoulders

Routine

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position. Keep the lead hand in the guard position.
2. Push off from the floor with your right leg (raising the heel) and turn your hips and trunk slightly to the left as you punch.
3. Push your striking hand forwards and turn your fist at the same time so that in its final position the back of your hand faces upwards.
4. After the punch, move the striking hand back quickly into the guard position.
5. Do 3 rounds of 8-12 repetitions of the exercise.

Note: The cross is also a straight punch. It is harder than the jab and is also used as a KO punch.

Hook (fig. F)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, calves, shoulders

Routine

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position. Keep the lead hand in the guard position.
2. Lift your right elbow to shoulder height.
3. Throw your striking hand by turning hips and trunk forwards. Turn your fist at the same time so that in its final position the back of your hand faces upwards.
4. After the punch, move the striking hand back quickly into the guard position.
5. Do 3 rounds of 8-12 repetitions of the exercise.

Note: The hook can be delivered with either the lead or striking hand.

Uppercut (fig. G)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, biceps, calves, shoulders

Routine

1. Stand at half arm's length from the punching bag in the starting position. Bend your knees lower than usual. Keep the lead hand in the guard position.
2. Throw your striking hand in a semi-circle from below upwards.
3. After punching, move the striking hand back quickly into the guard position.
4. Do 3 sets of 8-12 repetitions of the exercise.

Note: The uppercut can be delivered with either the lead or striking hand.

Overhand (fig. H)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, calves, shoulders

Routine

1. Stand at half arm's length from the punching bag in the starting position. Keep the striking hand in the guard position.
2. Throw your lead hand in a semi-circle from above downwards.
3. After the punch, move the lead hand back quickly into the guard position.
4. Do 3 rounds of 8-12 repetitions of the exercise.

Note: The overhand can be executed with either the lead or striking hand.

Skipping (fig. I)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, biceps, calves, shoulders

Note: This right-left combination is delivered from a standing position, punching easily and rapidly without exerting a lot of force. Speed is most important here.

Routine

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position.
2. Hit the punching bag lightly, alternating between the lead and striking hand.
3. In standing position take a step on the spot with your right foot as you hit with your right hand. In standing position take a step on the spot with your left foot as you hit with your left hand.
4. Perform the exercise for 2 minutes and then take a 1-minute break. Repeat 3 sets of this exercise.

Punching one-handed (fig. J)

Muscles targeted: Abdominals, calves, shoulders

Note: This exercise is about how to guide the arm correctly when boxing. It is always performed with only one hand. Do not drop your arm as you pull it back. The exercise can be performed with all kinds of punches.

Routine (example: jab)

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position and hold your lead hand against the punching bag.
2. Pull your hand quickly back towards your face.
3. Hit the punching bag quickly and strongly with your lead hand.
4. Pull your hand back towards your face again.
5. Perform the exercise for 2 minutes and then take a 1-minute break. Repeat 3 sets of this exercise.

Combination punches (fig. K)

Muscles targeted: Abdominals, lateral abdominals, triceps, biceps, calves, shoulders

Note: In this exercise you are combining individual punches. (Example: jab + cross + hook)

Routine

1. Stand at arm's length from the punching bag in the starting position.
 2. Throw a jab with your left hand and pull your left hand back towards your face.
 3. Immediately following, throw a cross with your right hand and pull the right hand back towards your face. Throw a hook with your left hand and pull your left hand back towards your face.
- Note:** The hook illustrated is a hook high to the head.
4. Perform the exercise for 2 minutes and then take a 1-minute break. Repeat 3 sets of this exercise.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. Here are descriptions of a few simple exercises for doing this.

You should perform the respective exercises 3 times on each side in 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.
2. With one hand gently pull your head first to the left and then to the right.
3. This exercise stretches the sides of the neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. With your left hand grasp your right elbow and pull it downwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the floor.
2. Slowly rotate it, first in one and then in the other direction.
3. Change feet after a while.

Important: Make sure thighs stay parallel. At the same time push your pelvis forward with your upper body held upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean, dry, and not inflated at room temperature.

The valves should always be closed during storage. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 422353_2210

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@idl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@idl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison

1 sac de frappe sur pied (1)

1 socle en plastique (2)

1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions du sac de frappe gonflable sur pied :
env. 160 cm (H)

Dimensions du socle en plastique :
env. 14 x 56 cm (H x Ø)



Pression de fonctionnement admissible



Date de fabrication (mois/année) :
03/2023

ISO 20957 classe H

Domaine d'utilisation : Espace domestique

Utilisation conforme

Cet article de fitness est conçu pour un usage privé et ne convient pas à un usage commercial ni médical.

Cet article est uniquement adapté pour un usage dans des espaces intérieurs.

Cet article n'est pas adapté pour les enfants de moins de 14 ans.

Consignes de sécurité

Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance.
Danger d'étouffement.

Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 1,5 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. L).

- Entraînez-vous sur une surface plane et antidérapante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- Ne pas utiliser le sac de frappe sans gants de boxe car ceci pourrait occasionner des blessures.

Éviter les dégâts matériels !

- Tous les articles gonflables sont sensibles au froid. Par conséquent, ne jamais déplier et gonfler l'article à une température de moins de 15 °C !
- N'insérez qu'un adaptateur de pompe approprié dans les valves de sécurité. Autrement, les valves pourraient être endommagées.
- Ne pas trop gonfler, sinon les lignes de soudure risquent de se déchirer. Fermez correctement les valves après le gonflage.
- Éviter tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Vérifier que l'article n'est pas endommagé ou usé avant chaque utilisation. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

Montage

Le montage doit toujours être réalisé par un adulte. Veuillez suivre les différentes étapes du montage dans l'ordre indiqué.

1. Choix de l'endroit

Choisissez une surface appropriée, plane et propre, avec suffisamment d'espace pour déballer et déplier l'article. Déployez l'article là où il doit ensuite être utilisé. Assurez-vous que toutes les pièces sont présentes et en parfait état.

2. Fixer le sac de frappe sur pied (fig. A)

- Introduisez les bandes élastiques (1a) par le haut dans l'ouverture centrale du socle en plastique (2).
- Introduisez les bandes élastiques depuis le bas vers le haut dans les ouvertures latérales du socle en plastique.
- Fixez les bandes élastiques à l'aide des fermetures autoagrippantes (1b).

3. Remplir le socle en plastique (fig. B)

- Ouvrez la valve (2a) du socle en plastique (2).
- Remplissez le socle en plastique jusqu'au bord supérieur avec de l'eau ou du sable afin de garantir la stabilité de l'article. Refermez la valve.

4. Gonflage du sac de frappe sur pied (fig. C)

AVIS !

- **Veillez à toujours parfaitement gonfler la chambre à air !**
- **Évitez un gonflement excessif de la chambre à air, sinon le matériau risque de se déformer ou les lignes de soudures peuvent se déchirer.**
- **Pour gonfler l'article, utilisez une pompe à pied disponible dans le commerce, ou bien une pompe à piston à double chambre avec un adaptateur approprié.**
- **Pour gonfler l'article, n'utilisez pas de compresseur ni de bouteilles d'air comprimé. Ceci peut endommager l'article.**
- **Assurez-vous que la chambre se remplit d'air de manière uniforme.**
- **Gonflez la chambre jusqu'à ce qu'elle soit encore légèrement ondulée sur la partie intérieure après avoir été gonflée.**
- Dévissez le capuchon (1c) de la valve à visser (1e) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Gonflez l'article à l'aide d'une pompe (non fournie) et d'un embout de pompe approprié.
- Refermez le capuchon (1c) de la valve à visser dans le sens des aiguilles d'une montre.

Vider le socle en plastique (fig. B)

Ouvrez la valve (2a) du socle en plastique (2) et laissez l'eau s'écouler / videz le sable.

Dégonfler le sac de frappe sur pied (fig. C)

Dévissez la valve à visser (1d) de l'ouverture filetée (1e) sans ouvrir le capuchon (1c) et laissez l'air s'échapper complètement.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière : Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices. Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Chauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol en pliant le genou. Commencez par tourner le pied levé dans une direction et changez de direction après quelques secondes. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez l'exercice.
2. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Définitions / position de départ

- **Main directrice** : désigne la main la plus faible. Chez les droitiers, la main directrice est généralement la main gauche, et inversement chez les gauchers.
- **Main de frappe** : désigne la main la plus puissante.

- **Position du pied :** Les pieds sont légèrement plus écartés que la largeur des épaules, les genoux sont légèrement fléchis. Si la main de frappe est la droite, le pied droit est placé à l'arrière. Visualisez une ligne imaginaire entre les pieds, que vous touchez avec la pointe du pied de la jambe avant ainsi que le talon de la jambe arrière. Le corps est légèrement tourné sur le côté.
- **Position de garde :** Les bras sont pliés, les poings sont juste assez hauts pour permettre une vue dégagée. La main directrice se trouve légèrement devant la tête, à peu près à hauteur des yeux, et la main de frappe repose contre le menton. Le dos de chaque main est tourné vers l'extérieur. Après un coup, la position de garde est réintégrée le plus rapidement possible.
- **Position de la tête :** La tête est légèrement inclinée vers le bas. Le menton est tiré en arrière.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices.

Remarque : Les exercices partent toujours de la position de départ d'un droitier (main de frappe : droite, main directrice : gauche).

Direct du bras avant (jab) (fig. D)

Muscles sollicités : Abdominaux, mollets, épaules

Déroulement

1. Placez-vous à une longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ. La main de frappe est en position de garde.
2. Poussez la main directrice vers l'avant. Ce faisant, tournez votre poing de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale.
3. Après le coup, ramenez rapidement la main directrice en position de garde.
4. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries d'exercices.

Remarque : Le jab est également appelé ligne droite classique, il maintient l'adversaire à distance et prépare les attaques ou les combinaisons de coups.

Direct du bras arrière (cross) (fig. E)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, mollets, épaules

Déroulement

1. Placez-vous à une longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ. La main directrice est en position de garde.
2. Poussez sur le sol avec la jambe droite (le talon se soulève) et tournez légèrement la hanche et le tronc vers la gauche pendant le coup.
3. Poussez votre main de frappe vers l'avant tout en tournant votre poing de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale.
4. Après le coup, ramenez rapidement la main de frappe en position de garde.
5. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries d'exercices.

Remarque : Le cross est également un coup droit. Il est plus dur que le jab et est également utilisé pour mettre KO.

Crochet (fig. F)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, mollets, épaules

Déroulement

1. Placez-vous à une longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ. La main directrice est en position de garde.
2. Levez le coude droit à la hauteur de l'épaule.
3. Balancez votre main de frappe en faisant pivoter vos hanches et votre tronc vers l'avant. Ce faisant, tournez votre poing de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut dans la position finale.
4. Après le coup, ramenez rapidement la main de frappe en position de garde.
5. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries d'exercices.

Remarque : Le crochet peut être réalisé aussi bien avec la main directrice qu'avec la main de frappe.

Coup de poing remontant (fig. G)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, biceps, mollets, épaules

Déroulement

1. Placez-vous à une demi-longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ. Baissez les genoux plus bas que d'habitude. La main directrice est en position de garde.
2. Balancez votre main de frappe en demi-cercle de bas en haut.
3. Après le coup, ramenez rapidement la main de frappe en position de garde.
4. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries d'exercices.

Remarque : Le coup de poing remontant peut être réalisé aussi bien avec la main directrice qu'avec la main de frappe.

Coup de poing descendant (fig. H)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, biceps, mollets, épaules

Déroulement

1. Placez-vous à une demi-longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ. La main de frappe est en position de garde.
2. Balancez votre main directrice en demi-cercle de haut en bas.
3. Après le coup, ramenez rapidement la main directrice en position de garde.
4. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en 3 séries d'exercices.

Remarque : Le coup de poing descendant peut être réalisé aussi bien avec la main directrice qu'avec la main de frappe.

Skipping (fig. I)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, biceps, mollets, épaules

Remarque : Cette combinaison droite-gauche s'effectue comme une boxe souple et rapide, sans grand effort, en position debout. On travaille ici la rapidité.

Déroulement

1. Placez-vous à une longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ.
2. Frappez modérément le sac de frappe en alternant la main directrice et la main de frappe.

3. En position debout, faites un pas sur place avec le pied droit lorsque vous frappez de la main droite. En position debout, faites un pas sur place avec le pied gauche lorsque vous frappez de la main gauche.
4. Faites l'exercice pendant 2 minutes, puis faites une pause d'1 minute. Répétez cet exercice en 3 séries.

Coup de poing à une main (fig. J)

Muscles sollicités : Abdominaux, mollets, épaules

Remarque : Cet exercice permet de guider correctement le mouvement des bras lorsqu'on boxe. L'exercice se fait toujours d'une seule main. Le bras ne doit pas tomber lors du retrait. L'exercice peut être réalisé avec tous les types de coups.

Déroulement (exemple : jab)

1. Mettez-vous en position de départ à une longueur de bras du sac de frappe et tenez la main directrice contre le sac de frappe.
2. Retirez rapidement la main en direction du visage.
3. Frappez rapidement et puissamment le sac de frappe avec la main directrice.
4. Retirez la main en direction du visage.
5. Faites l'exercice pendant 2 minutes, puis faites une pause d'une minute. Répétez cet exercice en 3 séries.

Coups combinés (fig. K)

Muscles sollicités : Abdominaux, abdominaux latéraux, triceps, biceps, mollets, épaules

Remarque : Avec cet exercice, vous combinez différents coups. (Exemple : jab + cross + crochet)

Déroulement

1. Placez-vous à une longueur de bras du sac de frappe, dans la position de départ.
2. Frappez un jab avec la main gauche et ramenez la main gauche vers le visage.
3. Immédiatement après, frappez un cross avec la main droite et ramenez la main droite vers le visage. Immédiatement après, faites un crochet avec la main gauche et ramenez la main gauche vers le visage.

Remarque : Le crochet présenté est un crochet haut vers la tête.

4. Faites l'exercice pendant 2 minutes, puis faites une pause d'1 minute. Répétez cet exercice en 3 séries.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours non gonflé dans un endroit sec, propre et à une température ambiante.

Les valves doivent toujours être fermées pendant le stockage. Ne le nettoyer qu'avec un chiffon humide et l'essuyer ensuite.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 422353_2210

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

In het leveringspakket inbegrepen

- 1 x staande bokszak (1)
- 1 x kunststof sokkel (2)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen opblaasbare staande bokszak:

ca. 160 cm (h)

Afmetingen kunststof sokkel:

ca. 14 x 56 cm (h x Ø)



Toegestane bedrijfsdruk



Productiedatum (maand/jaar):

03/2023

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: Huiselijke omgeving

Voorgeschreven gebruik

Dit fitnessartikel werd ontwikkeld voor privé-gebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Het artikel is alleen geschikt voor binnenshuis.

Het artikel is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

Veiligheidsinstructies

Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.

Gevaar voor blessures voor kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.

Gevaar voor blessures!

- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.
- Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 1,5 m voorhanden zijn (afb. L).
- Train alleen op een vlakke en slipvrije ondergrond.

- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Drink voldoende tijdens de training.
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden.
- Boksak niet zonder handschoenen gebruiken, dit zou tot blessures kunnen leiden.

Preventie van materiële schade!

- Alle opblaasartikelen zijn gevoelig voor koude. Het artikel daarom nooit onder een temperatuur van 15 °C uitvouwen en oppompen!
- Uitsluitend geschikte pompadapters in de veiligheidsventielen steken. Anders zouden de ventielen beschadigd kunnen worden.
- Niet te stevig oppompen, omdat anders het gevaar bestaat dat de lasnaden openscheuren. Ventielen na het oppompen goed afsluiten.
- Contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen vermijden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden!

Montage

De montage dient altijd door een volwassene te gebeuren. Gelieve de afzonderlijke stappen van de montage in de aangegeven volgorde te volgen.

1. Keuze van de locatie

Kies een geschikte, vlakke en schone ondergrond met voldoende plaats uit om het artikel uit te pakken en tentoon te spreiden. Spreid het artikel daar tentoon, waar het later dient te staan. Vergewis u ervan dat alle afzonderlijke onderdelen aanwezig zijn en zich in een onbeschadigde staat bevinden.

2. Staande boksak bevestigen (afb. A)

- Leid de elastische banden (1a) langs boven door de middelste opening van de kunststof sokkel (2).
- Leid de elastische banden (1a) langs onder door de zijdelingse openingen van de kunststof sokkel.
- Bevestig de elastische banden met behulp van de klittenbandsluitingen (1b).

3. Kunststof sokkel vullen (afb. B)

- Open het ventiel (2a) van de kunststof sokkel (2).
- Vul de kunststof sokkel tot aan de bovenste rand met water of zand om de stabiliteit van het artikel te garanderen. Sluit het ventiel opnieuw.

4. Staande boksak oppompen (afb. C)

ATTENTIE!

- **De luchtkamer altijd volledig oppompen!**
- **Vermijd het bovenmatig oppompen van de luchtkamer, omdat er anders gevaar voor het uitrekken of openscheuren van de lasnaden bestaat.**
- **Gebruik voor het oppompen van het artikel in de handel verkrijgbare voetspompen of met dubbele slag werkende zuigerpompen met passende pompadapters.**
- **Gebruik voor het oppompen van het artikel noch een compressor noch persluchtflensen. Dit kan tot beschadigingen aan het artikel leiden.**
- **Let erop dat de kamer gelijkmatig met lucht gevuld wordt.**
- **Pomp de kamer slechts zodanig op, dat deze na het oppompen aan de binnenzijde nog lichtjes golvend is.**
- Draai de afsluitdop (1c) van het schroefventiel (1e) linksom open.
- Pomp het artikel met een (niet in het leveringspakket inbegrepen) luchtpomp en een passend pompopzetstuk op.
- Draai de afsluitdop (1c) van het schroefventiel rechtsom terug dicht.

Kunststof sokkel ledigen (afb. B)

Open het ventiel (2a) van de kunststof sokkel (2) en laat het water eruit lopen / verwijder het zand.

Staande bokszak ontluchten (afb. C)

Schroef het schroefventiel (1d) uit de schroefdraadopening (1e), zonder de afsluitdop (1c) te openen, en laat de lucht compleet ontsnappen.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en aan een constant tempo.
- Let op een gelijkmatige ademhaling: Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

Stel een op uw behoeften afgestemd trainings-schema op met oefeningsessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij volgende principes in acht:

- Een oefeningsessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningsessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningsessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting de oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
2. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt houden.

Begrippen / uitgangspositie

- **Defensieve hand:** duidt op de zwakkere hand. Bij rechtshandigen is de defensieve hand meestal de linkerhand, bij linkshandigen omgekeerd.
- **Slaghand:** duidt op de krachtigere hand
- **Positie van de voeten:** De voeten staan iets verder dan schouderbreed uit elkaar, de knieën zijn lichtjes gebogen. Bij een rechte slaghand wordt de rechtervoet achteraan geplaatst. Bij een ingebeelde lijn tussen de voeten raakt de top van de teen van het voorste been en ook de hiel van het achterste been deze lijn. Het lichaam is een beetje opzij gedraaid.

- **Dekkingspositie:** De armen zijn in een hoek gebogen, de vuisten zijn slechts zo hoog dat een vrij zicht mogelijk is. De defensieve hand bevindt zich lichtjes vóór het hoofd ongeveer op ooghoogte, de slaghand ligt tegen de kin. De handruggen wijzen elk naar buiten. Na een slag wordt de dekkingspositie zo snel mogelijk weer ingenomen.
- **Hoofdhouding:** Het hoofd is ietwat naar beneden geheld. De kin wordt achteruitgetrokken.

Oefeningsvoorstellen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

Opmerking: De oefeningen tonen als uitgangspositie altijd een orthodoxe pose (slaghand: rechts, defensieve hand: links).

Jab (prik) (afb. D)

Belaste spieren: Buikspieren, kuiten, schouders

Verloop

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan. Laat de slaghand in de dekkingspositie.
2. Stoot de defensieve hand naar voren. Draai daarbij uw vuist, zodat de handrug in de eindpositie naar boven wijst.
3. Beweeg de defensieve hand na de slag snel terug tot in de dekkingspositie.
4. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer tijdens 3 oefeningsessies.

Opmerking: De jab wordt ook als klassieke rechte slag bestempeld, houdt de tegenstander op afstand en bereidt aanvallen of slagcombinaties voor.

Cross (afb. E)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, kuiten, schouders

Verloop

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan. Laat de defensieve hand in de dekkingspositie.
2. Druk u met het rechterbeen van de grond af (hiel komt omhoog) en draai bij de slag heup en romp lichtjes naar links.

3. Stoot uw slaghand naar voren en draai daarbij uw vuist, zodat de handrug in de eindpositie naar boven wijst.
4. Beweeg de slaghand na de slag snel terug tot in de dekkingspositie.
5. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer tijdens 3 oefeningsessies.

Opmerking: De cross is eveneens een rechte slag. Hij is harder dan de jab en wordt ook als KO-slag ingezet.

Haak (afb. F)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, kuiten, schouders

Verloop

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan. Laat de defensieve hand in de dekkingspositie.
2. Til de rechtse elleboog op tot schouderhoogte.
3. Zwaai uw slaghand door draaiing van heup en romp naar voren. Draai daarbij uw vuist, zodat de handrug in de eindpositie naar boven wijst.
4. Beweeg de slaghand na de slag snel terug tot in de dekkingspositie.
5. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer tijdens 3 oefeningsessies.

Opmerking: De haak kan met zowel de defensieve hand als de slaghand uitgevoerd worden.

Opwaartse haak (afb. G)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, biceps, kuiten, schouders

Verloop

1. Ga een halve armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan. Ga dieper door uw knieën dan gewoonlijk. Laat de defensieve hand in de dekkingspositie.
2. Zwaai uw slaghand in een halve cirkel van onder naar boven.
3. Beweeg de slaghand na de slag snel terug tot in de dekkingspositie.
4. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer tijdens 3 oefeningsessies.

Opmerking: De opwaartse haak kan met zowel de defensieve hand als de slaghand uitgevoerd worden.

Neerwaartse haak (afb. H)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, biceps, kuiten, schouders

Verloop

1. Ga een halve armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan. Laat de slaghand in de dekkingspositie.
2. Zwaai uw defensieve hand in een halve cirkel van boven naar onder.
3. Beweeg de defensieve hand na de slag snel terug tot in de dekkingspositie.
4. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer tijdens 3 oefeningssessies.

Opmerking: De neerwaartse haak kan met zowel de defensieve hand als de slaghand uitgevoerd worden.

Skipping (afb. I)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, biceps, kuiten, schouders

Opmerking: Deze rechts-links-combinatie wordt als luchtig, snel boksen zonder grote lichamelijke inspanning bij stilstand uitgevoerd. Hierbij staat de snelheid centraal.

Verloop

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan.
2. Sla afwisselend met defensieve - en slaghand lichtjes op de bokszak.
3. Zet bij stilstand een stap met de rechtersoet op de plaats wanneer u met de rechterhand slaat. Zet bij stilstand een stap met de linkervoet op de plaats wanneer u met de linkerhand slaat.
4. Doe de oefening 2 minuten lang en neem vervolgens 1 minuut pauze. Herhaal de oefening tijdens 3 oefeningssessies.

Slagen met één hand (afb. J)

Belaste spieren: Buikspieren, kuiten, schouders

Opmerking: Bij deze oefening gaat het om de correcte armhouding tijdens het boksen. De uitvoering gebeurt altijd met slechts één hand. De arm mag u bij het achteruittrekken niet laten vallen. De oefening kan met alle soorten slagen gedaan worden.

Verloop (voorbeeld jab)

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan en houd de defensieve hand tegen de bokszak.
2. Trek de hand snel terug in de richting van het gezicht.
3. Sla met de defensieve hand snel en krachtig op de bokszak.
4. Trek de hand weer in de richting van het gezicht achteruit.
5. Doe de oefening 2 minuten lang en neem vervolgens 1 minuut pauze. Herhaal de oefening tijdens 3 oefeningssessies.

Combinatieslagen (afb. K)

Belaste spieren: Buikspieren, zijdelingse buikspieren, triceps, biceps, kuiten, schouders

Opmerking: Met deze oefening combineert u individuele slagen. (Voorbeeld jab + cross + haak)

Verloop

1. Ga een armlengte van de bokszak verwijderd in de uitgangspositie staan.
2. Sla met de linkerhand een jab en trek de linkerhand achteruit naar het gezicht.
3. Sla onmiddellijk daarna met de rechterhand een cross en trek de rechterhand terug naar het gezicht. Sla onmiddellijk daarna met de linkerhand een haak en trek de linkerhand terug naar het gezicht.
- Opmerking:** De getoonde haak is een hoge haak tegenover het hoofd.
4. Doe de oefening 2 minuten lang en neem vervolgens 1 minuut pauze. Herhaal de oefening tijdens 3 oefeningssessies.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna stellen wij u hiervoor enkele eenvoudige oefeningen voor.

U dient de betreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde binnen 15 - 30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts.
3. Door deze oefening worden de zijanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met de linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.

Opslag, reiniging

Berg het artikel bij niet-gebruik altijd droog, schoon en niet opgepompt bij kamertemperatuur op.

De ventielen moeten bij de opslag voortdurend gesloten zijn. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 422353_2210

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

- 1 x stojący worek treningowy (1)
- 1 x podstawa z tworzywa sztucznego (2)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary stojącego worka treningowego:
ok. 160 cm (wys.)

Wymiary podstawy z tworzywa sztucznego:
ok. 14 x 56 cm (wys. x Ø)



Dopuszczalne ciśnienie robocze



Data produkcji (miesiąc/rok):
03/2023

ISO 20957 klasa H

Zakres zastosowania: Użytek domowy

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten artykuł fitness przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań medycznych i komercyjnych. Artykuł nadaje się do użytku wewnątrz. Artykuł nie nadaje się dla dzieci poniżej 14. roku życia.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo dla życia!

- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!

- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem. Należy zwrócić dzieciom w szczególności uwagę na to, że artykuł nie jest zabawką.
- Należy pamiętać, że dzieci mają naturalny instynkt zabawy i chęć do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które nie są przewidziane dla artykułu.
- Podczas treningu dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia, aby uniknąć ryzyka obrażeń.
- Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostawione bez nadzoru.
- Nieużywany artykuł należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo zranienia!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan Twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń.
- W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Z artykułu może korzystać w tym samym czasie tylko jedna osoba.

- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić przynajmniej 1,5 m wolnego miejsca (rys. L).
- Ćwiczyć tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Artykułu nie należy używać w przypadku obrażeń lub problemów zdrowotnych.
- Podczas treningu należy wystarczająco dużo pić.
- Nie należy ćwiczyć, gdy jest się zmęczonym lub w przypadku problemów z koncentracją. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłkach. Przed rozpoczęciem treningu należy odczekać ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć salę treningową, ale unikać przeciągów.
- Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji artykułu.
- Nie używać worka treningowego bez rękawic, ponieważ może to prowadzić do obrażeń.

Unikanie szkód materialnych!

- Wszystkie nadmuchiwane artykuły są wrażliwe na zimno. Z tego względu nie należy rozkładać i nadmuchiwać artykułu w temperaturze poniżej 15 °C!
- Do zaworów bezpieczeństwa wkładać tylko odpowiednie adaptory z pompek. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia zaworów.
- Nie nadmuchiwać zbyt mocno, ponieważ stwarza to ryzyko rozerwania szwów. Po nadmuchianiu należy szczelnie zamknąć zawory.
- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, spiczastymi lub niebezpiecznymi przedmiotami. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia. Z artykułu wolno korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się w nienagannym stanie!

Montaż

Montażu dokonywać mogą wyłącznie osoby dorosłe. Postępować zgodnie z podaną kolejnością poszczególnych etapów montażu.

1. Wybór miejsca ustawienia

Należy wybrać gładką i czystą powierzchnię, która zapewnia wystarczającą ilość miejsca do rozpakowania i rozłożenia artykułu. Artykuł należy rozłożyć w docelowym miejscu. Sprawdzić, czy dostępne są wszystkie elementy i czy znajdują się w idealnym stanie.

2. Przymocowanie stojącego worka treningowego (rys. A)

- Przełożyć elastyczne paski (1a) od góry przez środkowy otwór w podstawie z tworzywa sztucznego (2).
- Przełożyć elastyczne paski od dołu do góry przez boczne otwory w podstawie z tworzywa sztucznego.
- Zamocować elastyczne paski za pomocą zapięć na rzepy (1b).

3. Napełnianie podstawy z tworzywa sztucznego (rys. B)

- Otworzyć zawór (2a) podstawy z tworzywa sztucznego (2).
- Napełnić podstawę z tworzywa sztucznego aż do górnej krawędzi wodą lub piaskiem, aby zapewnić stabilność artykułu. Ponownie zamknąć zawór.

4. Pompowanie stojącego worka treningowego (rys. C)

UWAGA!

- **Komora powietrzna musi być zawsze napompowana do pełna.**
- **Unikać nadmiernego napompowania komory powietrznej, ponieważ w przeciwnym razie istnieje ryzyko zbyt dużego rozciągnięcia lub rozerwania szwów.**
- **Do nadmuchiwania artykułu należy stosować standardowe pompki nożne lub pompki tłokowe dwusuwowe wraz z odpowiednimi adapterami pompek.**

- **Do napełniania artykułu nie należy stosować kompresora ani butli ze sprężonym powietrzem. Może to doprowadzić do uszkodzenia artykułu.**
- **Należy zwrócić uwagę, aby komora była napełniona równomiernie powietrzem.**
- **Pompować komorę tylko do tego stopnia, aby po napełnieniu nadal była lekko falista po wewnętrznej stronie.**
- Odkręcić zaślepkę (1c) zaworu śrubowego (1e) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Napompować artykuł za pomocą pompki (nie wchodzi w zakres dostawy) i odpowiedniej nakładki.
- Następnie zakręcić zaślepkę (1c) zaworu śrubowego zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Opróżnianie podstawy z tworzywa sztucznego (rys. B)

Otworzyć zawór (2a) podstawy z tworzywa sztucznego (2) i spuścić wodę / usunąć piasek.

Spuszczanie powietrza ze stojącego worka treningowego (rys. C)

Bez otwierania zaślepki (1c) wykręcić zawór śrubowy (1d) z gwintowanego otworu (1e) i spuścić całe powietrze.

Ogólne wskazówki treningowe

Przebieg treningu

- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszaj stopniowo jego intensywność.
- Pomiędzy ćwiczeniami rób odpowiednio długie przerwy i pij wystarczająco dużo.
- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj powoli intensywność treningu.
- Ćwiczenia należy wykonywać płynnie, nie zbyt gwałtownie i w równym tempie.
- Należy zwrócić uwagę na równomierne oddychanie: Przy wysiłku wykonywać wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Należy zwrócić uwagę na odpowiednią postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólny plan treningu

Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6-8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
- Pomiędzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać różne grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je ponownie w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stań na jednej nodze, a drugą unieś na wysokość ok. 20 cm od ziemi ze zgiętym kolaniem. Uniesioną stopą wykonuj ruchy okrężne najpierw w jednym kierunku a po kilku sekundach zmień kierunek. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
2. Podnoś nogi jedna po drugiej i zrób kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylko na tyle, żeby utrzymać równowagę.

Pojęcia / Pozycja wyjściowa

- **Przednia ręka:** oznacza słabszą rękę. U osób praworęcznych przednią ręką jest najczęściej lewa ręka, a u osób leworęcznych odwrotnie.
- **Tylna ręka:** oznacza silniejszą rękę
- **Pozycja stóp:** Stopy ustawione są trochę szerzej niż na szerokość barków, kolana są lekko ugięte. Jeśli tylną ręką jest prawa ręka, to prawa stopa idzie do tyłu. Przy wyimaginowanej linii pomiędzy stopami, palce przedniej nogi i pięta tylnej nogi dotykają tej linii. Ciało jest obrócone lekko w bok.
- **Pozycja obronna:** Ramiona są zgięte, pięści są tylko tak wysoko, że nie zakłócają widoku. Przednia ręka znajduje się nieco przed głową mniej więcej na wysokości oczu, tylna ręka przylega do podbródka. Grzbiety dłoni skierowane są na zewnątrz. Po uderzeniu możliwie szybko ponownie przyjmuje się pozycję obronną.
- **Pozycja głowy:** Głowa jest lekko pochylona w dół. Podbródek podciągnięty do tyłu.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono wybór ćwiczeń.

Wskazówka: Ćwiczenia pokazują jako pozycję wyjściową zawsze pozycję klasyczną (tylna ręka: prawa, przednia ręka: lewa).

Jab (rys. D)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, łydki, barki

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego. Pozostaw tylną rękę w pozycji obronnej.

2. Wykonaj cios do przodu przednią ręką.

Obróć przy tym pięść tak, żeby grzbiet dłoni w pozycji końcowej wskazywał do góry.

3. Po uderzeniu cofnij szybko przednią rękę do pozycji obronnej.
4. Powtórz to ćwiczenie 8 do 12 razy w trzech seriach.

Wskazówka: Jab jest również nazywany klasycznym ciosem prostym, utrzymuje przeciwnika na dystans i przygotowuje ataki lub kombinacje ciosów.

Cross (rys. E)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, łydki, barki

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego. Pozostaw przednią rękę w pozycji obronnej.
2. Odepchnij się od ziemi prawą nogą (pięta się podnosi) i podczas uderzenia obróć biodra i tułów lekko w lewo.
3. Wykonaj tylną ręką cios do przodu i obróć przy tym pięść tak, żeby grzbiet dłoni w pozycji końcowej wskazywał do góry.
4. Po uderzeniu cofnij szybko tylną rękę do pozycji obronnej.
5. Powtórz to ćwiczenie 8 do 12 razy w trzech seriach.

Wskazówka: Cross jest również ciosem prostym. Jest on mocniejszy od ciosu jab i jest stosowany również jako cios KO.

Sierpowy (Hook) (rys. F)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, łydki, barki

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego. Pozostaw przednią rękę w pozycji obronnej.
2. Unieś prawy łokieć na wysokość barków.
3. Poprzez skręt biodra i tułowia wyprowadź tylną rękę do przodu. Obróć przy tym pięść tak, żeby grzbiet dłoni w pozycji końcowej wskazywał do góry.
4. Po uderzeniu cofnij szybko tylną rękę do pozycji obronnej.

5. Powtórz to ćwiczenie 8 do 12 razy w trzech seriach.

Wskazówka: Sierpowy można wykonać zarówno przednią ręką jak i tylną ręką.

Cios z dołu/hak (uppercut) (rys. G)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, biceps, łydki, barki

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości połowy ramienia od worka treningowego. Zegnij kolana bardziej niż zwykle. Pozostaw przednią rękę w pozycji obronnej.
2. Wyprowadź tylną rękę po półkolu z dołu do góry.
3. Po uderzeniu cofnij szybko tylną rękę do pozycji obronnej.
4. Powtórz to ćwiczenie 8 do 12 razy w trzech seriach.

Wskazówka: Cios z dołu można wykonać zarówno przednią ręką jak i tylną ręką.

Overhand (rys. H)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, biceps, łydki, barki

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości połowy ramienia od worka treningowego. Pozostaw tylną rękę w pozycji obronnej.
2. Wyprowadź przednią rękę po półkolu z góry na dół.
3. Po uderzeniu cofnij szybko przednią rękę do pozycji obronnej.
4. Powtórz to ćwiczenie 8 do 12 razy w trzech seriach.

Wskazówka: Overhand można wykonać zarówno przednią ręką jak i tylną ręką.

Skiping (rys. I)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, biceps, łydki, barki

Wskazówka: Ta kombinacja ciosów prawą-łewą jest wykonywana jako luźny, szybki boks bez większego wysiłku w pozycji stojącej. Priorytetem jest tu szybkość.

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego.
2. Uderzaj na zmianę przednią ręką i tylną ręką w worek treningowy.

3. Gdy zadajesz cios prawą ręką zrób w pozycji stojącej prawą stopą krok w miejscu. Gdy zadajesz cios lewą ręką zrób w pozycji stojącej lewą stopą krok w miejscu.

4. Wykonuj to ćwiczenie 2 minuty, a następnie zrób 1 minutę przerwy. Powtórz to ćwiczenie w 3 seriach.

Ciosy jedną ręką (rys. J)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, łydki, barki

Wskazówka: W przypadku tego ćwiczenia chodzi o prawidłowy ruch ramion w boksie.

Ćwiczenie wykonywane jest zawsze tylko jedną ręką. Przy cofaniu ramienia nie wolno go opuszczać. W tym ćwiczeniu można wykonywać wszystkie rodzaje ciosów.

Przebieg (job jako przykład)

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego i przyłóż przednią rękę do worka treningowego.
2. Cofnij szybko rękę w kierunku twarzy.
3. Uderz przednią ręką szybko i mocno w worek treningowy.
4. Cofnij ponownie rękę w kierunku twarzy.
5. Wykonuj to ćwiczenie 2 minuty, a następnie zrób 1 minutę przerwy. Powtórz to ćwiczenie w 3 seriach.

Kombinacja ciosów (rys. K)

Używane mięśnie: Mięśnie brzucha, boczne mięśnie brzucha, triceps, biceps, łydki, barki

Wskazówka: W tym ćwiczeniu łączysz różne ciosy. (Przykład: jab + cross + sierpowy)

Przebieg

1. Stań w pozycji wyjściowej w odległości jednego ramienia od worka treningowego.
2. Lewą ręką wykonaj jab i cofnij lewą rękę do twarzy.
3. Bezpośrednio potem prawą ręką wykonaj cross i cofnij prawą rękę do twarzy. Bezpośrednio potem wykonaj lewą ręką sierpowy i cofnij lewą rękę do twarzy.

Wskazówka: Pokazany sierpowy jest wysokim sierpowym do głowy.

4. Wykonuj to ćwiczenie 2 minuty, a następnie zrób 1 minutę przerwy. Powtórz to ćwiczenie w 3 seriach.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy wykonywać po 3 razy na jedną stronę przez 15-30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej.
2. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo.
3. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ramiona i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolano- we są lekko ugięte.
2. Poprowadź prawe ramię za głowę, aż prawa ręka znajdzie się między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań w pozycji wyprostowanej i unieś jedną stopę z podłogi.
2. Wykonaj powoli krążenie stopą najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po pewnym czasie zmień stopę.

Ważne: Upewnij się, że uda pozostają równoległe obok siebie. Wysuń miednicę do przodu, utrzymując tułów w pozycji wyprostowanej.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania produkt należy przechowywać zawsze w stanie nienapompowanym w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

W trakcie przechowywania zawory muszą być przez cały czas zamknięte. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przysznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 422353_2210

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Rozsah dodávky

1 x stojící boxovací pytel (1)

1 x plastový sokl (2)

1 x návod k použití

Technická data

Rozměry nafukovacího stojícího boxovacího pytle:
cca 160 cm (v)

Rozměry plastového soklu:

cca 14 x 56 cm (v x Ø)



Přípustný provozní tlak



Datum výroby (měsíc/rok):
03/2023

ISO 20957 třída H

Oblast použití: Domácnost

Použití ke stanovenému účelu

Tento fitness výrobek je koncipován pro použití v privátním sektoru a není vhodný pro lékařské nebo podnikatelské účely.

Výrobek je vhodný pouze pro použití v interiérech.

Výrobek není vhodný pro děti mladší 14 let.

Bezpečnostní pokyny



Ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.



Nebezpečí úrazu dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Mějte na paměti, že pro děti jsou herní instinkty a ochota experimentovat přirozené. Předcházejte situacím a způsobům chování, které neodpovídají určení výrobku.
- Děti se během tréninku nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se předešlo riziku poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Když se výrobek nepoužívá, musí být uložen z dosahu dětí.



Nebezpečí úrazu!

- Poradte se se svým lékařem předtím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste pro cvičení fyzicky zdatní.
- Vždy mějte po ruce návod k použití se zadáními cviků.
- Těhotné ženy by měly cvičit pouze po konzultaci s lékařem.
- Nezapomeňte se před tréninkem vždy rozcvičit a cvičte vždy podle svých aktuálních schopností. Nadměrná námaha a přetřénování mohou vést k vážným zraněním.
- Při potížích, slabosti nebo únavě tréninku ihned přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí ve stejném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Kolem tréninkové plochy musí být volný prostor alespoň 1,5 m (obr. L).
- Trénujte pouze na plochém a neklouzavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo podstavců.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní omezení.
- Během tréninku dostatečně pijte.

- Pokud jste unavení nebo nesoustředění, trénink neprovádějte. Netrénujte bezprostředně po jídle. Se zahájením tréninku počkejte cca 2 hodiny.
- Tréninkový prostor dostatečně větrejte, ale vyvarujte se průvanu.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy.
- Boxovací pytel nepoužívejte bez rukavic, mohlo by to vést k poranění.

Vyloučení věcných škod!

- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Výrobek proto nerozkládejte a nepumpujte při teplotě nižší než 15 °C!
- Do bezpečnostních ventilů zasouvajte pouze vhodné adaptéry pro pumpu. Jinak může dojít k poškození ventilů.
- Nepumpujte příliš natvrdo, protože jinak existuje nebezpečí, že se potrhají svařené švy. Po napumpování dobře uzavřete ventily.
- Vyvarujte se kontaktu s ostrými, horkými, špičatými nebo nebezpečnými předměty. Před každým použitím zkontrolujte, zda výrobek není poškozen nebo opotřeben. Výrobek smí být používán pouze v bezvadném stavu!

Sestavení

Sestavení by měl vždy provádět dospělý. Následujte jednotlivé kroky pro zprovoznění ve stanoveném pořadí.

1. Výběr místa

Zvolte vhodnou rovnou a čistou plochu s dostatkem místa pro vybalení a rozvinutí výrobku. Výrobek rozkládejte tam, kde má později ležet. Zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny jednotlivé díly a zda jsou v bezvadném stavu.

2. Upevnění stojícího boxovacího pytle (obr. A)

- Protáhněte elastické pásky (1a) shora prostředním otvorem plastového soklu (2).
- Protáhněte elastické pásky zespoda nahoru postranními otvory plastového soklu.
- Upevněte elastické pásky pomocí suchých zipů (1b).

3. Naplnění plastového soklu (obr. B)

- Otevřete ventil (2a) plastového soklu (2).
- K zajištění stability výrobku naplňte plastový sokl vodou nebo pískem až k hornímu okraji. Znovu uzavřete ventil.

4. Napumpování stojícího boxovacího pytle (obr. C)

UPOZORNĚNÍ!

- **Vždy úplně napumpujte vzduchovou komoru!**
- **Nedovoďte nadměrné napumpování vzduchové komory, protože jinak existuje nebezpečí přepnutí anebo by se mohly natrhnout svařené švy.**
- **K pumpování výrobku používejte běžné nožní pumpičky nebo pumpičky s dvojitým pístem s odpovídajícími adaptéry.**
- **K pumpování výrobku nepoužívejte kompresor ani tlakové láhve. To může vést k poškození výrobku.**
- **Dbejte na to, aby komora byla naplněna vzduchem rovnoměrně.**
- **Komory pumpujte jen natolik, aby tyto byly po napumpování na vnitřní straně ještě mírně zvlňně.**
- Otáčejte kryt uzávěru (1c) šroubového ventilu (1e) proti směru hodinových ručiček.
- Napumpujte výrobek pomocí vzduchové pumpičky (není obsahem dodávky) s vhodným nástavcem.
- Zavřete kryt uzávěru (1c) šroubového ventilu znovu ve směru hodinových ručiček.

Vyprázdnění plastového soklu (obr. B)

Otevřete ventil (2a) plastového soklu (2) a vypusťte vodu / odstraňte písek.

Vypuštění stojícího boxovacího pytle (obr. C)

Vyšroubujte šroubový ventil (1d) ze závitového otvoru (1e), aniž byste otevřeli kryt uzávěru (1c), a nechte vzduch zcela uniknout.

Všeobecné tréninkové pokyny

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Před každým tréninkem se zahřejte a trénink nechte pozvolna doznít.
- Mezi cvičeními ponechávejte dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Jako začátečníci nikdy netrénujte s příliš vysokou zátěží. Intenzitu tréninku stupňujte pomalu.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rovnoměrným tempem.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při zátěži vydechněte a při uvolnění se nadechněte.
- Během provádění cvičení dbejte na správné držení těla.

Všeobecné plánování tréninku

Sestavte si plán tréninku přizpůsobený Vaším potřebám s cvičebními sadami složenými z 6 - 8 cviků. Dodržujte přitom tyto zásady:

- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba 12 opakování jednoho cviku.
- Každá cvičební sada by se měla opakovat 3krát.
- Mezi cvičebními sadami by měla být dodržována vždy asi 30 sekundová přestávka.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protahování.

Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí. Následovně pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků.

Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2- až 3krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4- až 5krát.
2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom opačným směrem.

Paže a ramena

1. Sepněte ruce za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom předkloníte horní část těla, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Natáčejte ramena současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena k uším a nechávejte je opět klesnout.
4. Středově kružte levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Nožní svalstvo

1. Postavte se na jednu nohu a s pokrčeným kolennem zvedněte druhou nohu cca 20 cm nad podlahu. Nejprve kružte zvednutou nohu jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte. Potom přejděte na druhou nohu a cvik opakujte.
2. Zvedejte nohy jednu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Ujistěte se, že zvedáte nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Pojmy / výchozí pozice

- **Přední ruka:** označuje slabší ruku. U praváku je přední ruka většinou levá ruka, u leváku je tomu naopak.
- **Zadní ruka:** označuje silnější ruku
- **Pozice chodidel:** Chodidla jsou mírně od sebe, více než na šířku ramen, kolena jsou mírně pokrčená. Při pravé zadní ruce je pravá noha umístěna vzadu. S pomyslnou linií mezi chodidly se této linie dotýkají prsty přední nohy a pata zadní nohy. Tělo je mírně natočeno do strany.
- **Krycí pozice:** Paže jsou ohnuté, pěsti jsou jen tak vysoko, aby umožňovaly ničím nerušený výhled. Přední ruka je mírně před hlavou zhruba ve výši očí, zadní ruka je na bradě. Hřbety rukou směřují ven. Po úderu je co nejrychleji obnovena krycí pozice.
- **Držení hlavy:** Hlava je nakloněna mírně dolů. Brada je stažena dozadu.

Návrhy cviků

Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže.

Upozornění: Cviky vždy ukazují výchozí pozici praváka (zadní ruka vpravo, přední ruka vlevo)

Jab (obr. D)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, lýtka, ramena

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle. Zadní ruku udržujte v krycí pozici.
2. Přední ruku tlačte dopředu. Pěst otočte tak, aby hřbet Vaší ruky v konečné poloze směřoval nahoru.
3. Po úderu rychle přesuňte přední ruku zpět do krycí pozice.
4. Opakujte tento cvik 8- až 12krát ve 3 sadách.

Upozornění: Jab, známý také jako klasický přímý úder, drží protivníka na dálku a připravuje útoky nebo kombinace úderů.

Cross (obr. E)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, lýtka, ramena

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle. Přední ruku udržujte v krycí pozici.
2. Pravou nohou se odtláčte od země (pata se zvedá) a při úderu otáčejte boky a trup mírně doleva.
3. Ved'te svou zadní ruku dopředu a pěst přitom otočte tak, aby hřbet Vaší ruky v konečné poloze směřoval nahoru.
4. Po úderu rychle přesuňte zadní ruku zpět do krycí pozice.
5. Opakujte tento cvik 8- až 12krát ve 3 sadách.

Upozornění: Cross je také přímý úder. Je tvrdší než jab a používá se také jako úder KO.

Hák (obr. F)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, lýtka, ramena

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle. Přední ruku udržujte v krycí pozici.
2. Zvedněte pravý loket do výšky ramen.
3. Otočením boků a trupu švihněte zadní rukou dopředu. Pěst otočte tak, aby hřbet Vaší ruky v konečné poloze směřoval nahoru.
4. Po úderu rychle přesuňte zadní ruku zpět do krycí pozice.
5. Opakujte tento cvik 8- až 12krát ve 3 sadách.

Upozornění: Hák může být proveden přední rukou stejně jako zadní rukou.

Zvedák (obr. G)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, bicepsy, lýtka, ramena

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku poloviny paže od boxovacího pytle. Pokrčte kolena níže než obvykle. Přední ruku udržujte v krycí pozici.
2. Máchejte zadní rukou v půlkruhu zdola nahoru.
3. Po úderu rychle přesuňte zadní ruku zpět do krycí pozice.
4. Opakujte tento cvik 8- až 12krát ve 3 sadách.

Upozornění: Zvedák může být proveden přední rukou stejně jako zadní rukou.

Vrchní hák (obr. H)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, bicepsy, lýtka, ramena

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku poloviny paže od boxovacího pytle. Zadní ruku udržujte v krycí pozici.
2. Máchejte přední rukou v půlkruhu seshora dolů.
3. Po úderu rychle přesuňte přední ruku zpět do krycí pozice.
4. Opakujte tento cvik 8- až 12krát ve 3 sadách.

Upozornění: Vrchní hák může být proveden přední rukou stejně jako zadní rukou.

Skipping (poskakování) (obr. I)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, bicepsy, lýtka, ramena

Upozornění: Tato pravolevá kombinace se provádí jako volný, rychlý box bez větší námahy ve stoje. Prioritou je zde rychlost.

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle.
2. Střídavě přední rukou a zadní rukou zlehka udeřte do boxovacího pytle.
3. Ve stoje udělejte krok pravou nohou na místě a udeřte pravou rukou. Ve stoje udělejte krok levou nohou na místě a udeřte levou rukou.
4. Cvičte 2 minuty a pak si udělejte 1 minutu přestávku. Opakujte tento cvik ve 3 sadách.

Údery jednou rukou (obr. J)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, lýtka, ramena

Upozornění: Toto cvičení je o správném pohybu paží při boxu. Provádí se vždy pouze jednou rukou. Paže nesmí při tahu dozadu spadnout. Cvičení lze provádět jakýmkoli typem úderu.

Průběh (příklad jab)

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle a držte přední ruku na boxovacím pytli.
2. Ruku rychle přitáhněte zpět k obličejí.
3. Přední rukou střídavě udeřte do boxovacího pytle.
4. Přitáhněte ruku zpět k obličejí.
5. Cvičte 2 minuty a pak si udělejte 1 minutu přestávku. Opakujte tento cvik ve 3 sadách.

Kombinované údery (obr. K)

Namáhané svalstvo: Břišní svaly, postranní břišní svaly, tricepsy, bicepsy, lýtka, ramena

Upozornění: Při tomto cvičení kombinujte jednotlivé údery. (Příklad jab + cross + hák)

Průběh

1. Ve výchozí pozici se postavte na délku paže od boxovacího pytle.
2. Proveďte levou rukou jab a přitáhněte levou ruku zpět k obličejí.
3. Ihned poté proveďte pravou rukou cross a přitáhněte pravou ruku zpět k obličejí. Ihned poté proveďte levou rukou hák a přitáhněte levou ruku zpět k obličejí.

Upozornění: Zobrazený hák je vysoký hák k hlavě.

4. Cvičte 2 minuty a pak si udělejte 1 minutu přestávku. Opakujte tento cvik ve 3 sadách.

Protážení se

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protážení. Následovně pro Vás k tomu představujeme několik jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli dělat 3krát na každou stranu po dobu 15 - 30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně.
2. Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením se protáhnou strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpřímá s koleny lehce pokrčenými.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu, dokud se pravá ruka nedostane mezi lopatky.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a stahujte ho dozadu.
4. Poté vyměňte strany a cvik opakujte.

Nožní svalstvo

1. Postavte se zpřímá a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Pomalu jí otáčejte nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Ujistěte se, že Vaše stehna zůstávají paralelně u sebe. Pánev tlačte dopředu a přitom držte horní část těla vzpřímenou.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý, čistý a nenapumpovaný při pokojové teplotě.

Ventily musí být při skladování vždy uzavřeny. Čistěte pouze vlhkým hadříkem na čištění a následně utírejte dosucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 422353_2210



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Obsah balenia

- 1 x stojace boxovacie vrece (1)
- 1 x podstavec z umelej hmoty (2)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery nahustené stojace boxovacie vrece:
cca 160 cm (v)

Rozmery podstavec z umelej hmoty:
cca 14 x 56 cm (v x Ø)



Povolený prevádzkový tlak



Dátum výroby (mesiac/rok):
03/2023

ISO 20957 trieda H

Oblasť používania: Domácnosť

Používanie podľa určenia

Tento výrobok pre fitness je určený pre používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný pre liečebné a komerčné účely.

Výrobok je vhodný len do interiéru.

Výrobok nie je vhodný pre deti mladšie ako 14 rokov.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa s výrobkom nesmú hrať. Upozornite hlavne deti na to, že výrobok nie je hračka.
- Dbajte hlavne na prirodzený hrací pud a radosť detí z experimentovania. Zabráňte situáciám a spôsobom správania, ktoré nie sú určené pre tento výrobok.
- Deti sa počas tréningu nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sme vylúčili nebezpečenstvá poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- Ak výrobok nepoužívate, uskladnite ho mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojim lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Okolo miesta tréningu musí byť min. 1,5 m voľného priestoru (obr. L).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Výrobok nepoužívajte, keď ste poranení alebo zdravotne obmedzení.

- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vyvetrajte, ale zabráňte prievanu.
- Na výrobku sa nesmú robiť žiadne modifikácie.
- Boxovacie vrece nepoužívajte bez rukavíc, mohlo by to viesť k poraneniam.

Zabránenie vecným škodám!

- Všetky nafukovacie výrobky sú citlivé na chlad. Preto výrobok nerozkladajte a nehusťte pri teplote nižšej ako 15 °C!
- Do bezpečnostných ventilov zasúvajte len vhodné adaptéry na čerpadlo. V opačnom prípade by sa mohli poškodiť ventily.
- Nehusťte príliš silno, pretože inak hrozí nebezpečenstvo, že sa zvary roztrhnú. Po nahustení ventily dobre uzavrite.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými predmetmi. Pred každým používaním skontrolujte výrobok, či nie je poškodený alebo opotrebený. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave!

Montáž

Montáž by mala vždy urobiť dospelá osoba. Postupujte podľa jednotlivých montážnych krokov v uvedenom poradí.

1. Výber stanovišťa

Vyberte si vhodnú rovnú a čistú plochu s dostatočným miestom, aby ste mohli výrobok vybalíť a rozložiť. Výrobok rozložte na mieste, kde bude neskôr stáť. Skontrolujte, či sú k dispozícii všetky jednotlivé komponenty a či sú v bezchybnom stave.

2. Pripravenie stojaceho boxovacieho vreca (obr. A)

- Elastické pásy (1a) prevlečte zhora cez prostredný otvor podstavca z umelej hmoty (2).
- Elastické pásy prevlečte zdola nahor cez bočné otvory podstavca z umelej hmoty.
- Elastické pásy pripevnite pomocou suchých zipsov (1b).

3. Naplnenie podstavca z umelej hmoty (obr. B)

- Otvorte ventil (2a) podstavca z umelej hmoty (2).
- Podstavec z umelej hmoty naplňte vodou alebo pieskom až po horný okraj, aby ste zabezpečili stabilitu výrobku. Ventil znovu zatvorte.

4. Husenie stojaceho boxovacieho vreca (obr. C)

UPOZORNENIE!

- **Vzduchovú komoru nahusťte vždy naplno!**
- **Zabráňte nadmernému nahusteniu vzduchovej komory, pretože inak hrozí nebezpečenstvo roztiahnutia alebo by sa mohli roztrhnúť zvary.**
- **Na nahustenie výrobku používajte bežné nožné čerpadlá alebo piestové čerpadlá s dvojitým zdvihom s odpovedajúcimi adaptérami na čerpadlo.**
- **Na nahustenie výrobku nepoužívajte ani kompresor ani tlakové fľaše. Mohlo by to viesť k poškodeniam výrobku.**
- **Dbajte na to, aby bola komora naplnená vzduchom rovnomerne.**
- **Komory nahusťte len natoľko, aby tieto po nahustení boli z vnútornej strany ešte trochu vlnité.**
- Otvorte ochranný kryt (1c) zo skrutkového ventilu (1e) proti smeru hodinových ručičiek.
- Husťte výrobok pomocou hustilky (nie je v obsahu balenia) a odpovedajúceho nástavca na hustilku.
- Zatvorte ochranný kryt (1c) zo skrutkového ventilu v smere hodinových ručičiek.

Vyprázdnenie podstavca z umelej hmoty (obr. B)

Otvorte ventil (2a) podstavca z umelej hmoty (2) a vypustíte vodu / odstráňte piesok.

Odvzdušnenie stojaceho boxovacieho vreca (obr. C)

Vyskrutkujte skrutkový ventil (1d) zo závitového otvoru (1e) bez otvorenia ochranného krytu (1c) a úplne vypustite vzduch.

Všeobecné pokyny ku tréningu

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s privysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a v konštantnom tempe.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali: Pri namáhaní vydýchnite a pri odľahčení sa nadýchnite.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

Všeobecné plánovanie tréningu

Zostavte tréningový plán v súlade s Vašími potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6 - 8 cvičení. Pritom dodržujte nasledovné zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame naťahovanie.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom texte Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení.

Cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte ich znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Svalstvo nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme. Krúžte najskôr nadvihnutou nohou jedným smerom a po niekoľkých sekundách smer vymeňte. Potom prejdite na druhú nohu a toto cvičenie opakujte.
2. Postupne zdvíhajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dávajte pozor na to, aby ste nohy zdvíhali len natoľko, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Pojmy / východisková poloha

- **Vodiaca ruka:** označuje slabšiu ruku. U pravákov je vodiacou rukou väčšinou ľavá ruka, u ľavákov naopak.
- **Udierajúca ruka:** označuje silnejšiu ruku
- **Postavenie nôh:** Nohy sú rozkročmo o niečo viac ako na šírku pliec, kolená sú ľahko ohnuté. Ak je pravá ruka udierajúca, je pravá noha umiestnená vzadu. Pri pomyselnéj čiare medzi nohami sa špička chodidla prednej nohy ako aj päta zadnej nohy dotýkajú tejto čiar. Telo je otočené trochu do strany.
- **Obranná pozícia:** Ruky sú ohnuté, päste sú len tak vysoko, aby bol možný voľný rozhľad. Vodiaca ruka sa nachádza ľahko pred hlavou približne vo výške očí, udierajúca ruka je priložená k brade. Chrbát ruky vždy smeruje von. Po údere sa čo najrýchlejšie musí znovu zaujať obranná pozícia.
- **Držanie hlavy:** Hlava je trochu sklonená nadol. Brada sa ťahá späť.

Návrhy cvičení

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Poznámka: Cvičenia vždy ukazujú ako východiskovú polohu pre praváka (udierajúca ruka: vpravo, vodiaca ruka: vľavo)

Jab (obr. D)

Namáhané svalstvo: Brušné svaly, lýtka, plecia

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Udierajúcu ruku dajte do obrannej pozície.
2. Udríte vodiacu rukou dopredu. Pritom otočte päťou tak, aby chrbát ruky v koncovej pozícii smeroval nahor.
3. Vodiacu ruku po údere vráťte rýchlo späť do obrannej pozície.
4. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Poznámka: Jab sa označuje ako klasická priamka, drží odstup od protivníka a pripravuje útoky alebo kombinácie úderov.

Cross (obr. E)

Namáhané svalstvo: Brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, lýtka, plecia

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxérskeho vreca do východiskovej polohy. Vodiacu ruku dajte do obrannej pozície.
2. Pravou nohou sa odtlačte od zeme (dvíha sa päta) a pri údere otočte bedrá a trup ľahko doľava.
3. Vystríte udierajúcou rukou dopredu a pritom otočte päťou tak, aby chrbát ruky v koncovej pozícii smeroval nahor.
4. Udierajúcu ruku po údere vráťte rýchlo späť do obrannej pozície.
5. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Poznámka: Cross je takisto priamym úderom. Je tvrdší ako jab a používa sa tiež ako úder KO.

Hák (obr. F)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, lýtka, plecia

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxérskeho vreca do východiskovej polohy. Vodiacu ruku dajte do obrannej pozície.
2. Zdvihnite pravý lakeť do výšky pliec.

3. Urobte kmit udierajúcou rukou otočením bedier a trupu dopredu. Pritom otočte päťou tak, aby chrbát ruky v koncovej pozícii smeroval nahor.

4. Udierajúcu ruku po údere vráťte rýchlo späť do obrannej pozície.

5. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Poznámka: Hák možno robiť vodiacou rukou ako aj udierajúcou rukou.

Hák dohora (obr. G)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, biceps, lýtka, plecia

Priebeh

1. Postavte sa na polovicu dĺžky ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Choďte do kolien nižšie ako zvyčajne. Vodiacu ruku nechajte v obrannej pozícii.
2. Urobte kmit udierajúcou rukou do polkruhu zdola nahor.
3. Udierajúcu ruku po údere vráťte rýchlo späť do obrannej pozície.
4. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Poznámka: Hák dohora možno robiť vodiacou rukou ako aj udierajúcou rukou.

Hák nadol (obr. H)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, biceps, lýtka, plecia

Priebeh

1. Postavte sa na polovicu dĺžky ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Udierajúcu ruku dajte do obrannej pozície.
2. Urobte kmit vodiacou rukou v polkruhu zhora nadol.
3. Vodiacu ruku po údere vráťte rýchlo späť do obrannej pozície.
4. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v 3 sériách.

Poznámka: Hák nadol možno robiť vodiacou rukou ako aj udierajúcou rukou.

Skipping (obr. I)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, biceps, lýtka, plecia

Poznámka: Táto kombinácia vpravo-vľavo sa vykonáva ako voľné, rýchle boxovanie bez veľkej námahy v stoji. Tu je v popredí rýchlosť.

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy.

2. Udierajte striedavo vodiacou rukou a udiera-
júcou rukou na boxovacie vrece.
3. V stoji urobte krok pravou nohou na mieste,
keď udierate pravou rukou. V stoji urobte krok
ľavou nohou na mieste, keď udierate ľavou
rukou.
4. Cvičenie robte 2 minúty a nakoniec urobte
jednominútovú prestávku. Toto cvičenie opa-
kujte v 3 sériách.

Údery jednou rukou (obr. J)

Namáhané svalstvo: Brušné svaly, lýtka, plecia

Poznámka: Pri tomto cvičení sa jedná o
správne vedenie rúk pri boxovaní. Pohyb sa robí
jednou rukou. Ruku pri sťahovaní späť nene-
chajte padnúť. Cvičenie sa môže robiť všetkými
spôsobmi úderov.

Priebeh (príklad Jab)

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho
vreca do východiskovej polohy a vodiacu
ruku držte na boxerskom vreci.
2. Ruku stiahnite rýchlo späť smerom k tvári.
3. Udierajte rýchlo a silno vodiacou rukou na
boxovacie vrece.
4. Ruku stiahnite znovu smerom k tvári.
5. Cvičenie robte 2 minúty a nakoniec urobte
jednominútovú prestávku. Toto cvičenie opa-
kujte v 3 sériách.

Kombinované údery (obr. K)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné
svaly, triceps, biceps, lýtka, plecia

Poznámka: Pomocou tohto cvičenia kombinuj-
te jednotlivé údery. (Príklad jab + cross + hák)

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho
vreca do východiskovej polohy.
2. Ľavou rukou udríte jab a ťahajte ľavú ruku
späť k tvári.
3. Ihneď následne udríte pravou rukou cross a
ťahajte pravú ruku späť k tvári. Ihneď násled-
ne udríte ľavou rukou hák a ťahajte ľavú ruku
späť k tvári.

Poznámka: Znázornený hák je vysoký hák k
hlave.

4. Cvičenie robte 2 minúty a nakoniec urobte
jednominútovú prestávku. Toto cvičenie opa-
kujte v 3 sériách.

Naťahovanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času
naťahovaniu. V ďalšom texte Vám k tomu pred-
stavíme niekoľko jednoduchých cvičení.
Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každú
stranu po 15 - 30 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene.
2. Hlavu jemne ťahajte jednou rukou najskôr
doľava, potom doprava.
3. Týmto cvičením natiahnete boky hrdla.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko
ohnuté.
2. Právě rameno dajte za hlavu, kým pravá ruka
neleží medzi lopatkami.
3. Chyťte ľavou rukou pravý lakeť a ťahajte ho
dozadu.
4. Strany vymeňte a cvičenie opakujte.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu nadvih-
nite zo zeme.
2. Pomaly ňou krúžite najskôr jedným smerom,
potom druhým smerom.
3. Po chvíli vymeňte nohu.

**Dôležité: Dávajte pozor na to, aby
stehná zostali rovnobežne vedľa seba.
Panvu pritom vysuňte dopredu, horná
časť tela zostáva vzpriamená.**

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý,
čistý a nenahustený pri izbovej teplote.
Ventily musia byť pri skladovaní vždy zatvorené.
Čistite len vlhkou handričkou a nakoniec utrite
dosucha.
DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čisti-
cimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recykliácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 422353_2210

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido de suministro

1 saco de boxeo de pie (1)

1 base de plástico (2)

1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas del saco de boxeo de pie hinchable:
aprox. 160 cm (Al)

Medidas de la base de plástico:
aprox. 14 x 56 cm (Al x Ø)



Presión de servicio permitida



Fecha de fabricación (mes/año):
03/2023

ISO 20957 clase H

Ámbito de aplicación: doméstico

Uso conforme al fin previsto

El artículo de entrenamiento está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos comerciales ni medicinales.

El artículo es apto únicamente para interiores.

El artículo no es apto para niños menores de 14 años.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.
- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.



¡Peligro de lesiones!

- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
- Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.
- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.
- Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 1,5 m (fig. L).
- Entrene siempre sobre una base plana y antideslizante.
- No use el artículo cerca de escaleras o descansillos.

- No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- No está permitido realizar modificaciones al artículo.
- No usar el saco de boxeo sin guantes ya que esto podría provocar lesiones.



¡Prevención de daños materiales!

- Todos los artículos inflables son sensibles al frío. ¡Por este motivo, el artículo no debe desplegarse ni inflarse a temperaturas inferiores a 15 °C!
- Insertar únicamente adaptadores de bombeo adecuados en las válvulas de seguridad. De lo contrario, las válvulas podrían resultar dañadas.
- No llenar excesivamente, ya que de lo contrario existe el peligro de que las costuras soldadas se desgarran. Cerrar bien las válvulas después de llenarlas.
- Evitar el contacto con objetos punzantes, calientes, puntiagudos o peligrosos. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. ¡El artículo debe utilizarse únicamente si se encuentra en perfectas condiciones!

Montaje

El montaje debería realizarlo siempre una persona adulta. Realice todos los pasos de montaje siempre en el orden indicado.

1. Elección del lugar de colocación

Elija una superficie adecuada, plana y limpia con suficiente espacio para desempaquetar y desplegar el artículo. Despliegue el artículo en el lugar en el que deberá estar posteriormente. Asegúrese de que estén todas las piezas y que se encuentren en perfecto estado.

2. Fijación del saco de boxeo de pie (fig. A)

- Pase las cintas elásticas (1a) por la parte superior por el orificio intermedio de la base de plástico (2).
- Pase las cintas elásticas por la parte inferior hacia arriba por los orificios laterales de la base de plástico.
- Fije las cintas elásticas empleando los velcros (1b).

3. Llenado de la base de plástico (fig. B)

- Abra la válvula (2a) de la base de plástico (2).
- Llene la base de plástico hasta el borde superior con agua o arena para garantizar la estabilidad del artículo. Cierre la válvula de nuevo.

4. Inflado del saco de boxeo de pie (fig. C)

¡ATENCIÓN!

- **¡Las cámaras de aire deben llenarse siempre completamente!**
- **Evite llenar las cámaras de aire excesivamente ya que, de lo contrario, existe peligro de que se expandan demasiado o que las costuras soldadas se rompan.**
- **Para llenar el artículo emplee bombas de pie de venta habitual en comercios o bombas de émbolo de carrera doble con adaptadores de bombeo adecuados.**
- **No emplee ni compresores ni botellas de aire comprimido para llenar el artículo. Esto podría dañarlo.**
- **Tenga cuidado de llenar las cámaras de forma homogénea con aire.**
- **Infle la cámara solo hasta que después de inflarla la parte interior conserve todavía un ligero ondulado.**
- Abra la tapa de cierre (1c) de la válvula roscada (1e) girándola en sentido antihorario.
- Infla el artículo con una bomba de aire (no incluida en el contenido de suministro) y la pieza adicional correspondiente.
- Vuelva a cerrar la tapa de cierre (1c) de la válvula roscada girándola en sentido horario.

Vaciado de la base de plástico (fig. B)

Abra la válvula (2a) de la base de plástico (2) y deje salir el agua o extraiga la arena.

Desinflado del saco de boxeo de pie (fig. C)

Desenrosque la válvula roscada (1d) del orificio roscado (1e) sin abrir la tapa de cierre (1c) y deje salir todo el aire.

Indicaciones generales de entrenamiento

Desarrollo del entrenamiento

- Póngase ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de empezar con el entrenamiento y deje de entrenar paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se esfuerce excesivamente durante el entrenamiento si es principiante. Aumente la intensidad del ejercicio lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca y con un ritmo homogéneo.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad: espirar al esforzarse e inspirar al relajarse.
- Tenga cuidado de mantener una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

Planificación general del entrenamiento

Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6 - 8 ejercicios. Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:

- Una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los diferentes grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería repetir los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este ejercicio 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección, y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.
3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra pierna con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo. Gire el pie elevado primero en una dirección y cambie de dirección después de algunos segundos. Cambie a continuación de pierna y repita este ejercicio.
2. Eleve las piernas una tras otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de elevar las piernas solo hasta donde pueda mantener bien el equilibrio.

Términos / posición inicial

- **Mano guía:** designa a la mano más débil. En los diestros la mano guía suele ser la izquierda y en los zurdos al revés.
- **Mano golpeadora:** designa a la mano más fuerte

- **Colocación de los pies:** Los pies se colocan separados a una distancia algo mayor que la anchura de los hombros con las rodillas ligeramente flexionadas. Si la mano golpeadora es la derecha, el pie derecho se coloca detrás. Imaginando una línea entre los pies, la punta del pie de la pierna delantera y el talón de la pierna trasera tocan esta línea. El cuerpo está ligeramente girado hacia el lateral.
- **Posición de guardia:** Los brazos están flexionados y los puños se encuentran elevados solo hasta una altura que no obstaculice la visibilidad. La mano guía se encuentra ligeramente por delante de la cabeza aproximadamente a la altura de los ojos, la mano golpeadora queda en la barbilla. Los dorsos de las manos señalan hacia fuera. Después de golpear debe regresarse a la posición de guardia lo antes posible.
- **Posición de la cabeza:** La cabeza está un poco inclinada hacia abajo. La barbilla se retrae.

Sugerencias de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

Nota: Los ejercicios muestran siempre como posición inicial a un diestro (mano golpeadora: derecha, mano guía: izquierda).

Jab (fig. D)

Musculatura ejercitada: abdominales, pantorrillas, hombros

Realización

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial. Deje la mano golpeadora en la posición de guardia.
2. Empuje la mano guía hacia delante. Mientras lo hace, gire el puño de modo que el dorso de la mano señale hacia arriba en la posición final.
3. Devuelva la mano guía rápidamente a la posición de guardia después del golpe.
4. Repita este ejercicio entre 8 y 12 veces en 3 tandas de ejercicios.

Nota: El jab se denomina también golpe recto, con él se mantiene al oponente a distancia y se prepara el ataque o las combinaciones de golpe.

Cross (fig. E)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, pantorrillas, hombros

Realización

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial. Deje la mano guía en la posición de guardia.
2. Presione el suelo con la pierna derecha (el talón se eleva) y gire la cadera y el tronco ligeramente hacia la izquierda al golpear.
3. Empuje la mano golpeadora hacia delante y mientras lo hace gire el puño de modo que el dorso de la mano señale hacia arriba en la posición final.
4. Devuelva la mano golpeadora rápidamente a la posición de guardia después del golpe.
5. Repita este ejercicio entre 8 y 12 veces en 3 tandas de ejercicios.

Nota: El cross es también un golpe en línea recta. Es más potente que el jab y se denomina también golpe de KO.

Gancho (fig. F)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, pantorrillas, hombros

Realización

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial. Deje la mano guía en la posición de guardia.
2. Eleve el codo derecho a la altura del hombro.
3. Oscile la mano golpeadora hacia delante girando la cadera y el tronco hacia delante. Mientras lo hace, gire el puño de modo que el dorso de la mano señale hacia arriba en la posición final.
4. Devuelva la mano golpeadora rápidamente a la posición de guardia después del golpe.
5. Repita este ejercicio entre 8 y 12 veces en 3 tandas de ejercicios.

Nota: El gancho se puede realizar tanto con la mano guía como con la mano golpeadora.

Gancho ascendente (fig. G)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, bíceps, pantorrillas, hombros

Realización

1. Colóquese a una distancia de medio largo de brazo del saco de boxeo en la posición inicial. Flexione las rodillas más de lo habitual. Deje la mano guía en la posición de guardia.

2. Gire la mano golpeadora haciendo un semicírculo de abajo hacia arriba.
3. Devuelva la mano golpeadora rápidamente a la posición de guardia después del golpe.
4. Repita este ejercicio entre 8 y 12 veces en 3 tandas de ejercicios.

Nota: El gancho ascendente se puede realizar tanto con la mano guía como con la mano golpeadora.

Gancho descendente (fig. H)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, bíceps, pantorrillas, hombros

Realización

1. Colóquese a una distancia de medio largo de brazo del saco de boxeo en la posición inicial. Deje la mano golpeadora en la posición de guardia.
2. Gire la mano golpeadora haciendo un semicírculo de arriba hacia abajo.
3. Devuelva la mano guía rápidamente a la posición de guardia después del golpe.
4. Repita este ejercicio entre 8 y 12 veces en 3 tandas de ejercicios.

Nota: El gancho descendente se puede realizar tanto con la mano guía como con la mano golpeadora.

Skiping (fig. I)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, bíceps, pantorrillas, hombros

Nota: Esta combinación derecha-izquierda se ejecuta en el sitio como boxeo rápido y ligero sin ejercer demasiada fuerza. Aquí lo más importante es la velocidad.

Realización

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial.
2. Golpee el saco de boxeo ligeramente alternando la mano guía y la mano golpeadora.
3. Ejecute un paso en la posición con el pie derecho sin moverse del sitio cuando golpee con la mano derecha. Ejecute en la posición un paso con el pie izquierdo sin moverse del sitio cuando golpee con la mano izquierda.
4. Haga este ejercicio durante 2 minutos sin parar y haga una pausa de 1 minuto. Repita el ejercicio en 3 tandas.

Golpes con una mano (fig. J)

Musculatura ejercitada: abdominales, pantorrillas, hombros

Nota: En este ejercicio lo importante es el movimiento correcto de los brazos al boxear. Se realiza siempre solo con una mano. El brazo no debe dejarse caer al retirarlo. El ejercicio puede realizarse con todos los tipos de golpes.

Realización (ejemplo de jab)

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial y acerque la mano guía al saco de boxeo.
2. Haga retroceder la mano rápidamente en dirección a la cara.
3. Golpee el saco de boxeo con la mano guía rápidamente y con fuerza.
4. Haga retroceder la mano de nuevo en dirección a la cara.
5. Haga este ejercicio durante 2 minutos sin parar y haga una pausa de 1 minuto. Repita el ejercicio en 3 tandas.

Combinación de golpes (fig. K)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, bíceps, pantorrillas, hombros

Nota: En este ejercicio se combinan diferentes golpes (ejemplo jab + cross + gancho).

Realización

1. Colóquese a una distancia de un brazo de largo del saco de boxeo en la posición inicial.
 2. Golpee con la mano izquierda haciendo un jab y haga retroceder la mano izquierda hacia la cara.
 3. Golpee inmediatamente después con la mano derecha haciendo un cross y haga retroceder la mano derecha hacia la cara. Golpee inmediatamente después con la mano izquierda haciendo un gancho y haga retroceder la mano izquierda hacia la cara.
- Nota:** El gancho mostrado es un gancho alto a la cabeza.
4. Haga este ejercicio durante 2 minutos sin parar y haga una pausa de 1 minuto. Repita el ejercicio en 3 tandas.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación presentaremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar cada uno de los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15 - 30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese de pie y eleve un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente primero en una dirección y a continuación en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos uno junto al otro. La pelvis se desplaza hacia delante mientras se hace, el tronco permanece erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco, limpio y desinflado a temperatura ambiente.

Las válvulas deben permanecer cerradas durante todo el tiempo de almacenamiento. Limpiar solo con un paño húmedo y a continuación secar.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 422353_2210

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

1 x fritstående boksæsæk (1)

1 x kunststof-fod (2)

1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål på den oppustelige fritstående boksæsæk:
ca. 160 cm (H)

Mål på kunststof-fod:

ca. 14 x 56 cm (H x Ø)



Tilladt brugstryk



Fremstillingsdato (måned/år):

03/2023

ISO 20957 klasse H

Anvendelsesområde: Hjemme

Tilsløget brug

Denne fitnessartikel er designet til privat brug, og er ikke egnet til medicinske eller erhvervs-mæssige formål.

Artiklen er kun tiltænkt indendørs brug.

Artiklen er ikke egnet til børn under 14 år.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn opholde sig i nærheden af emballagematerialet uden opsyn. Der er kvælningfare.



Fare for skade for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør især børn opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns naturlige legeinstinkt og glæde ved at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.
- Børn må ikke være inden for rækkevidde af artiklen under træning for at udelukke faren for personskade.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for skader!

- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du er sundhedsmæssigt egnet til denne træning.
- Opbevar altid brugervejledningen sammen med træningsinstruktionerne, så du har dem ved hånden.
- Gravide bør kun udføre træningen efter samråd med deres læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn svarende til din aktuelle fysiske formåen. Ved for overanstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader.
- I tilfælde af ubehag, svaghedsfølelse eller træthed, skal du straks indstille træningen og søge læge.
- Artiklen må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit sikkerhedsområde på mindst 1,5 m (fig. L).
- Træn altid kun på et plant og skridsikkert underlag.
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.

- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har sundhedsmæssige begrænsninger.
- Sørg for at få nok væske under træningen.
- Træn ikke, når du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at påbegynde træningen.
- Udluft træningslokalet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Der må ikke foretages nogen ændringer på artiklen.
- Brug ikke boksæsækken uden handsker, da det kan føre til skader.

Undgå materielle skader!

- Alle oppustelige artikler er følsomme over for kulde. Artiklen må derfor aldrig foldes ud og pumpes op ved temperaturer på under 15 °C!
- Sæt kun egnede pumpeadaptore i sikkerhedsventilerne. Ellers kan ventilerne blive beskadigede.
- Må ikke pumpes for hårdt op, ellers kan svejsningerne revne. Ventilerne skal lukkes godt efter oppumpning.
- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande. Tjek artiklen for skader eller slitage før hver brug. Artiklen må kun benyttes i fejlfri tilstand!

Montering

Monteringen skal altid udføres af en voksen. Følg de enkelte trin for opstilling i den angivne rækkefølge.

1. Valg af placering

Vælg en egnet, plan og ren overflade med tilstrækkelig plads til at pakke og folde artiklen ud. Bred artiklen ud, hvor den senere skal stå. Vær sikker på, at alle enkeltdele er til stede og i perfekt stand.

2. Fastgørelse af den fritstående boksæsæk (fig. A)

- Før elastikbåndene (1a) oppefra ind i kunststof-fodens midterste åbning (2).
- Før elastikbåndene nedefra ind i kunststof-fodens sideåbninger.
- Fastgør elastikbåndene med velcrolukninger-ne (1b).

3. Opfyldning af kunststof-foden (fig. B)

- Åbn ventilen (2a) på kunststof-foden (2).
- Fyld kunststof-foden op til kanten med vand eller sand for at sikre artiklens stabilitet. Luk ventilen igen.

4. Oppumpning af den fritstående boksæsæk (fig. C)

OBS!

- **Luftkamrene skal altid pumpes helt op!**
- **Undgå overdreven oppumpning af luftkammeret, da der ellers er risiko for overstrækning eller at svejsningerne kan revne.**
- **Brug kommercielt tilgængelige fodpumper eller stempelpumper med dobbeltslag med tilsvarende pumpeadaptere til at pumpe artiklen op.**
- **Brug hverken kompressor eller trykluffflasker til at pumpe artiklen op. Dette kan føre til beskadigelser af artiklen.**
- **Sørg for, at kamrene fyldes ensartet op med luft.**
- **Pump kun kamrene så meget op, at de bølger let på indersiden efter endt oppumpning.**
- Drej lukkehætten (1c) af skrueventilen (1e) mod urets retning.
- Pump artiklen op med en luftpumpe (medfølger ikke) og et passende pumpehoved.
- Skru igen lukkehætten (1c) fast på skrueventilen med urets retning.

Tømning af kunststof-foden (fig. B)

Åbn ventilen (2a) på kunststof-foden (2), og luk vandet ud / fjern sandet.

Luk luften ud af den fritstående boksæsæk (fig. C)

Skru skrueventilen (1d) ud af gevindåbningen (1e), uden at åbne lukkehætten (1c), og luk al luften ud.

Generelle træningsinstruktioner

Træningsforløb

- Bær behageligt sportstøj og sportssko.
- Varm op før hver træning, og stop dagens træning gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Begyndere må aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelserne i et ensartet tempo, uden rykvisse bevægelser.
- Vær opmærksom på en ensartet vejtrækning: Ånd ud under anstrengelse, og ånd ind under afslapning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under gennemførelse af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med et træningsforløb på 6 - 8 øvelser.

Vær her opmærksom på følgende grundregler:

- Et øvelsesforløb bør bestå af ca. 12 gentagelser per øvelse.
- Hver øvelse kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsesforløbene bør der holdes en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Sæt tilstrækkelig tid af til at varme op før hver træning. I det følgende afsnit beskriver vi nogle enkle opvarmningsøvelser.

Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemuskler

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning, derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidig bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op mod ørerne, og sænk dem herefter igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad, og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet. Sving nu den løftede fod rundt i en cirkel, og skift retning efter få sekunder. Skift herefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
2. Løft benene skiftevis, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at dine ben kun løftes så langt, at du kan holde balancen.

Begreber / grundstilling

- **Førerhånd:** betegner den svageste hånd. Ved højrehåndede er førerhånden for det meste den venstre hånd, ved venstrehåndede er det omvendt.
- **Slaghånd:** betegner den kraftigste hånd
- **Fodstilling:** Fødderne er lidt længere fra hinanden end en skuldres bredde, knæene er let bøjet. Ved slag med højre slaghånd placeres den højre fod bagerst. Hvis man forestiller sig en imaginær linje mellem fødderne, ville tåspidsen på forreste ben samt hælen på bagerste ben berøre denne linje. Kroppen er drejet en smule til siden.
- **Forsvarsposition:** Armene er let bøjet, knytæverne løftes kun så højt, at du stadig har frit udsyn. Førerhånden befinder sig ud for hovedet, ca. i øjenhøjde, slaghånden ligger ind mod kinden. Håndryggene vender begge udad. Efter et slag indtages forsvarspositionen hurtigst muligt igen.
- **Hovedposition:** Hovedet vender let nedad. Kinden trækkes tilbage.

Øvelsesforslag

I nedenstående afsnit præsenteres du for et udvalg af øvelser.

Bemærk: Øvelserne viser som udgangspunkt altid en højrehåndsbokser (slaghånd: højre: førerhånd: venstre).

Jab (fig. D)

Anvendte muskler: Mavemuskler, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken. Lad slaghånden være i forsvarspositionen.
2. Slå førerhånden fremad. Samtidig drejer du knytstående, så håndryggen peger opad i slutpositionen.
3. Bevæg hurtigt din førerhånd tilbage til forsvarspositionen efter slaget.
4. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange i 3 øvelsesforløb.

Bemærk: Jabbet er det mest anvendte slag i boksnik og fungerer ved, at man fra grundstillingen støder den ene knytstående direkte frem mod modstanderen.

Krydset (fig. E)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken. Lad førerhånden være i forsvarspositionen.
2. Brug højre ben til skabe dynamik i slaget (hælen løfter sig), og drej hoften og torsoen let mod venstre, når slaget sendes afsted.
3. Fra grundstillingen fører du slaghånden fremad og drejer samtidig din knytstående, så håndryggen peger opad i slutpositionen.
4. Bevæg hurtigt din slaghånd tilbage til forsvarspositionen efter slaget.
5. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange i 3 øvelsesforløb.

Bemærk: Krydset er ligeledes et lige slag. Krydset er hårdere end jabbet, og anvendes også som KO-slag.

Hook (fig. F)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken. Lad førerhånden være i forsvarspositionen.
2. Løft din højre albue til skulderens højde.
3. Kroppen skal med i slaget: Sving din slaghånd fremad ved at dreje hoften og torsoen. Samtidig drejer du knytstående, så håndryggen peger opad i slutpositionen.
4. Bevæg hurtigt din slaghånd tilbage til forsvarspositionen efter slaget.
5. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange i 3 øvelsesforløb.

Bemærk: Hooket kan udføres med både førerhånden og slaghånden.

Uppercut (fig. G)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, biceps, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en halv armlængde mellem dig og boksæsækken. Gå længere ned i knæ end normalt. Lad førerhånden være i forsvarspositionen.
2. Sving din slaghånd i en halvcirkel nedfra og op.
3. Bevæg hurtigt din slaghånd tilbage til forsvarspositionen efter slaget.
4. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange i 3 øvelsesforløb.

Bemærk: Uppercutten kan både udføres med førerhånden og slaghånden.

Undercut (fig. H)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, biceps, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en halv armlængde mellem dig og boksæsækken. Lad slaghånden være i forsvarspositionen.
2. Sving din slaghånd i en halvcirkel oppefra og ned.
3. Bevæg hurtigt din førerhånd tilbage til forsvarspositionen efter slaget.
4. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange i 3 øvelsesforløb.

Bemærk: Undercutten kan både udføres med førerhånden og slaghånden.

Skipping (fig. I)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, biceps, lægmuskler, skuldre

Bemærk: Denne højre-venstre-kombination gennemføres med lette og hurtige boksebevægelser uden stor kraft. Her er hurtigheden det vigtigste.

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken.
2. Slå skiftevis let på boksæsækken med førerhånden og slaghånden.
3. Tag et skridt med højre fod på stedet, når du slår med højre hånd. Tag et skridt med venstre fod på stedet, når du slår med venstre hånd.
4. Gennemfør øvelsen i 2 minutter, og hold herefter 1 minuts pause. Gentag denne øvelse ad 3 omgange.

Enhåndsslag (fig. J)

Anvendte muskler: Mavemuskler, lægmuskler, skuldre

Bemærk: Denne øvelse har til formål at træne den korrekte armføring i forbindelse med boksning. Øvelsen gennemføres altid kun med én hånd. Lad ikke armen hænge ned, når du trækker den tilbage. Øvelsen kan gennemføres med alle slagtyper.

Udførelse (her med eksemplet jab)

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken, og hold førerhånden på boksæsækken.
2. Træk hånden hurtigt tilbage i retning mod ansigtet.
3. Slå hurtigt og kraftigt på boksæsækken med førerhånden.
4. Træk igen hånden tilbage i retning mod ansigtet.
5. Gennemfør øvelsen i 2 minutter, og hold herefter 1 minuts pause. Gentag denne øvelse ad 3 omgange.

Kombinationsslag (fig. K)

Anvendte muskler: Mavemuskler, skrå mavemuskler, triceps, biceps, lægmuskler, skuldre

Bemærk: I denne øvelse kombineres flere forskellige slag. (f.eks. jab + kryds + hook)

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armlængde mellem dig og boksæsækken.
 2. Slå et jab med venstre hånd, og træk den venstre hånd tilbage mod ansigtet.
 3. Slå straks herefter et kryds med højre hånd, og træk højre hånd tilbage mod ansigtet. Slå staks herefter en hook med venstre hånd, og træk venstre hånd tilbage mod ansigtet.
- Bemærk:** Den viste hook er en høj hook.
4. Gennemfør øvelsen i 2 minutter, og hold herefter 1 minuts pause. Gentag denne øvelse ad 3 omgange.

Udstrækning

Brug tid nok til at strække ud efter hver træning. I det følgende afsnit introducerer vi til nogle enkle udstrækningsøvelser.

De respektive øvelser bør udføres 3 gange pr. side i 15 - 30 sekunder.

Nakkemuskler

1. Stå afslappet.
2. Træk forsigtigt hovedet med den ene hånd først til venstre og derefter til højre.
3. Gennem denne øvelse strækkes halsens sider.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med knæledene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd, og træk denne tilbage.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå oprejst, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser, først i den ene retning, så i den anden.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene forbliver parallelle med hinanden. Skub i den forbindelse bækkenet fremad; overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør, ren og uden luft ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Ventilerne skal altid holdes lukket under opbevaring. Rengøres kun med en fugtig rengøringsklud, og tørres af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering


Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 422353_2210

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della confezione

- 1 x sacco da boxe da pavimento (1)
- 1 x zoccolo in plastica (2)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni sacco da boxe gonfiabile da pavimento:

ca. 160 cm (alt.)

Dimensioni zoccolo in plastica:

ca. 14 x 56 cm (alt. x Ø)



Pressione di impiego consentita



Data di produzione (mese/anno):
03/2023

ISO 20957 classe H

Ambito di impiego: ambito domestico

Utilizzo conforme

Questo articolo per il fitness è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

L'articolo è adatto solo agli ambienti interni.

L'articolo non è adatto ai bambini di età inferiore a 14 anni.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di subire lesioni!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 1,5 m su tutti i lati (imm. L).

- Allenarsi solo su un fondo piano e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo.
- Non utilizzare il sacco da boxe senza guanti, poiché ciò potrebbe provocare lesioni.



Evitare i danni materiali!

- Tutti gli articoli gonfiabili sono sensibili al freddo. Quindi non dispiegare e gonfiare mai l'articolo ad una temperatura inferiore a 15° C!
- Inserire nelle valvole di sicurezza solo adeguati adattatori per pompe. In caso contrario le valvole potrebbero subire dei danni.
- Non gonfiare troppo, altrimenti si corre il rischio che le cuciture saldate si strappino. Dopo aver gonfiato l'articolo chiudere bene le valvole.
- Evitare il contatto con oggetti taglienti, molto caldi, appuntiti o pericolosi. Verificare prima di ciascun utilizzo se l'articolo presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato!

Montaggio

Il montaggio va condotto sempre da un adulto. Seguire le singole fasi del montaggio nella successione indicata.

1. Scelta del luogo di collocamento

Scegliere un'adeguata superficie piana con spazio sufficiente per estrarre l'articolo dalla confezione e dispiegarlo. Allargare l'articolo sulla superficie sulla quale dovrà poi essere disposto. Assicurarsi che tutti i pezzi siano disponibili e in perfetto stato.

2. Fissare il sacco da boxe da pavimento (imm. A)

- Inserire le fasce elastiche (1a) dall'alto attraverso l'apertura centrale dello zoccolo in plastica (2).
- Inserire le fasce elastiche dal basso verso l'alto attraverso le aperture laterali dello zoccolo in plastica.
- Fissare le fasce elastiche con l'ausilio delle chiusure a strappo (1b).

3. Riempire lo zoccolo in plastica (imm. B)

- Aprire la valvola (2a) dello zoccolo in plastica (2).
- Riempire lo zoccolo in plastica fino al margine superiore con acqua o sabbia al fine di garantire la stabilità dell'articolo. Richiudere la valvola.

4. Gonfiare il sacco da boxe da pavimento (imm. C)

ATTENZIONE!

- **Gonfiare sempre completamente la camera d'aria!**
- **Evitare di gonfiare troppo la camera d'aria, altrimenti sussiste il rischio di dilatazione eccessiva oppure le cuciture saldate potrebbero strapparsi.**
- **Per gonfiare l'articolo utilizzare delle pompe a pedale o a doppio cilindro comunemente reperibili in commercio con i relativi adattatori inseribili.**
- **Per gonfiare l'articolo non usare compressori né bombole di aria compressa. Ciò potrebbe danneggiare l'articolo.**
- **Assicurarsi di gonfiare la camera d'aria in modo uniforme.**
- **Gonfiare la camera d'aria fino a quando, dopo averla gonfiata, il suo lato interno sia ancora leggermente ondulato.**
- Togliere il tappo di chiusura (1c) dalla valvola avvitabile (1e) svitandolo in senso antiorario.
- Gonfiare l'articolo con una pompa per aria (non fornita in dotazione) e con un adeguato adattatore per pompe.
- Richiudere il tappo (1c) della valvola avvitabile avvitandolo in senso orario.

Svuotare lo zoccolo in plastica (imm. B)

Aprire la valvola (2a) dello zoccolo in plastica (2) e fare defluire l'acqua / togliere la sabbia.

Sgonfiare il sacco da boxe da pavimento (imm. C)

Svitare via la valvola avvitabile (1d) dal foro filettato (1e) senza aprire il tappo di chiusura (1c) e fare fuoriuscire completamente l'aria.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi e improvvisi.
- Fare attenzione ad una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6 - 8 esercizi. Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- una sessione dovrebbe essere composta da ca. 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va ripetuto 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e starle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di ca. 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato. Fare ruotare il piede sollevato in una direzione, e cambiare direzione dopo qualche secondo. Successivamente, cambiare gamba e ripetere questo esercizio.
2. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Termini / posizione di partenza

- **Mano guida:** indica la mano più debole. Nei destrorsi, la mano guida è per lo più la mano sinistra, nei mancini è la mano destra.
- **Mano posteriore:** indica la mano più forte

- **Posizione dei piedi:** i piedi sono leggermente più larghi delle spalle, le ginocchia sono leggermente piegate. In caso di mano posteriore destra, il piede destro va messo dietro. In una linea immaginaria tra i piedi, la punta del piede della gamba anteriore e il tallone della gamba posteriore toccano questa linea. Il corpo è leggermente girato lateralmente.
- **Posizione di guardia:** le braccia sono piegate, i pugni sono ad un'altezza tale da lasciare libero lo sguardo. La mano guida si trova leggermente davanti alla testa, più o meno all'altezza degli occhi, la mano posteriore è appoggiata al mento. I dorsi delle mani sono rivolti verso l'esterno. Dopo un colpo si deve recuperare la posizione di guardia il più presto possibile.
- **Posizione della testa:** la testa è leggermente chinata verso il basso. Il mento va tenuto indietro.

Esercizi proposti

In seguito, presentiamo una selezione di possibili esercizi.

Indicazione: gli esercizi mostrano sempre una posizione di partenza per destrorsi (mano posteriore: destra, mano guida: sinistra).

Jab (imm. D)

Muscolatura allenata: addominali, polpacci, spalle

Svolgimento

1. Mettersi in posizione di guardia davanti al sacco da boxe, ad un braccio di distanza. Lasciare la mano posteriore in posizione di guardia.
2. Dare un pugno in avanti con la mano guida. Durante il movimento, girare il pugno in modo che nella posizione finale il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
3. Dopo il colpo, riportare rapidamente la mano guida alla posizione di guardia.
4. Ripetere l'esercizio 8-12-volte in 3 serie.

Indicazione: il jab è definito colpo classico dritto, tiene l'avversario a distanza e prepara attacchi o combinazioni di colpi.

Cross (imm. E)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, polpacci, spalle

Svolgimento

1. Mettersi in posizione di guardia davanti al sacco da boxe, ad un braccio di distanza. Lasciare la mano guida in posizione di guardia.
2. Spingersi in alto dal pavimento con la gamba destra (il tallone si solleva) e durante il colpo ruotare leggermente anche e torso verso sinistra.
3. Dare un colpo in avanti con la mano posteriore e, durante il movimento, girare il pugno in modo che nella posizione finale il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
4. Dopo il colpo, riportare rapidamente la mano posteriore alla posizione di guardia.
5. Ripetere l'esercizio 8-12-volte in 3 serie.

Indicazione: anche il cross è un colpo dritto. È più duro del jab e viene anche impiegato come colpo da KO.

Gancio (imm. F)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, polpacci, spalle

Svolgimento

1. Mettersi in posizione di guardia davanti al sacco da boxe, ad un braccio di distanza. Lasciare la mano guida in posizione di guardia.
2. Sollevare il gomito destro fino all'altezza della spalla.
3. Vibrare la mano posteriore in avanti tramite una rotazione di anche e torso. Durante il movimento, girare il pugno in modo che nella posizione finale il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
4. Dopo il colpo, riportare rapidamente la mano posteriore alla posizione di guardia.
5. Ripetere l'esercizio 8-12-volte in 3 serie.

Indicazione: il gancio può essere eseguito sia con la mano guida che con la mano posteriore.

Montante (imm. G)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, bicipiti, polpacci, spalle

Svolgimento

1. Mettersi nella posizione di partenza davanti al sacco da boxe, a mezzo braccio di distanza. Flettere le ginocchia più del solito. Lasciare la mano guida in posizione di guardia.

2. Vibrare la mano posteriore dal basso verso l'alto, con un movimento semicircolare.
3. Dopo il colpo, riportare rapidamente la mano posteriore alla posizione di guardia.
4. Ripetere l'esercizio 8-12-volte in 3 serie.

Indicazione: il montante può essere eseguito sia con la mano guida che con la mano posteriore.

Gancio dall'alto verso il basso (imm. H)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, bicipiti, polpacci, spalle

Svolgimento

1. Mettersi nella posizione di partenza davanti al sacco da boxe, a mezzo braccio di distanza. Lasciare la mano posteriore in posizione di guardia.
2. Vibrare la mano posteriore dall'alto verso il basso, con un movimento semicircolare.
3. Dopo il colpo, riportare rapidamente la mano guida alla posizione di guardia.
4. Ripetere l'esercizio 8-12-volte in 3 serie.

Indicazione: il gancio dell'alto verso il basso può essere eseguito sia con la mano guida che con la mano posteriore.

Skiping (imm. I)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, bicipiti, polpacci, spalle

Indicazione: questa combinazione destro-sinistro è una forma di boxe sciolta e rapida, da svolgere in piedi senza grande applicazione di forza. Qui ci si deve concentrare sulla rapidità.

Svolgimento

1. Mettersi in posizione di guardia davanti al sacco da boxe, ad un braccio di distanza.
2. Colpire leggermente il sacco da boxe alternando la mano guida e la mano posteriore.
3. Fare un passo sul posto con il piede destro quando si colpisce il sacco con la mano destra. Fare un passo sul posto con il piede sinistro quando si colpisce il sacco con la mano sinistra.
4. Svolgere l'esercizio per 2 minuti, e concedersi quindi 1 minuto di pausa. Ripetere questo esercizio per 3 sessioni.

Pugni con una mano (imm. J)

Muscolatura allenata: addominali, polpacci, spalle

Indicazione: questo esercizio riguarda il movimento corretto delle braccia durante la boxe. L'esercizio va sempre svolto con una sola mano. Quando si ritira il braccio, non lo si deve abbassare. L'esercizio può essere svolto con tutti i tipi di pugni.

Svolgimento (esempio jab)

1. Mettersi in posizione di partenza, ad una distanza di un braccio dal sacco da boxe, e appoggiare la mano guida al sacco da boxe.
2. Riportare indietro rapidamente la mano in direzione del viso.
3. Colpire il sacco da boxe con la mano guida, rapidamente e con forza.
4. Riportare indietro la mano in direzione del viso.
5. Svolgere l'esercizio per 2 minuti, e concedersi quindi 1 minuto di pausa. Ripetere questo esercizio per 3 sessioni.

Colpi in combinazione (imm. K)

Muscolatura allenata: addominali, addominali laterali, tricipiti, bicipiti, polpacci, spalle

Indicazione: con questo esercizio si combinano i singoli colpi. (ad esempio jab + cross + gancio)

Svolgimento

1. Mettersi in posizione di guardia davanti al sacco da boxe, ad un braccio di distanza.
2. Eseguire un jab con la mano sinistra e riportare indietro la mano sinistra fino al viso.
3. Subito dopo, eseguire un cross con la mano destra e riportare indietro la mano destra fino al viso. Subito dopo, eseguire un gancio con la mano sinistra e riportare indietro la mano sinistra fino al viso.

Indicazione: il gancio mostrato è un gancio alto verso la testa.

4. Svolgere l'esercizio per 2 minuti, e concedersi quindi 1 minuto di pausa. Ripetere questo esercizio per 3 sessioni.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per lato per 15 - 30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Spostare con cautela con una mano la testa prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo, cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una rispetto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di non utilizzo, conservare l'articolo sempre sgonfiato, asciutto e pulito a temperatura ambiente.

Durante la conservazione le valvole devono essere sempre chiuse. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 422353_2210

 Assistenza Italia

Tel.: 800781188

E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma

- 1 x álló boxzsák (1)
- 1 x műanyag talp (2)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

A felfújható álló boxzsák mérete:

kb. 160 cm (ma)

Műanyag talp mérete:

kb. 14 x 56 cm (ma x Ø)



Megengedett üzemi nyomás



Gyártás dátuma (hónap/év):
03/2023

ISO 20957 - H osztály

Alkalmazási terület: otthoni

Rendeltetészerű használat

Ezt a fitnessterméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi vagy kereskedelmi célokra.

A termék csak beltéri használatra alkalmas.

A termék csak 14 évnél idősebb gyermekek számára alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.



Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!

- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel. A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékösztönét és kísérletezési hajlandóságát. Előzze meg a termék rendeltetésének nem megfelelő helyzeteket és viselkedésmódot.
- A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A termék használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó.



Sérülésveszély!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót és az edzéstervet.
- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és edzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzési terület körül legalább 1,5 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (L ábra).
- Csak sík és csúszásmentes felületen edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.

- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Edzés közben igyon elegendő vizet.
- Ne edzzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- Tilos a terméken változtatásokat eszközölni!
- Ne használja a boxzsákot kesztyű nélkül, mert az sérülésekhez vezethet.

Vagyon károk megelőzése!

- Valamennyi felfújható termék érzékeny a hidegre. Ezért a terméket soha ne hajtogassa szét vagy pumpálja fel 15 °C alatt.
- A biztonsági szelepekbe csak megfelelő pumpaadaptert szabad bedugni. Egyéb esetben megsérülhet a szelep.
- Ne pumpálja a terméket túl keményre, különben az a veszély áll fenn, hogy a hegesztési varratok felszakadnak. A szelepet jól zárja be a felpumpálás után.
- Kerülje az érintkezést éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem látható-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

Szerelés

Az összeszerelést mindig felnőtt végezze. Az összeszerelés egyes lépéseit a megadott sorrendben végezze el.

1. Helyválasztás

Válasszon egy megfelelő, egyenes, tiszta, elég nagy felületet a termék kipakolásához és kihajtogatásához. Ott terítse ki a terméket, ahol az később állni fog. Győződjön meg róla, hogy egyik alkotóelem sem hiányzik és mindegyik kifogástalan állapotban van.

2. Az álló boxzsák rögzítése (A ábra)

- Bújtsa át a rugalmas pántokat (1a) felülről a műanyag talp (2) középső nyílásán.
- Bújtsa át a rugalmas pántokat alulról felfelé a műanyag talp oldalsó nyílásain keresztül.
- Rögzítse a rugalmas pántokat a tépőzárral (1b).

3. A műanyag talp feltöltése (B ábra)

- Nyissa ki a műanyag talp (2) szelepét (2a).
- Töltse fel a műanyag talpat vízzel vagy homokkal, hogy biztosítsa a termék stabilitását. Zárja vissza a szelepet.

4. Az álló boxzsák felfújása (C ábra) FIGYELEM!

- **A légkamrát mindig teljesen fel kell pumpálni!**
- **Kerülje el a légkamrák túlzott mértékű felpumpálását, különben a túltágulás veszélye áll fenn, vagy a hegesztési varratok felszakadhatnak.**
- **A termék felpumpálásához kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpát vagy megfelelő pumpaadapterrel rendelkező duplalökétű dugattyús pumpát használjon.**
- **A termék felpumpálásához ne használjon sem kompresszort, sem sűrített levegővel töltött tartályt. Ez a termék sérülését okozhatja.**
- **Ügyeljen arra, hogy a kamra egyenletesen teljen meg levegővel.**
- **Csak annyira pumpálja fel a kamrát, hogy az a felpumpálást követően a belső oldalon még enyhén hullámos legyen.**
- Csavarja ki a csavarszelep (1e) zárósapkáját (1c) óráiránnyal ellentétesen.
- Fújja fel a terméket egy megfelelő pumpaadapterrel ellátott levegőpumpával (nem tartozék).
- Csavarja vissza a csavarszelep zárósapkáját (1c) óráirányban.

A műanyag talp tartalmának kiürítése (B ábra)

Nyissa ki a műanyag talp (2) szelepét (2a), és hagyja, hogy a víz kifolyjon / távolítsa el a homokot.

Az álló boxzsák leeresztése (C ábra)

Csavarja ki a csavarszelepet (1d) a menetes nyílásból (1e) a zárósapka (1c) kinyitása nélkül, és hagyja, hogy a levegő teljesen távozzon.

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljén kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletes, állandó sebességgel végezzen, ne hirtelen mozdulatokkal.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.
- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzéstervezés

Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal. Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:

- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat kb. 12 ismétlésből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismételd meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. A vállaival egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd eressze le őket.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Hasizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdrel emelje fel a másik lábát kb. 20 cm-re a padlótól. Először körözzön a felemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba. Ezután váltson át a másik lábára, és ismételd meg a gyakorlatot.
2. Emelje fel felváltva a lábait, és tegyen meg helyben néhány lépést. Ügyeljen arra, hogy csak annyira emelje fel a lábát, hogy megőrizze egyensúlyát.

Fogalmak / kiinduló helyzet

- **Első kéz:** ez a gyengébbik kéz. Jobbkézeseknél az első kéz általában a bal kéz, balkezeseknél fordítva.
- **Hátsó kéz:** ez az erősebbik kéz
- **Lábtartás:** a vállszélességnél kicsit nagyobb terpesz, enyhén behajlított térdekkkel. Ha a jobb kéz a hátsó kéz, akkor a jobb láb legyen hátul. Ha a lábfejek között az ellenfél irányába képzeletbeli vonalat húznánk, azt az első láb ujjainak és a hátsó láb sarkának érintenie kell. A testét tartsa enyhén oldalra fordítva.
- **Alapállás:** a karok legyenek behajlítva, az öklök csak olyan magasan legyenek, hogy szabadon kilásson mögüjük. Az első kéz legyen kissé a feje előtt, nagyjából szemmagasságban, a hátsó kéz pedig az állnak támasztva. A kézhátak kifele nézzenek. Az ütés után minél hamarabb vissza kell térni alapállásba.
- **Fejtartás:** a fejét döntse enyhén lefelé. Az állát húzza be.

Gyakorlati javaslatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Megjegyzés: a gyakorlatok mindig jobbkezes kiinduló helyzetet ábrázolnak (hátsó kéz: jobb, első kéz: bal).

Első kezes egyenes ütés (D ábra)

Érintett izmok: hasizmok, vádli, vállak

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól. Tartsa a hátsó kezét alapállásban.
2. Üssön előre az első kezével. Ütés közben fordítsa el az öklét úgy, hogy végállásban a kézhát felfelé nézzen.
3. Az ütés után gyorsan húzza vissza az első kezét alapállásba.
4. Ismétlje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

Megjegyzés: az első kezes egyenes ütést klasszikus egyenesnek is nevezik, mely távol tartja az ellenfelet, és a támadások vagy ütésekkombinációk előkészítésére szolgál.

Hátsó kezes egyenes ütés (E ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, vádli, vállak

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól. Tartsa az első kezét alapállásban.
2. Tolja előre magát a jobb lábával (a sarok felemelkedik a talajról), és ütés közben fordítsa a csípőjét és a törzsét kissé balra.
3. Üssön előre a hátsó kezével, és közben fordítsa el az öklét úgy, hogy végállásban a kézhát felfelé nézzen.
4. Az ütés után gyorsan húzza vissza a hátsó kezét alapállásba.
5. Ismétlje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

Megjegyzés: a hátsó kezes egyenes ütés más néven keresztütés. Keményebb, mint az első kezes egyenes ütés, így kiütéshez is használják.

Köríves ütés (F ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, vádli, vállak

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól. Tartsa az első kezét alapállásban.
2. Emelje fel a jobb könyökét vállmagasságba.
3. A csípő és a törzs elforgatásával lendítse előre a hátsó kezét. Ütés közben fordítsa el az öklét úgy, hogy végállásban a kézhát felfelé nézzen.
4. Az ütés után gyorsan húzza vissza a hátsó kezét alapállásba.
5. Ismétlje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

Megjegyzés: a köríves ütés első kézzel és hátsó kézzel is végrehajtható.

Felütés (G ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, bicepsz, vádli, vállak

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon fél kartávolságnyira a boxzsáktól. A térdei legyenek a szokásosnál jobban behajlítva. Tartsa az első kezét alapállásban.
2. Lendítse félkörívben alulról felfelé a hátsó kezét.
3. Az ütés után gyorsan húzza vissza a hátsó kezét alapállásba.
4. Ismétlje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

Megjegyzés: A felütés első kézzel és hátsó kézzel is végrehajtható.

Felső horogütés (H ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, bicepsz, vádli, vállak

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon fél kartávolságnyira a boxzsáktól. Tartsa a hátsó kezét alapállásban.
2. Lendítse félkörívben felülről lefelé az első kezét.
3. Az ütés után gyorsan húzza vissza az első kezét alapállásba.
4. Ismétlje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

Megjegyzés: a felső horogütés első kézzel és hátsó kézzel is végrehajtható.

Sorozás (I ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, bicepsz, vádli, vállak

Megjegyzés: ezt a jobbos-balos kombinációt laza, gyors boxütések sorozataként, különösebb erőfelfejtés nélkül, állva kell végrehajtani. A hangsúly itt a gyorsaságon van.

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól.
2. Üsse a boxzsákat kis erővel, felváltva, első és hátsó kézzel.
3. Amikor a jobb kezével üt, lépjen ki a jobb lábával. Amikor a bal kezével üt, lépjen ki a bal lábával.
4. A gyakorlatot 2 percig végezze, majd pihenjen 1 percet. Ismétlje meg a gyakorlatot 3 sorozatban.

Egykezes ütések (J ábra)

Érintett izmok: hasizmok, vádli, vállak

Megjegyzés: ez a gyakorlat a boxütések szabályos kivitelezéséről szól. A gyakorlatot egyszerre csak egy kézzel végezze. A karját visszahúzás közben nem szabad leengedni. A gyakorlat minden ütéstípussal végezhető.

Kivitelezése (példa első kezes egyenes ütésre)

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól, majd nyomja neki az első kezét a boxzsáknak.
2. Gyorsan húzza vissza a kezét az arcához.
3. Első kézzel mérjen gyors és erőteljes ütést a boxzsákra.
4. Húzza vissza a kezét az arcához.
5. A gyakorlatot 2 percig végezze, majd pihenjen 1 percet. Ismétlje meg a gyakorlatot 3 sorozatban.

Kombinált ütések (K ábra)

Érintett izmok: hasizmok, oldalsó hasizmok, tricepsz, bicepsz, vádli, vállak

Megjegyzés: ez a gyakorlat az egyes ütések kombinálására szolgál. (például első kezes egyenes ütés + hátsó kezes egyenes ütés + köríves ütés)

Kivitelezése

1. Kiinduló helyzet: álljon kartávolságnyira a boxzsáktól.

2. A bal kezével üssön egy első kezes egyenes ütéssel, majd húzza vissza a bal kezét az arcához.
3. Ezt rögtön kövesse jobb kézzel egy hátsó kezes egyenes ütés, majd húzza vissza a jobb kezét az arcához. Ezt rögtön kövesse egy bal kezes köríves ütés, majd húzza vissza a bal kezét az arcához.

Megjegyzés: a képen ábrázolt köríves ütés egy a fejre irányuló felső horogütés.

4. A gyakorlatot 2 percig végezze, majd pihenjen 1 percet. Ismétlje meg a gyakorlatot 3 sorozatban.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot oldalanként 3-szor, 15–30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

1. Álljon nyugodtan.
2. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térdrel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Hasizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözze először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással.

Tolja előre a medencéjét, miközben a felsőtestét egyenesen tartja.

Tárolás, tisztítás

Ha nem használja a terméket, mindig száraz, tiszta és leengedett állapotban, szobahőmérsékleten tárolja.

A szelepet tárolás közben mindig zárva kell tartani. Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyerekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 422353_2210

 Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave

1 x stojčča boksarska vreča (1)

1 x plastični podstavek (2)

1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki

Mere napihljive stojčče boksarske vreče:

pribl. 160 cm (V)

Mere plastičnega podstavka:

pribl. 14 x 56 cm (V x Ø)



Dovoljeni delovni tlak



Datum izdelave (mesec/leto):

03/2023

ISO 20957 razred H

Področje uporabe: območje doma

Namenska uporaba

Ta izdelek za fitness je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske ter komercialne namene.

Izdelek je primeren samo za uporabo v zaprtih prostorih.

Izdelek ni primeren za otroke, mlajše od 14 let.

Varnostni napotki



Smrtna nevarnost!

- Otrok nikoli ne pustite brez nadzora z embalažnim materialom. Obstaja nevarnost zadušitve.



Nevarnost telesnih poškodb za otroke!

- Otroci se z izdelkom ne smejo igrati. Otroke zlasti opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte otrokov naravni igralni nagon in pripravljenost za eksperimentiranje. Preprečite situacije in vedenje, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti na doseg izdelka, da se izključijo telesne poškodbe.
- Otroci ne smejo izvajati čiščenja in uporabniškega vzdrževanja brez nadzora.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga morate shraniti izven dosega otrok.



Nevarnost telesnih poškodb!

- Preden začnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z navedbami vaj imejte vedno shranjeno pri roki.
- Nosečnice naj izvajajo vadbo le po posvetovanju z zdravnikom.
- Ne pozabite se pred vadbo vedno ogreti in trenirati glede na svoje trenutne sposobnosti. V primeru prevelikega napora in preobširne vadbe obstaja nevarnost težkih poškodb.
- Pri težavah, občutku slabosti ali utrujenosti takoj prekinite z vadbo in se obrnite na zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba hkrati.
- Okoli vadbenega območja mora biti najmanj 1,5 metra prostora (sl. L).
- Vadite samo na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali zdravstveno omejeni.
- Med vadbo dovolj pijte.

- Ne vadite, ko ste utrujeni ali neosredotočeni. Ne vadite takoj po obrokih. Z začetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Prostor za vadbo dovolj prezračite, vendar se izogibajte prepihu.
- Na izdelku se ne sme izvajati sprememb.
- Boksarske vreče ne uporabljajte brez rokavic, saj lahko pride do telesnih poškodb.

Preprečevanje materialnih škod!

- Vsi napihljivi izdelki so občutljivi na mraz. Izdelka zato nikoli ne razstavljajte in napihujte pri temperaturi pod 15 °C!
- V varnostne ventile vtaknite le ustrezen adapter tlačilke. V nasprotnem primeru se lahko ventili poškodujejo.
- Izdelka ne napihnite preveč, ker sicer obstaja nevarnost, da se zvari raztrgajo. Ventile po napihovanju dobro zaprite.
- Preprečite stik z ostrimi, vročimi, koničastimi ali nevarnimi predmeti. Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Izdelek smete uporabljati le v brezhibnem stanju!

Sestavljanje

Izdelek mora vedno sestavljati odrasla oseba. Upoštevajte posamezne korake sestavljanja v navedenem zaporedju.

1. Izbira lokacije

Izberite ustrezno ravno in čisto površino, kjer je dovolj prostora za razpakiranje in razprostiranje izdelka. Izdelek razprostrite tam, kje bo kasneje postavljen. Prepričajte se, da so vsi posamezni deli na voljo in v brezhibnem stanju.

2. Pritrditev stoječe boksarske vreče (sl. A)

- Elastične trakove (1a) speljite od zgoraj skozi srednjo odprtino plastičnega podstavka (2).
- Elastične trakove speljite od spodaj navzgor skozi stranske odprtine plastičnega podstavka.
- Elastične trakove pritrdite s sprijemalnimi zapirali (1b).

3. Polnjenje plastičnega podstavka (sl. B)

- Odprite ventil (2a) plastičnega podstavka (2).
- Plastični podstavek napolnite z vodo ali peskom do zgornjega roba, da zagotovite stabilnost izdelka. Ponovno zaprite ventil.

4. Napihovanje stoječe boksarske vreče (sl. C)

OPOZORILO!

- **Zračno komoro vedno popolnoma napihnite!**
- **Preprečite prekomerno napihovanje zračne komore, ker sicer obstaja nevarnost prekomernega raztezanja ali raztrganja varov.**
- **Za napihovanje izdelka uporabite običajne nožne tlačilke ali batno tlačilko z dvojnimi hodom z ustreznimi adapterji tlačilke.**
- **Za napihovanje izdelka ne uporabljajte kompresorja ali jeklenk s stisnjenim zrakom. To lahko vodi do poškodb na izdelku.**
- **Pazite na to, da je komora enakomerno napihnjena.**
- **Komoro napihnite le toliko, da je po napihovanju na notranji strani še rahlo valovita.**
- Odvijte zaporni pokrovček (1c) navojnega ventila (1e) v nasprotni smeri urinih kazalcev.
- Izdelek napihnite z zračno tlačilko (ni priložena v obsegu dobave) in ustreznim nastavkom tlačilke.
- Zaporni pokrovček (1c) navojnega ventila ponovno privijte v smeri urinih kazalcev.

Praznjenje plastičnega podstavka (sl. B)

Odprite ventil (2a) plastičnega podstavka (2) in pustite, da voda izteče/odstranite pesek.

Odzračevanje stoječe boksarske vreče (sl. C)

Odvijte navojni ventil (1d) iz navojne odprtine (1e), ne da bi odprli zaporni pokrovček (1c), in pustite, da zrak popolnoma izstopi.

Splošni napotki za trening

Potek treninga

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsakim treningom se segrejte in s treningom prenehajte postopoma.
- Med dvema vajama naredite dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.
- Kot začetnik nikoli ne trenirajte s preveliko obremenitvijo. Intenzivnost treninga povečajte počasi.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, ne sunkovito in v stalnem tempu.
- Pazite na enakomerno dihanje: ob naporih izdihnite in pri razbremenitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošni načrt treninga

Ustvarite načrt vadbe, prilagojen svojim potrebam, z vadbenimi nizi iz 6–8 vaj. Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En vadbeni niz naj bo sestavljen iz pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak vadbeni niz se lahko ponovi 3-krat.
- Med vadbenimi nizi je treba vedno upoštevati premor, ki traja 30 sekund.
- Pred vsako enoto treninga dobro segrejte različne mišične skupine.
- Priporočamo tudi raztezanje po vsaki vadbi.

Segrevanje

Pred vsakim treningom si vzemite dovolj časa za segrevanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj.

Vaje morate ponoviti 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte v levo in v desno. To gibanje ponovite 4- do 5-krat.
2. Z glavo počasi krožite najprej v eno smer, nato še v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrižajte za hrbtom in jih previdno dvignite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Rameni hkrati zakrožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Rameni dvignite v smeri ušes in ju nato pustite, da spet padeta.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po približno eni minuti še nazaj.

Pomembno: pri tem ne pozabite mirno dihati naprej!

Mišice nog

1. Stojte na eni nogi in s pokrčenim kolenom dvignite drugo nogo pribl. 20 cm od tal. Z dvignjenim stopalom najprej krožite v eno smer in po nekaj sekundah zamenjajte smer kroženja. Nato zamenjajte nogi in ponovite to vajo.
2. Zaporedoma dvigujte nogi in naredite nekaj korakov na mestu. Pazite, da dvignete nogi le toliko, da ohranite ravnotežje.

Izrazi/izhodiščni položaj

- **Vodilna roka:** označuje šibkejšo roko. Pri desničarjih je vodilna roka običajno leva roka, pri levičarjih pa ravno nasprotno.
- **Udarna roka:** označuje močnejšo roko.
- **Položaj stopal:** Stopali sta položeni nekoliko širše od širine ramen, kolena so rahlo pokrčena. Pri desni udarni roki je desna noga postavljena zadaj. Pri namišljeni liniji med stopali se konica stopala sprednje noge in peta zadnje noge dotikata te linije. Telo je rahlo obrnjeno v stran.
- **Obrambni položaj:** roki sta pokrčeni, pesti sta le toliko visoko, da omogočata neoviran pogled. Vodilna roka je nekoliko pred glavo približno v višini oči, udarna roka je na bradi. Hrbtišči rok sta obrnjeni navzven. Po udarcu se čim hitreje ponovno zavzame obrambni položaj.
- **Drža glave:** glava je rahlo nagnjena navzdol. Brada je potegnjena nazaj.

Predlogi vaj

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Napotek: pri vajah je kot izhodiščni položaj vedno prikazana razlaga za desničarje (udarna roka: desna, vodilna roka: leva).

Direkt (Jab) (sl. D)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, meča, ramena

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče. Udarne roka naj bo v obrambnem položaju.
2. Z vodilno roko udarite naprej. Pri tem pest zasukajte tako, da bo hrbtišče dlani v končnem položaju obrnjeno navzgor.
3. Po udarcu hitro premaknite vodilno roko nazaj v obrambni položaj.
4. Vajo ponovite 8- do 12-krat v 3 vadbenih nizih.

Napotek: direkt, znan tudi kot klasičen raven udarec, drži nasprotnika na razdalji in pripravlja napade ali kombinacije udarcev.

Kroše (Cross) (sl. E)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, meča, ramena

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče. Vodilna roka naj bo v obrambnem položaju.
2. Z desno nogo se odrinite od tal (peta se dvigne) in med udarcem zasukajte boke in trup rahlo v levo.
3. Udarite z udarno roko naprej in pri tem pest zasukajte tako, da bo hrbtišče dlani v končnem položaju obrnjeno navzgor.
4. Po udarcu hitro premaknite udarno roko nazaj v obrambni položaj.
5. Vajo ponovite 8- do 12-krat v 3 vadbenih nizih.

Napotek: kroše je prav tako raven udarec. Je močnejši od direkta se uporablja tudi kot KO-udarec.

Aperkat (Hook) (sl. F)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, meča, ramena

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče. Vodilna roka naj bo v obrambnem položaju.
2. Dvignite desni komolec do višine ramen.
3. Z rotacijo bokov in trupa zamahnite z udarno roko naprej. Pri tem pest zasukajte tako, da bo hrbtišče dlani v končnem položaju obrnjeno navzgor.
4. Po udarcu hitro premaknite udarno roko nazaj v obrambni položaj.
5. Vajo ponovite 8- do 12-krat v 3 vadbenih nizih.

Napotek: aperkat se lahko izvede tako z vodilno roko kot z udarno roko.

Aperkat navzgor (sl. G)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, bicepsi, meča, ramena

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za polovico dolžino roke stran od boksarske vreče. Kolena pokrčite nižje kot običajno. Vodilna roka naj bo v obrambnem položaju.
2. Z udarno roko zamahnite v polkrogu od spodaj navzgor.
3. Po udarcu hitro premaknite udarno roko nazaj v obrambni položaj.
4. Vajo ponovite 8- do 12-krat v 3 vadbenih nizih.

Napotek: aperkat navzgor se lahko izvede tako z vodilno roko kot z udarno roko.

Aperkat navzdol (sl. H)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, bicepsi, meča, ramena

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za polovico dolžino roke stran od boksarske vreče. Udarne roka naj bo v obrambnem položaju.
2. Z vodilno roko zamahnite v polkrogu od zgoraj navzdol.
3. Po udarcu hitro premaknite vodilno roko nazaj v obrambni položaj.
4. Vajo ponovite 8- do 12-krat v 3 vadbenih nizih.

Napotek: aperkat navzdol se lahko izvede tako z vodilno roko kot z udarno roko.

Skipping (sl. I)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, bicepsi, meča, ramena

Napotek: Ta desno-leva kombinacija se izvaja kot rahlo, hitro boksanje brez večjega napora stoje. Tukaj je prednostna naloga hitrost.

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče.
2. Narahlo udarjajte po boksarski vreči izmenično z vodilno roko in udarno roko.
3. Medtem ko stojite, naredite korak z desno nogo na mestu, ko udarite z desno roko. Medtem ko stojite, naredite korak z levo nogo na mestu, ko udarite z levo roko.
4. Vajo izvajajte 2 minuti in nato naredite 1-minutni odmor. Vajo ponovite v 3 vadbenih nizih.

Enoročni udarci (sl. J)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, meča, ramena

Napotek: Pri tej vaji gre za pravilno vodenje rok pri boksanju. Vedno se izvaja samo z eno roko. Pri umiku ne smete pustiti, da roka pade. Vajo lahko izvajate s katero koli vrsto udarca.

Potek (primer direkt)

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče in držite vodilno roko na boksarski vreči.
2. Roko hitro potegnite nazaj proti obrazu.
3. Z vodilno roko hitro in močno udarite po boksarski vreči.
4. Roko ponovno potegnite nazaj proti obrazu.
5. Vajo izvajajte 2 minuti in nato naredite 1-minutni odmor. Vajo ponovite v 3 vadbenih nizih.

Kombinirani udarci (sl. K)

Obremenjene mišice: trebušne mišice, stranske trebušne mišice, tricepsi, bicepsi, meča, ramena

Napotek: Pri tej vaji kombinirate posamezne udarce. (Primer direkt + kroše + aperkat)

Potek

1. V izhodiščnem položaju se postavite za dolžino roke stran od boksarske vreče.
2. Udarite z levo roko direkt in potegnite levo roko nazaj proti obrazu.

3. Takoj nato udarite z desno roko kroše in potegnite desno roko nazaj proti obrazu. Takoj nato udarite z levo roko aperkat in potegnite levo roko nazaj proti obrazu.

Napotek: prikazani aperkat je visok aperkat v glavo.

4. Vajo izvajajte 2 minuti in nato naredite 1-minutni odmor. Vajo ponovite v 3 vadbenih nizih.

Raztezanje

Po vsakem treningu si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam v ta namen predstavljamo nekaj preprostih vaj. Vsako vajo izvajajte 3-krat na stran v 15–30 sekundah.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko potegnite glavo najprej v levo, nato v desno.
3. S to vajo raztegnete stranski del vratu.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnan, kolena so rahlo pokrčena.
2. Desno roko položite za glavo, dokler desna dlan ne leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga potegnite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnan in eno stopalo dvignite s tal.
2. Krožite z njim najprej v eno smer, nato še v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopali.

Pomembno: pazite, da stegni ostaneta vzporedno drugo ob drugem. Medenico potisnite ob tem naprej, zgornji del telesa ostane poravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga nenapihnjenega shranite na suho in čisto mesto pri sobni temperaturi.

Ventili morajo biti med shranjevanjem vedno zaprti. Čistite le z vlažno krpo za čiščenje in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavrzite v sklado z veljavnimi lokalnimi predpisi.

Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavrzite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v sklado z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 422353_2210

 Servis Slovenija

Tel.: 080080917

E-Mail: deltasport@idl.si

Garancijski list



1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Čestitamo!

Ovom kupnjom odlučili ste se za visokokvalitetan proizvod. Upoznajte se s proizvodom prije prve upotrebe.

Stoga pažljivo pročitate sljedeće upute za uporabu.

Koristite se proizvodom samo na način kako je ovdje opisano i u navedene svrhe. Dobro čuvajte ovo upute za uporabu. Ako proizvod predajete drugim osobama, svakako im predajte i svu dokumentaciju.

Opseg isporuke

1 x samostojeća boksačka vreća (1)

1 x plastično postolje (2)

1 x upute za uporabu

Tehnički podaci

Dimenzije samostojeće boksačke vreće na napuhavanje:

cca 160 cm (V)

Dimenzije plastičnog postolja:

cca 14 x 56 cm (V x Ø)



Dopušten radni tlak



Datum proizvodnje (mjesec/godina):
03/2023

ISO 20957 razred H

Područje primjene: kod kuće

Namjenska uporaba

Ovaj fitness proizvod namijenjen je za privatnu uporabu te nije prikladan za korištenje u medicinske i komercijalne svrhe.

Proizvod je pogodan samo za unutarnju uporabu.

Proizvod nije prikladan za djecu mlađu od 14 godina!

Sigurnosne napomene

Opasnost po život!

- Nikad ne ostavljajte djecu da se bez nadzora igraju s ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.

Opasnost od ozljeda za djecu!

- Djeca se ne smiju igrati proizvodom. Djeci posebno naglasite da proizvod nije igračka.
- Obratite pažnju na dječji prirodni instinkt za igru i spremnost na eksperimentiranje. Spriječiti situacije i ponašanja koja nisu namijenjena proizvodu.
- Tijekom vježbe djeca ne smiju biti u dometu proizvoda kako bi se izbjegle opasnosti od ozljeda.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju provoditi djeca bez nadzora.
- Kada se ne koristi, proizvod se mora čuvati izvan dohvata djece.

Opasnost od ozljeda!

- Savjetujte se s liječnikom prije nego započnete s vježbanjem. Uvjerite se da ste zdravstveno sposobni za vježbanje.
- Držite upute za uporabu s predlošcima za vježbanje uvijek nadohvat ruke.
- Trudnice bi trebale proći vježbu samo nakon savjetovanja s liječnikom.
- Vodite računa da se prije vježbanja treba zagrijati i vježbajte u skladu sa svojom trenutnom kondicijom. U slučaju prevelikoga naprezanja i pretjeranog vježbanja prijetite Vam teške ozljede.
- U slučaju poteškoća, osjećaja slabosti ili umora odmah prekinite s vježbanjem i posavjetujte se s liječnikom.
- Proizvod smije istovremeno koristiti samo jedna osoba.
- Oko područja vježbanja morate osigurati slobodno područje od najmanje 1,5 m (sl. L).
- Vježbajte samo na ravnoj i protukliznoj podlozi.
- Nemojte koristiti proizvod u blizini stepenica ili podesta.
- Nemojte koristiti predmet ako ste ozlijeđeni ili imate zdravstvenih problema.

- Tijekom vježbe pijte dovoljno.
- Ne vježbajte kada ste umorni ili se ne možete koncentrirati. Ne vježbajte odmah nakon jela. Pričekajte cca 2 sata za početak treninga.
- Prostor za vježbanje dovoljno prozračite, ali izbjegavajte propuh.
- Na proizvodu se ne smiju provoditi nikakve preinake.
- Ne koristite boksačku vreću bez rukavica jer bi to moglo dovesti do ozljeda.



Izbjegavanje materijalnih šteta!

- Svi proizvodi na napuhavanje osjetljivi su na hladnoću. Proizvod stoga nikada nemojte rastvoriti i napuhati pri temperaturi ispod 15 °C!
- U sigurnosne ventile stavljajte samo prikladne adaptere za pumpu. U protivnom može doći do oštećenja ventila.
- Proizvod nemojte napuhavati previše budući da u tom slučaju postoji opasnost od pucanja varova. Nakon napuhavanja dobro zatvorite ventile.
- Izbjegavajte dodir s oštrim, vrućim, šiljastim ili opasnim predmetima. Prije svake uporabe provjerite je li proizvod oštećen ili istrošen. Proizvod se smije koristiti samo u besprijekornom stanju!

Sastavljanje

Proizvod bi uvijek trebala montirati odrasla osoba. Slijedite kod montaže pojedine korake prema navedenom redoslijedu.

1. Odabir lokacije

Odaberite prikladnu ravnu i čistu površinu s dovoljno mjesta kako biste raspakirali i rastvorili proizvod. Raširite proizvod tamo gdje će kasnije stajati. Provjerite imate li sve pojedinačne dijelove i jesu li u besprijekornom stanju.

2. Pričvršćivanje samostojeće boksačke vreće (sl. A)

- Provucite elastične trake (1a) odozgo kroz srednji otvor plastičnog postolja (2).
- Provucite elastične trake odozdo prema gore kroz bočne otvore plastičnog postolja.
- Pričvrstite elastične trake pomoću čičak zatvarača (1b).

3. Punjenje plastičnog postolja (sl. B)

- Otvorite ventil (2a) plastičnog postolja (2).
- Napunite plastično postolje do vrha vodom ili pijeskom kako biste osigurali stabilnost proizvoda. Ponovno zatvorite ventil.

4. Napumpavanje samostojeće boksačke vreće (sl. C)

NAPOMENA!

- **Zračnu komoru uvijek treba napumpati do kraja.**
- **Izbjegavajte prekomjerno napumpavanje zračne komore jer u protivnom postoji opasnost od prekomjernog rastezanja ili čak pucanja varova.**
- **Za napumpavanje proizvoda koristite uobičajene nožne pumpe ili klipne pumpe s dvostrukim podizajem i odgovarajuće adaptere pumpe.**
- **Za napumpavanje proizvoda nemojte koristiti niti kompresor niti boce s komprimiranim zrakom. To može dovesti do oštećenja proizvoda.**
- **Vodite računa o tome da je komora ravnomjerno napunjena zrakom.**
- **Napumpajte komoru samo toliko da je nakon napumpavanja s unutarnje strane još lagano valovita.**
- Odvrnite kapicu (1c) ventila s navojem (1e) suprotno smjeru kazaljke na satu.
- Napumpajte proizvod zračnom pumpom (nije uključena u opseg isporuke) i odgovarajućim nastavkom pumpe.
- Zavrnite kapicu (1c) ventila s navojem u smjeru kazaljke na satu.

Pražnjenje plastičnog postolja (sl. B)

Otvorite ventil (2a) plastičnog postolja (2) i pustite da voda iscuri / uklonite pijesak.

Ispuštanje zraka iz samostojeće boksačke vreće (sl. C)

Odvrnite ventil s navojem (1d) iz otvora s navojem (1e) bez otvaranja kapice (1c) i pustite da zrak potpuno izađe.

Opće upute za vježbanje

Tijek vježbanja

- Nosite udobnu sportsku odjeću i tenisice.
- Zagrijte se prije svakog vježbanja i završite vježbanje postupno.
- Između vježbi pravite dovoljno dugačke stanke i pijte dovoljno tekućine.
- Kao početnik nikada ne vježbajte s prevelikim opterećenjem. Polako povećajte intenzitet vježbanja.
- Izvodite sve vježbe ravnomjerno, bez trzaja i ujednačenim tempom.
- Pazite na ravnomjerno disanje: Kod napreznja izdahnite, a kod opuštanja udahnite.
- Pazite na pravilno držanje tijela za vrijeme vježbanja.

Planiranje vježbe općenito

Napravite plan vježbanja prilagođen vašim potrebama sa serijama od 6 - 8 vježbi. Pritom se pridržavajte sljedećih načela:

- Serija vježbi trebala bi se sastojati od cca 12 ponavljanja jedne vježbe.
- Svaka serija vježbi može se ponoviti 3 puta.
- Između svake serije vježbi trebali biste napraviti pauzu od 30 sekundi.
- Prije svake vježbe dobro zagrijte svoje različite mišićne skupine.
- Također preporučujemo istezanje nakon svake vježbe.

Zagrijavanje

Prije svakog vježbanja predvidite dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku opisujemo neke jednostavne vježbe za to.

Vježbe biste trebali ponoviti 2 do 3 puta.

Mišići vrata

1. Polako okrećite glavu ulijevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 - 5 puta.
2. Polako kružite glavom prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.

Ruke i ramena

1. Spojite ruke iza leđa i lagano ih podignite prema gore. Kada pritom gornji dio tijela savijete prema naprijed, svi se mišići optimalno zagrijavaju.

2. Kružite ramena istovremeno prema naprijed i promijenite smjer nakon jedne minute.
3. Podignite ramena prema ušima i ponovno ih spustite.
4. Naizmjenice kružite lijevom i desnom rukom prema naprijed, a zatim nakon jedne minute prema natrag.

Važno: Ne zaboravite pritom mirno disati!

Mišići nogu

1. Stanite na jednu nogu i, sa savijenim koljenom, podignite drugu nogu cca 20 cm od poda. Prvo kružite podignutim stopalom u jednom smjeru pa se nakon nekoliko sekundi prebacite na drugu nogu i ponovite ovu vježbu.
2. Podignite noge jednu po jednu i napravite nekoliko koraka u mjestu. Pazite da noge podignete samo toliko da možete održavati ravnotežu.

Pojmovi / osnovni položaj

- **Prednja ruka:** označava slabiju ruku. Za dešnjake je prednja ruka obično lijeva ruka, a za lijevake je u pravilu obrnuto.
- **Ruka za udarac:** označava jaču ruku
- **Položaj stopala:** Stopala su razmaknuta malo više od širine ramena, a koljena su blago savijena. Ako je ruka za udarac desna, desno stopalo mora biti postavljeno iza. U slučaju zamišljene liniju između stopala, tu liniju dodiruju prsti prednje noge i peta stražnje noge. Tijelo je blago okrenuto u stranu.
- **Položaj za pokrivanje:** Ruke su savijene, šake su podignute samo toliko da omogućuju nesmetan pogled. Prednja ruka je malo ispred glave u visini očiju, a ruka za udarac je na bradi. Nadlanice su okrenute prema van. Nakon udarca treba se što je brže moguće vratiti u položaj za pokrivanje.
- **Položaj glave:** Glava je blago nagnuta prema dolje. Brada je povučena unatrag.

Predložene vježbe

U nastavku vam predstavljamo izbor vježbi.

Napomena: Vježbe uvijek kao početni položaj pokazuju dešnjaka (ruka za udarac: desna, prednja ruka: lijeva).

Direkt (sl. D)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, listovi, ramena

Postupak

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj. Ruku za udarac držite u položaju za pokrivanje.
2. Gurnite pritom prednju ruku naglo naprijed. Okrenite šaku tako da nadlanica u završnom položaju bude okrenuta prema gore.
3. Nakon udarca, vratite prednju ruku brzo natrag u položaj za pokrivanje.
4. Ponovite vježbu 8 do 12 puta u 3 serije vježbi.

Napomena: Ovak udarac, koji je poznat i kao klasični direkt, drži protivnika na distanci i priprema napade ili kombinacije udaraca.

Zadnji direkt (sl. E)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, triceps, listovi, ramena

Postupak

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj. Prednju ruku držite u položaju za pokrivanje.
2. Odgurnite se od tla desnom nogom (peta se podiže) i zakrenite kukove i torzo lagano ulijevo dok udarate.
3. Okrenite ruku za udarac prema naprijed i okrenite pritom šaku tako da nadlanica u završnom položaju bude okrenuta prema gore.
4. Nakon udarca, vratite ruku za udarac brzo natrag u položaj za pokrivanje.
5. Ponovite vježbu 8 do 12 puta u 3 serije vježbi.

Napomena: Zadnji direkt je također ravan udarac. Jači je od direkta i također se koristi kao udarac za nokaut.

Kroše (sl. F)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, triceps, listovi, ramena

Postupak

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj. Prednju ruku držite u položaju za pokrivanje.
2. Podignite desni lakat do visine ramena.
3. Zamahnite rukom za udarac prema naprijed tako da rotirate kukove i torzo. Okrenite šaku tako da nadlanica u završnom položaju bude okrenuta prema gore.
4. Nakon udarca, vratite ruku za udarac brzo natrag u položaj za pokrivanje.
5. Ponovite vježbu 8 do 12 puta u 3 serije vježbi.

Napomena: Kroše se može izvoditi prednjom rukom, ali i rukom za udarac.

Aperkat (sl. G)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, triceps, biceps, listovi, ramena

Postupak

1. Stanite na pola duljine ruke od boksačke vreće u početni položaj. Savijte koljena više nego inače. Prednju ruku držite u položaju za pokrivanje.
2. Zamahnite rukom za udarce polukružno odozdo prema gore.
3. Nakon udarca, vratite ruku za udarac brzo natrag u položaj za pokrivanje.
4. Ponovite vježbu 8 do 12 puta u 3 serije vježbi.

Napomena: Aperkat se može izvoditi prednjom rukom, ali i rukom za udarac.

Udarac preko ruke (sl. H)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, triceps, biceps, listovi, ramena

Postupak

1. Stanite na pola duljine ruke od boksačke vreće u početni položaj. Ruku za udarac držite u položaju za pokrivanje.
2. Zamahnite prednjom rukom polukružno odozgo prema dolje.
3. Nakon udarca, vratite prednju ruku brzo natrag u položaj za pokrivanje.
4. Ponovite vježbu 8 do 12 puta u 3 serije vježbi.

Napomena: Udarac preko ruke može se izvoditi prednjom rukom, ali i rukom za udarac.

Skipping (sl. I)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, tricepsi, bicepsi, listovi, ramena

Napomena: Ova kombinacija desno-lijevo izvodi se kao lagano, brzo boksanje bez puno napora u stojećem položaju. Ovdje je prioritet brzina.

Postupak

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj.
2. Lagano udarajte boksačku vreću naizmjenično prednjom rukom i rukom za udarce.
3. Dok stojite, napravite korak desnom nogom na mjestu dok udarate desnom rukom. Dok stojite, napravite korak lijevom nogom na mjestu dok udarate lijevom rukom.
4. Vježbu radite 2 minute, a zatim napravite pauzu od 1 minute. Ponovite ovu vježbu u 3 serije vježbi.

Udarci jednom rukom (sl. J)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, listovi, ramena

Napomena: Kod ove se vježbe radi o ispravnom vođenju ruke tijekom boksanja. Vježba se uvijek izvodi samo jednom rukom. Ruka se ne smije spustiti prilikom povlačenja unatrag. Vježba se može izvesti sa svim vrstama udarca.

Postupak (na primjeru direkta)

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj i držite svoju prednju ruku na boksačkoj vreći.
2. Brzo povucite ruku natrag prema licu.
3. Udarite boksačku vreću brzo i snažno svojom prednjom rukom.
4. Povucite ruku natrag prema licu.
5. Vježbu radite 2 minute, a zatim napravite pauzu od 1 minute. Ponovite ovu vježbu u 3 serije vježbi.

Kombinirani udarci (sl. K)

Korišteni mišići: Trbušni mišići, bočni trbušni mišići, tricepsi, bicepsi, listovi, ramena

Napomena: Ovom vježbom kombinirate pojedinačne udarce. (Primjer direkt + zadnji direkt + kroše)

Postupak

1. Stanite na duljinu ruke od boksačke vreće u početni položaj.

2. Izvedite lijevom rukom direkt i povucite lijevu ruku natrag prema licu.

3. Izvedite odmah nakon toga desnom rukom zadnji direkt i povucite desnu ruku natrag prema licu. Izvedite odmah nakon toga lijevom rukom kroše i povucite lijevu ruku natrag prema licu.

Napomena: Prikazani kroše je visoki kroše prema glavi.

4. Vježbu radite 2 minute, a zatim napravite pauzu od 1 minute. Ponovite ovu vježbu u 3 serije vježbi.

Istezanje

Nakon svakog vježbanja ostavite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku predstavljamo neke jednostavne vježbe za to. Svaku vježbu treba raditi 3 puta po strani u trajanju od 15 - 30 sekundi.

Mišići vrata

1. Stanite u opušten položaj.
2. Jednom rukom lagano povucite glavu prvo ulijevo, a zatim udesno.
3. Ova vježba rasteže bočne strane vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno s blago savijenim koljenima.
2. Stavite desnu ruku iza glave sve dok desni dlan ne bude između lopatica.
3. Ljevom rukom uhvatite desni lakat i povucite ga prema natrag.
4. Promijenite strane i ponovite vježbu.

Mišići nogu

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo od poda.
2. Polako kružite stopalom prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.
3. Nakon nekog vremena promijenite stopalo.

Važno: Pobrinite se da vam bedra ostanu paralelna jedno s drugim. Gurnite zdjelicu prema naprijed, a gornji dio tijela držite uspravno.

Skladištenje, čišćenje

Kada ne koristite proizvod, čuvajte ga uvijek u suhom, čistom i nenapuhanom stanju na sobnoj temperaturi.

Tijekom skladištenja ventili moraju uvijek biti zatvoreni. Očistite samo vlažnom krpom za čišćenje i potom pobrišite.

VAŽNO! Proizvod nikad nemojte čistiti oštrim sredstvima za čišćenje.

Uputa za zbrinjavanje



Zbrinite proizvod i ambalažne materijale u skladu s važećim lokalnim propisima.

Čuvajte ambalažni materijal (kao što su npr. folijske vrećice) izvan dohvata djece. Za više informacija o zbrinjavanju istrošenog proizvoda obratite se svojoj općinskoj ili gradskoj upravi. Zbrinite proizvod i ambalažu ekološki.



Kod za reciklažu služi za označavanje raznih materijala radi njihova vraćanja u kružni tok za ponovno korištenje (recikliranje). Kod se sastoji od simbola za kružni tok korištenja te broja koji označava materijal.

Napomene vezane za garanciju i usluge servisa

Proizvod je proizveden s velikom pažnjom i pod stalnom kontrolom. Tvrtka DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privatnim krajnjim kupcima na ovaj proizvod daje trogodišnju garanciju od datuma kupovine (garancijsko razdoblje) u skladu s sljedećim odredbama. Garancija se odnosi samo na greške u materijalu i obradi.

Garancija se ne odnosi na dijelove koji su podložni uobičajenom habanju te se stoga moraju smatrati potrošenim dijelovima (npr. baterije), niti na lomljive dijelove, npr. sklopke, aku baterije ili dijelove koji su izrađeni od stakla.

Zahtjevi iz ove garancije su isključeni ako je proizvod korišten nepropisno ili nepravilno ili ako nije korišten u okviru predviđene namjene ili predviđenog opsega uporabe ili ako se nisu poštivale odredbe iz uputa za uporabu, osim ako krajnji kupac može dokazati da se radi o greški u materijalu ili obradi koji se ne temelji na nekoj od gore spomenutih okolnosti.

Zahtjevi iz garancije mogu se ostvariti samo unutar garancijskog roka uz predočenje izvornog računa. Čuvajte stoga izvorni račun. Garancijski rok se načelno ne produžuje uslijed eventualnih popravaka na temelju garancije, zakonskog jamstva ili kalcancije. To se također odnosi i na zamijenjene i popravljene dijelove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo kontaktirajte prvo niže navedeni servisni telefon ili nas kontaktirajte putem e-pošte. Ako se radi o garancijskom slučaju, mi ćemo proizvod - po našem izboru - besplatno popraviti ili zamijeniti ili ćemo vam vratiti kupoprodajnu cijenu. Druga prava na temelju garancije ne postoje.

Ovom garancijom nisu ograničena vaša zakonska prava, posebno jamstveni zahtjevi prema dotičnom prodavatelju.

(1) U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produljuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

(2) Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

(3) Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

IAN: 422353_2210



Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: deltasport@idl.hr

Felicitări!

Ați ales să achiziționați un produs de calitate superioară. Înainte de prima utilizare, trebuie să vă familiarizați cu produsul dumneavoastră.



Citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de utilizare.

Utilizați produsul numai în modul descris și în scopurile de utilizare prevăzute. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare într-un loc sigur. În cazul predării produsului unei alte persoane, transmiteți toată documentația acestuia.

Cuprinsul livrării

- 1 x sac de box de podea (1)
- 1 x soclu din plastic (2)
- 1 x instrucțiuni de utilizare

Date tehnice

Dimensiuni sac de box gonflabil de podea:

cca. 160 cm (h)

Dimensiuni soclu plastic:

cca. 14 x 56 cm (h x Ø)



Presiunea de lucru admisă



Data fabricației (luna/anul):
03/2023

ISO 20957 Clasa H

Domeniul de utilizare: la domiciliu

Utilizare conformă

Acest articol de fitness este conceput pentru uz privat și nu este potrivit pentru utilizări medicale sau comerciale.

Articolul se pretează doar pentru folosirea în interior.

Articolul nu este adecvat pentru copii sub 14 ani.

Instrucțiuni de siguranță



Pericol de moarte!

- Nu lăsați copiii nesupravegheați să intre în contact cu ambalajul. Există pericol de sufocare.



Pericol de rănire pentru copii!

- Copiii nu au voie să se joace cu articolul. Explicați copiilor în mod special că acest articol nu este o jucărie.
- Aveți în vedere instinctul copiilor de a se juca și bucuria lor de a experimenta. Preveniți situațiile și comportamentele nepotrivite pentru articol.
- Pentru a exclude pericolul de rănire, copiii nu au voie să stea în raza de acțiune a articolului în timpul antrenamentului.
- Curățarea și întreținerea proprie nu pot fi efectuate de către copii nesupravegheați.
- Când nu este folosit, articolul nu trebuie lăsat la îndemâna copiilor.



Pericol de accidentare!

- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul. Asigurați-vă că sunteți apt din punct de vedere medical pentru antrenament.
- Păstrați întotdeauna la îndemână instrucțiunile de utilizare cu exercițiile propuse.
- Gravidele nu ar trebui să se antreneze decât după consultarea medicului.
- Nu uitați să faceți încălzirea de dinaintea antrenamentului și antrenați-vă în limitele capacității dumneavoastră actuale. În cazul depunerii unui efort prea mare și al suprasolicității există risc de vătămări grave.
- În cazul în care apar dureri, senzații de slăbiciune sau intervine oboseala întrerupeți imediat antrenamentul și contactați un medic.
- Articolul poate fi utilizat numai de o singură persoană odată.

- În jurul zonei de antrenament trebuie să existe un spațiu liber de min 1,5 m (fig. L).
- Efectuați antrenamentul doar pe o suprafață plană și antiderapantă.
- Nu utilizați articolul în apropierea scărilor sau pragurilor.
- Nu utilizați articolul dacă sunteți rănit sau dacă sănătatea vă limitează capacitatea de a-l utiliza.
- Beți suficiente lichide în timpul antrenamentului.
- Nu vă antrenați dacă sunteți obosit sau nu vă puteți concentra. Nu vă antrenați imediat după masă. Așteptați cca. 2 ore înainte de a începe antrenamentul.
- Aerisiți suficient încăperea unde vă antrenați, dar evitați curenții de aer.
- Este interzisă modificarea articolului.
- Nu folosiți sacul de box fără mănuși pentru că vă puteți răni.

Evitați deteriorarea produsului!

- Toate articolele gonflabile sunt sensibile la temperaturi scăzute. De aceea, nu deflorați și nu umflați niciodată articolul la o temperatură mai mică de 15 C!
- Introduceți numai adaptoare de pompă adecvate în supapele de siguranță. În caz contrar, s-ar putea deteriora supapele.
- Nu umflați prea mult, deoarece există pericolul rupeii îmbinărilor. Închideți bine supapele după umflare.
- Evitați contactul cu obiecte tăioase, fierbinți, ascuțite sau periculoase. Verificați înainte de fiecare utilizare dacă articolul este deteriorat sau uzat. Articolul poate fi utilizat numai în stare perfectă!

Montarea

Montajul ar trebui să fie întotdeauna făcut de un adult. Urmăți pașii individuali de montare în ordinea dată.

1. Selectarea locației

Alegeți o suprafață plană și curată potrivită, cu suficient spațiu pentru a despacheta și a desfășura articolul. Întindeți articolul acolo unde ar trebui să stea mai târziu. Verificați dacă sunt disponibile toate componentele individuale și dacă acestea sunt în stare ireproșabilă.

2. Fixarea sacului de box (fig. A)

- Ghidați benzile elastice (1 a) de sus prin orificiul central al soclului din plastic (2).
- Conduceți apoi benzile elastice de jos în sus prin orificiile laterale ale soclului din plastic.
- Fixați benzile elastice cu fâșii velcro (1 b).

3. Umplerea soclului din plastic (fig. B)

- Deschideți supapa (2a) soclului din plastic (2).
- Umpleți soclul din plastic până sus cu apă sau nisip pentru a asigura stabilitatea articolului. Închideți la loc supapa.

4. Umplerea sacului de box cu aer (fig. C)

ATENȚIE!

- **Umflați întotdeauna complet camera de aer!**
- **Evitați pomparea excesivă a camerei de aer, deoarece, în caz contrar, există pericolul întinderii excesive sau rupeii îmbinărilor.**
- **Pentru umflarea articolului, utilizați pompe de picior disponibile în comerț sau pompe cu piston cu acțiune dublă, cu adaptoare de pompare corespunzătoare.**
- **Pentru umflarea articolului, nu utilizați compresoare și nici butelii cu aer comprimat. Acest lucru poate duce la deteriorarea articolului.**

- **Aveți grijă să fie umplută în mod uniform și simultan cu aer camera.**
- **Umflați camera doar atât cât să rămână ușor ondulată pe partea interioară.**
- Rotiți capacul de închidere (1c) al suprafeții filetate (1e) în sens invers acelor de ceasornic.
- Umflați articolul cu o pompă de aer (nu este inclusă în volumul livrării) și un adaptor de pompă adecvat.
- Rotiți la loc capacul de închidere (1c) pe suprafața filetată în sensul acelor de ceasornic.

Golirea soclului din plastic (fig. B)

Deschideți supapa (2a) de la soclul din plastic (2) și lăsați apa să se scurgă în exterior / înlăturați nisipul.

Dezumflarea sacului de box (fig. C)

Deșurubați supapa filetată (1d) din orificiul cu filet (1e), fără a deschide capacul (1c), și lăsați să iasă complet aerul din interior.

Indicații generale de antrenament

Derularea antrenamentului

- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sport comode.
- Efectuați încălzirea înainte fiecărui antrenament și reduceți progresiv intensitatea antrenamentului.
- Faceți pauze suficient de lungi între exerciții și beți suficiente lichide.
- Dacă sunteți începător, nu vă antrenați niciodată făcând un efort prea mare. Creșteți încet intensitatea antrenamentului.
- Efectuați toate exercițiile în mod uniform, iar nu brusc și în ritm constant.
- Respirați regulat: Expirați în timpul încordării și inspirați în timpul relaxării.
- Respectați poziția corectă a corpului în timpul executării exercițiilor.

Plan de antrenament general

Întocmiți un plan de antrenament potrivit pentru nevoile dumneavoastră, care să cuprindă runde de câte 6-8 exerciții. Respectați următoarele principii:

- O rundă ar trebui să fie alcătuită din cca. 12 repetări ale unui exercițiu. Fiecare rundă poate fi repetată de 3 ori.
- Între runde ar trebui să faceți o pauză de câte 30 de secunde.
- Înainte de fiecare modul de antrenament încălziți diferitele grupe de mușchi.
- De asemenea, vă recomandăm întinderea corpului înainte de fiecare modul.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, alocați suficient timp încălzirii. În continuare, descriem pentru dumneavoastră câteva exerciții simple de încălzire.

Fiecare dintre exerciții ar trebui repetat de câte 2-3 ori.

Musculatura gâtului

1. Rotiți încet capul spre stânga și spre dreapta. Repetați această mișcare de 4-5 ori.
2. Faceți o mișcare circulară cu capul întâi într-o direcție apoi în cealaltă.

Brațele și umerii

1. Împreunați mâinile la spate și ridicați-le ușor în sus. Dacă trunchiul de înclină în față, toți mușchii sunt încălziți optim.
2. Executați concomitent cu umerii mișcări circulare înspre față și schimbați apoi direcția după un minut.
3. Ridicați umerii și lăsați-i să coboare liber.
4. Alternativ, mișcați circular înspre față brațul stâng și brațul drept și apoi înspre spate după un minut.

Important: nu uitați în acest timp să continuați să respirați liniștit!

Musculatura picioarelor

1. Puneți-vă într-un picior și ridicați celălalt picior cu genunchiul ridicat la cca. 20 cm de la podea. Rotiți mai întâi într-o direcție piciorul ridicat și schimbați apoi sensul după câteva secunde. Treceți apoi la celălalt picior și repetați acest exercițiu.
2. Ridicați picioarele unul după altul și mergeți pe loc câțiva pași. Ridicați picioarele numai atât cât vă permite echilibrul.

Noțiuni / poziția de bază

- **Brațul conducător:** definește brațul mai slab. La dreptaci, brațul conducător este de regulă brațul stâng, iar la stângaci invers.
- **Brațul de forță:** definește brațul mai puternic
- **Poziția picioarelor:** Picioarele sunt dispuse la o distanță ceva mai mare decât lățimea umerilor cu genunchii ușor flectați. Dacă brațul de forță este cel drept, piciorul împins în spate este cel drept. Dacă trageți o linie imaginară între cele două picioare, vârful piciorului din față și călcâiul piciorului din spate ating această linie. Corpul este orientat ușor spre lateral.
- **Poziția de gardă:** Brațele sunt îndoite, pumnii sunt ridicați doar atât încât să lase liberă privirea. Brațul conducător se află în față, aproximativ la înălțimea ochilor, brațul de forță este lipit de bărbie. Dosul mâinilor este orientat spre exterior. După fiecare lovitură trebuie să reluați cât mai repede poziția de gardă.
- **Poziția capului:** Capul este ușor înclinat în jos. Bărbia retrasă.

Recomandări de exerciții

În continuare vă este prezentată o selecție de exerciții.

Indicație: Toate exercițiile ilustrează poziția unui dreptaci (brațul de forță: cel drept, brațul conducător: cel stâng).

Jab-ul (fig. D)

Musculatura sollicitată: musculatura abdominală, gambele, umerii

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de bază la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box. Mențineți brațul de forță în poziția de gardă.
2. Împingeți brațul conducător în față. În timpul mișcării, pumnul se va roti astfel încât dosul mâinii să fie orientat în sus când ajunge în poziția de capăt.
3. După lovitură, retrageți rapid brațul conducător în poziția de gardă.
4. Repetați exercițiul de câte 8 - 12 ori în 3 runde.

Indicație: Jab-ul se mai numește și directă clasică, el ține adversarul la distanță și pregătește atacul sau diverse combinații de lovituri.

Directa cu brațul din spate sau crucea (fig. E)

Musculatura sollicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepsii, gambele, umerii

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de bază la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box. Mențineți brațul conducător în poziția de gardă.
2. Desprindeți piciorul drept de la podea (călcâiul să fie în aer) și răsuciți ușor spre stânga șoldul și trunchiul în timp ce loviți.
3. Totodată împingeți brațul de forță în față răsucind pumnul astfel, încât dosul mâinii să fie orientat în sus atunci când ajunge în poziția de capăt.
4. După lovitură, retrageți rapid brațul de forță în poziția de gardă.

5. Repetați exercițiul de câte 8 - 12 ori în 3 runde.

Indicație: Crucea este și ea o lovitură directă. Este mai dură decât jab-ul și se aplică de asemenea ca lovitură de KO.

Croșeul (fig. F)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepsii, gambele, umerii

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de bază la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box. Mențineți brațul conducător în poziția de gardă.
2. Ridicați cotul drept la nivelul umărului.
3. Loviți cu brațul de forță înainte rotind șoldul și trunchiul. În timpul mișcării, pumnul se va roti astfel încât dosul mâinii să fie orientat în sus când ajunge în poziția de capăt.
4. După lovitură, retraceți rapid brațul de forță în poziția de gardă.
5. Repetați exercițiul de câte 8 - 12 ori în 3 runde.

Indicație: Croșeul se poate executa atât cu brațul conducător cât și cu cel de forță.

Upercutul (fig. G)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepsii, bicepsii, gambele, umerii

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de gardă la o distanță de o jumătate de braț față de sacul de box. Îndoiiți genunchii mai mult decât de obicei. Mențineți brațul conducător în poziția de gardă.
2. Loviți cu brațul de forță în semicerc de jos în sus.
3. După lovitură, retraceți rapid brațul de forță în poziția de gardă.
4. Repetați exercițiul de câte 8 - 12 ori în 3 runde.

Indicație: Upercutul se poate executa atât cu brațul conducător cât și cu cel de forță.

Upercutul cu scădere de nivel (fig. H)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepsii, bicepsii, gambele, umerii

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de gardă la o distanță de o jumătate de braț față de sacul de box. Mențineți brațul de forță în poziția de gardă.
2. Loviți cu brațul conducător în semicerc de sus în jos.
3. După lovitură, retraceți rapid brațul conducător în poziția de gardă.
4. Repetați exercițiul de câte 8 - 12 ori în 3 runde.

Indicație: Upercutul cu scădere de nivel se poate executa atât cu brațul conducător cât și cu cel de forță.

Skipping (fig. I)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepsii, bicepsii, gambele, umerii

Indicație: Această combinație dreapta-stânga se execută sub forma unui box lejer și rapid, fără multă forță, în poziție stând. Caracteristica principală a acestui tip de lovitură este viteza.

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de bază la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box.
2. Loviți alternativ și ușor când cu brațul conducător, când cu cel de forță în sacul de box.
3. Stând în picioare, faceți un pas pe loc cu piciorul drept în timp ce loviți cu brațul drept. Stând în picioare, faceți un pas pe loc cu piciorul stâng în timp ce loviți cu brațul stâng.
4. Efectuați exercițiul timp de 2 minute după care faceți 1 minut pauză. Repetați exercițiul în 3 runde.

Lovituri cu un singur braț (fig. J)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, gamba, umerii

Indicație: La acest exercițiu este vorba de ghidarea corectă a brațului în timpul boxului. Se execută întotdeauna cu același braț. Nu lăsați brațul în jos atunci când îl retrageți. Puteți folosi toate tipurile de lovituri în cadrul acestui exercițiu.

Derularea (de exemplu jab-ul)

1. Așezați-vă la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box în poziția de gardă și atingeți sacul de box cu brațul conducător.
2. Retrageți rapid brațul spre figura dumneavoastră.
3. Loviți apoi sacul rapid și cu forță cu brațul conducător.
4. Retrageți apoi brațul din nou spre figura dumneavoastră.
5. Efectuați exercițiul timp de 2 minute după care faceți 1 minut pauză. Repetați exercițiul în 3 runde.

Lovituri combinate (fig. K)

Musculatura solicitată: musculatura abdominală, mușchii abdominali laterali, tricepșii, bicepșii, gamba, umerii

Indicație: În acest exercițiu combinați mai multe tipuri de lovituri. (de exemplu jab + directă + croșeu)

Derularea

1. Așezați-vă în poziția de bază la o distanță de o lungime de braț față de sacul de box.
2. Executați cu brațul stâng un jab și retrageți apoi brațul stâng spre figura dumneavoastră.
3. Apoi aplicați imediat o directă cu dreapta după care retrageți brațul drept spre figura dumneavoastră. Imediat apoi un croșeu cu stânga după care retrageți brațul stâng spre figura dumneavoastră.

Indicație: Croșeul ilustrat este un croșeu înalt spre cap.

4. Efectuați exercițiul timp de 2 minute după care faceți 1 minut pauză. Repetați exercițiul în 3 runde.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, alocăți suficient timp încălzirii. În continuare, descriem pentru dumneavoastră câteva exerciții simple.

Ar trebui să executați exercițiile de câte 3 ori pe fiecare parte în 15-30 de secunde.

Musculatura gâtului

1. Poziționați-vă în poziție relaxată.
2. Trageți încet cu o mână capul mai întâi spre stânga și apoi spre dreapta.
3. Cu acest exercițiu se întind părțile laterale ale gâtului.

Brațele și umerii

1. Poziționați-vă vertical cu încheieturile genunchilor ușor îndoite.
2. Puneți brațul drept după cap până ce mâna dreaptă este între omoplați.
3. Prindeți cu mâna stângă cotul drept și trageți-l spre spate.
4. Schimbați partea și repetați exercițiul.

Musculatura picioarelor

1. Poziționați-vă vertical și ridicăți un picior.
2. Faceți o mișcare circulară cu piciorul întâi într-o direcție apoi în cealaltă.
3. Schimbați piciorul după un timp.

Important: Coapsele trebuie să rămână paralele una lângă cealaltă. Împingeți bazinul în față, trunchiul rămâne drept.

Depozitare și curățare

În cazul în care nu folosiți articolul, depozitați-l întotdeauna în stare uscată, curată și neumflat, la temperatura camerei.

Supapele trebuie să fie întotdeauna închise pe durata depozitării. Curățați numai cu o lavetă umedă și apoi ștergeți cu o lavetă uscată.

IMPORTANT! Nu curățați niciodată produsul cu detergenți agresivi.

Instrucțiuni privind eliminarea



Eliminați produsul și materialele de ambalare în conformitate cu reglementările locale în vigoare. Nu lăsați materialele de ambalare (cum ar fi pungii din folie) la îndemâna copiilor. Puteți afla mai multe informații despre alte opțiuni de eliminare a articolului uzat de la municipalitatea sau administrația orașului. Eliminați articolul și ambalajul în mod ecologic.



Codul de reciclare este folosit pentru a identifica diferite materiale în vederea returnării acestora în ciclul de reciclare (Recycling). Codul este format din simbolul de reciclare destinat să reflecte ciclul de valorificare și un număr care identifică materialul.

Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service

Articolul a fost fabricat cu mare atenție și supus unui control permanent. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH acordă clienților finali privați o garanție de trei ani pentru acest articol de la data achiziției (perioada de garanție) în conformitate cu următoarele dispoziții. Garanția se aplică doar pentru defectele de material și de prelucrare. Garanția nu se extinde asupra părților supuse unei uzuri normale, fapt pentru care trebuie considerate piese consumabile (de ex. baterii), nici asupra pieselor fragile, de ex. butoane, acumulatori sau piese care sunt fabricate din sticlă.

Se exclude orice drept legal în legătură cu această garanție dacă articolul a fost utilizat necorespunzător sau abuziv, fără respectarea prevederilor stabilite sau al scopului de utilizare prevăzut sau dacă specificațiile din instrucțiunile de utilizare nu au fost respectate, cu excepția cazului în care clientul final poate dovedi că există defecte de material sau de prelucrare care nu se datorează uneia dintre circumstanțele menționate anterior.

Drepturile din garanție pot fi revendicate doar cu respectarea termenului de garanție și prin prezentarea bonului de casă în original. Vă rugăm astfel să păstrați bonul de casă în original. Durata garanției nu se va prelungi prin eventuale reparații realizate în baza garanției, ca urmare a garanției legale sau prin service-ul acordat după expirarea garanției. Acest lucru se aplică și în cazul pieselor înlocuite sau reparate. În cazul lipsei de conformitate survenite în perioada de garanție, termenul de garanție legală de conformitate și termenul de garanție comerciale se prelungesc cu durata de nefuncționare a produsului.

Pentru produsele de folosință îndelungată, înlocuite în perioada de garanție, va curge un nou termen de la data înlocuirii acestora.

Pentru reclamații, vă rugăm să vă adresați întâi liniei telefonice de service indicată mai jos sau să luați legătura cu noi prin e-mail. Dacă este un caz de garanție, articolul va fi reparat, înlocuit gratuit sau vi se va restitui prețul de achiziție – la alegerea noastră. Nu se acordă alte drepturi prin prezenta garanție.

Drepturile dvs. legale, în special cererile de garanție față de vânzătorul respectiv, nu sunt restricționate de această garanție.

IAN: 422353_2210

RO Service România

Tel.: 0800896637

E-Mail: deltasport@lidl.ro

Поздравления!

С Вашата покупка Вие избрахте продукт с високо качество. Запознайте се с него преди първото му използване.



За целта прочетете внимателно следващото ръководство за използване.

Използвайте продукта само в съответствие с описанието и за посочените области на приложение. Съхранявайте добре ръководството за използване. При предаването на продукта на трета страна предайте и всички документи.

Обем на доставката

- 1 x стояща боксова круша (1)
- 1 x пластмасова стойка (2)
- 1 x ръководство за използване

Технически данни

Размери на надуваемата стояща боксова круша:

ок. 160 cm (В)

Размери на пластмасовата стойка:

ок. 14 x 56 cm (В x Ø)



Допустимо работно налягане



Дата на производство (месец/година):
03/2023

ISO 20957 Клас Н

Обхват на приложение: за домашна употреба

Употреба по предназначение

Този фитнес артикул е предназначен за използване в домашни условия и не е подходящ за медицински и търговски цели.

Продуктът е подходящ за използване само на закрито.

Продуктът не е подходящ за деца под 14-годишна възраст.

Указания за безопасност



Опасност за живота!

- Никога не оставяйте без надзор деца с опаковъчния материал. Съществува опасност от задушаване.



Опасност от нараняване за деца!

- Деца не бива да играят с продукта. Обърнете на децата специално внимание на това, че продуктът не е играчка.
- Вземете предвид естествения импулс за игра и любовта към експериментиране на децата. Предотвратявайте ситуации и начини на поведение, които не са предвидени за продукта.
- По време на тренировката децата не бива да бъдат в обсега на продукта, за да се изключат опасностите от нараняване.
- Почистването и поддръжката от страна на потребителя не бива да се извършват от деца без надзор.
- При неизползване продуктът трябва да се съхранява на недостъпно за деца място.



Опасност от нараняване!

- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате. Уверете се, че здравословното Ви състояние е подходящо за тренировката.
- Съхранявайте ръководството за използване с примерните упражнения винаги подръка.
- Бременните трябва да тренират само след консултация със своя лекар.
- Не забравяйте да загревате преди всяка тренировка и тренирайте според физическите Ви възможности в момента. При твърде голямо усилие и прекомерно натоварване по време на тренировка има опасност от сериозни наранявания.
- При оплаквания, усещане за слабост или умора прекратете незабавно тренировката и се свържете с лекар.

- Продуктът може винаги да се използва само от едно лице по едно и също време.
- Около мястото за тренировка трябва да има свободно пространство от поне 1,5 m (фиг. I).
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгава основа.
- Не използвайте продукта в близост до стълбища или стълбищни площадки.
- Не използвайте продукта, ако сте наранени или имате здравословни проблеми.
- По време на тренировка пийте достатъчно течности.
- Не тренирайте, ако сте уморени или не сте концентрирани. Не тренирайте непосредствено след хранене. Изчакайте ок. 2 часа, преди да започнете тренировката.
- Проветрявайте в достатъчна степен помещението за тренировка, но избягвайте течение.
- По продукта не бива да бъдат правени модификации.
- Не използвайте боксовата круша без ръкавици, това би могло да доведе до наранявания.



Избягване на материални щети!

- Всички надуваеми продукти са чувствителни на студ. Поради това никога не разгъвайте и не напompвайте продукта при температура под 15 °C!
- Поставете само подходящи накрайници за помпа в предпазните вентили. В противен случай вентилите могат да се повредят.
- Не пренапompвайте, тъй като съществува опасност от скъсване на слепените ръбове. Затворете добре вентилите след напompване.
- Избягвайте допир до остри, горещи, заострени или опасни предмети. Преди всяка употреба проверявайте продукта за повреда или износване. Продуктът може да се използва само ако е в безупречно състояние!

Сглобяване

Сглобяването трябва винаги да се извършва от възрастен. Моля, следвайте отделните стъпки за сглобяване в посочената последователност.

1. Избор на местоположение

Изберете подходяща равна и чиста повърхност с достатъчно пространство, за да разопаковате и разгънете продукта. Разгънете продукта там, където трябва да бъде разположен по-късно. Уверете се, че всички отделни части са налице и са в безупречно състояние.

2. Закрепете свободното стоящата боксова круша (фиг. А)

- Прокарайте еластичните ленти (1а) отгоре през средния отвор на пластмасовата стойка (2).
- Прокарайте еластичните ленти от долу нагоре през страничните отвори на пластмасовата стойка.
- Закрепете неподвижно еластичните ленти с помощта на велкро закопчалките (1b).

3. Напълнете пластмасовата стойка (фиг. В)

- Отворете вентила (2а) на пластмасовата стойка (2).
- Напълнете пластмасовата стойка с вода или пясък до горния ръб, за да осигурите стабилност на продукта. Затворете отново вентила.

4. Напомпайте стоящата боксова круша (фиг. С)

ВНИМАНИЕ!

- **Винаги напомпвайте изцяло въздушната камера.**
- **Избягвайте прекомерно напompване на въздушната камера, тъй като в противен случай съществува опасност от разтягане или дори от скъсване на слепените ръбове.**
- **За напompване на продукта използвайте обикновени крачни помпи или бутални помпи с две бутала със съответните накрайници за помпа.**

- **Не използвайте компресор или бутилки със съгъстен въздух за напмпването на продукта. Това може да доведе до повреди по продукта.**
- **Внимавайте камерата да бъде равномерно надута с въздух.**
- **Напомпайте камерата само до толкова, че след напмпването от вътрешната страна тя все още да е леко вълниста.**
- Развийте капачката (1c) на винтовия вентил (1e) обратно на движението на часовниковата стрелка.
- Напомпайте продукта с въздушна помпа (не е включена в комплекта) с подходяща приставка.
- Завийте отново капачката (1c) на винтовия вентил по посока на движение на часовниковата стрелка.

Изпразнете пластмасовата стойка (фиг.В)

Отворете вентила (2a) на пластмасовата стойка (2) и изчакайте водата да изтече / отстранете пясъка.

Изпуснете въздуха от стоящата боксова круша (фиг.С)

Развийте винтовия вентил (1d) от резбования отвор (1e), без да отваряте капачката (1c), и изчакайте въздухът да излезе изцяло.

Общи инструкции за тренировка

Протичане на тренировката

- Носете удобно спортно облекло и маратонки.
- Загрявайте преди всяка тренировка и завършвайте с постепенно намаляване на интензитета.
- Между упражненията правете достатъчно дълги паузи и пийте достатъчно течности.
- Като начинаещи никога не тренирайте с твърде голямо натоварване. Повишавайте бавно интензитета на тренировката.
- Изпълнявайте всички упражнения равномерно, без резки движения и с постоянно темпо.

- Обърнете внимание на равномерното дишане: При напмпване издишвайте, а при отпускане вдишвайте.
- Обърнете внимание на правилната позиция на тялото при изпълнението на упражненията.

Общо планиране на тренировката

Изгответе съобразен с Вашите нужди тренировъчен план със серии от по 6 - 8 упражнения.

При това спазвайте следните принципи:

- Една серия трябва да се състои от ок. 12 повторения на дадено упражнение.
- Всяка серия може да се повтаря 3 пъти.
- Между сериите трябва да правите паузи от по 30 секунди.
- Преди всяка тренировъчна сесия загрейте добре Вашите различни мускулни групи.
- Освен това препоръчваме разтягане след всяка тренировъчна сесия.

Загряване

Преди всяка тренировка отделете достатъчно време за загряване. По-долу ще Ви опишем няколко прости упражнения за целта.

Трябва да повтаряте упражненията съответно по 2 до 3 пъти.

Вратни мускули

1. Завъртете бавно главата наляво и надясно. Повторете това движение 4 до 5 пъти.
2. Извършете кръгови движения с главата най-напред в едната, а след това в другата посока.

Ръце и рамене

1. Сключете ръцете зад гърба и внимателно ги издърпайте нагоре. Ако при това наклоняте напред торса, всички мускули се загряват оптимално.
2. Извършете с раменете едновременни кръгови движения напред, а след една минута сменете посоката.
3. Повдигнете раменете по посока на ушите и ги спуснете отново.
4. Редувайки ръцете, извършете кръгови движения с лявата и дясната ръка напред, а след една минута – назад.

Важно: При това не забравяйте да продължавате да дишате спокойно!

Мускули на краката

1. Застанете на един крак и повдигнете другия крак със сгънато коляно на ок. 20 cm от земята. Първо въртете повдигнатия крак в една посока и сменете посоката след няколко секунди. След това сменете с другия крак и повторете същото упражнение.
2. Повдигайте краката един след друг и направете няколко крачки на място. Обърнете внимание на това да повдигате краката само дотолкова, че да можете да поддържате добро равновесие.

Понятия / начална позиция

- **Водеща ръка:** обозначава по-слабата ръка. При десничарите водещата ръка обикновено е лявата, а при левичарите - обратното.
- **Удряща ръка:** обозначава по-силната ръка
- **Позиция на краката:** Краката са поставени малко по-широко от раменете, коленете са леко свити. При дясна удряща ръка десният крак се поставя отзад. При мислена линия между стъпалата, пръстите на предния крак и петата на задния крак докосват тази линия. Тялото е завъртяно леко настрани.
- **Защитна позиция:** Ръцете са свити, височината на юмруците е такава, че да осигурява свободна видимост. Водещата ръка е малко пред главата приблизително на нивото на очите, а удрящата ръка е при брадичката. Опакоето на ръцете сочи навън. След удар трябва да се върнете в защитна позиция възможно най-бързо.
- **Позиция на главата:** Главата е леко наклонена надолу. Брадичката е изтеглена назад.

Предложения за упражнения

По-долу са показани избрани упражнения.

Указание: Упражненията винаги показват начална позиция за десничари (удряща ръка: дясна, водеща ръка: лява).

Джеб (фиг. D)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, прасци, рамене

Техника

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция. Дръжте удрящата ръка в защитна позиция.
2. Изнесете водещата ръка напред. Завъртете юмрука си така, че в крайната позиция опакото на ръката Ви да е обърнато нагоре.
3. След удара бързо преместете водещата ръка обратно в защитна позиция.
4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии упражнения.

Указание: Ударът "джеб", известен още като класически прав удар, държи противника на дистанция и е подготвителен за атаки или комбинации от удари.

Крос (фиг. E)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, прасци, рамене

Техника

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция. Поставете водещата ръка в защитна позиция.
2. Избутайте се от земята с десния си крак (петата се повдига) и завъртете бедрата и торса леко наляво, докато удряте.
3. Изнесете удрящата ръка напред, докато въртите юмрука си, така че в крайната позиция опакото на ръката Ви да е обърнато нагоре.
4. След удара бързо върнете удрящата ръка в защитна позиция.
5. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии упражнения.

Указание: Кросът също е прав удар. Той е по-твърд от джеб и се използва и като нокаутиращ удар.

Кроше (фиг. F)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, прасци, рамене

Техника

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция. Поставете водещата ръка в защитна позиция.
2. Повдигнете десния лакът на височината на раменете.
3. Засилете удрящата си ръка напред, като завъртите бедрата и торса си. Завъртете юмрука си така, че в крайната позиция опакото на ръката Ви да е обърнато нагоре.
4. След удара бързо върнете удрящата ръка в защитна позиция.
5. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии упражнения.

Указание: Крошето може да се изпълнява както с водещата, така и с удрящата ръка.

Удар изотдолу - Ъперкът (фиг. G)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, бицепс, прасци, рамене

Техника

1. Застанете на половин ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция. Свийте коленете си по-ниско от обикновено. Поставете водещата ръка в защитна позиция.
2. Засилете удрящата си ръка в полукръг от долу нагоре.
3. След удара бързо върнете удрящата ръка в защитна позиция.
4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии упражнения.

Указание: Ъперкът може да се изпълнява както с водещата, така и с удрящата ръка.

Удар изотгоре (фиг. H)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, бицепс, прасци, рамене

Техника

1. Застанете на половин ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция. Дръжте удрящата ръка в защитна позиция.

2. Засилете водещата си ръка в полукръг от горе надолу.

3. След удара бързо преместете водещата ръка обратно в защитна позиция.
4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 3 серии упражнения.

Указание: Ударът изотгоре може да се изпълнява както с водещата, така и с удрящата ръка.

Скипинг (фиг. I)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, бицепс, прасци, рамене

Указание: Тази комбинация дясно-ляво се изпълнява като по-леко, бързо боксиране без влагане на много сила в изправено положение. Приоритетът тук е скоростта.

Техника

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция.
2. Удряйте леко боксовата круша с водещата и с удрящата ръка, като ги редувате.
3. Докато стоите, направете крачка с десния си крак на място, докато удряте с дясна ръка. Докато стоите, направете крачка с левия си крак на място, докато удряте с лява ръка.
4. Правете упражнението 2 минути, след което направете 1 минута почивка. Повторете това упражнение в 3 серии.

Удари с една ръка (фиг. J)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, прасци, рамене

Указание: Това упражнение е за правилното водене на ръцете в бокса. Винаги се извършва само с една ръка. Ръката не трябва да пада при прибиране назад. Упражнението може да се изпълнява с всякакви видове удар.

Техника (пример с джеб)

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция и задръжте водещата си ръка на боксовата круша.
2. Бързо дръпнете ръката си обратно в посока към лицето си.
3. Удряйте боксовата круша бързо и силно с водещата си ръка.
4. Приберете ръката си обратно в посока към лицето.

5. Правете упражнението 2 минути, след което направете 1 минута почивка. Повторете това упражнение в 3 серии.

Комбинирани удари (фиг. К)

Натоварвани мускули: Коремни мускули, странични коремни мускули, трицепс, бицепс, прасци, рамене

Указание: С това упражнение комбинирате отделни удари. (Например джеб + крос + кроше)

Техника

1. Застанете на една ръка разстояние от боксовата круша в изходна позиция.
2. Нанесете удар джеб с лявата си ръка и приберете лявата ръка към лицето си.
3. Веднага след това изпълнете крос удар с дясната си ръка и приберете дясната ръка назад към лицето си. Веднага след това нанесете кроше с лявата си ръка и приберете лявата ръка към лицето си.

Указание: Показаното кроше е високо кроше към главата.

4. Правете упражнението 2 минути, след което направете 1 минута почивка. Повторете това упражнение в 3 серии.

Разтягане

След всяка тренировка отделете достатъчно време за разтягане. По-долу ще Ви представим няколко прости упражнения за целта. Трябва да изпълнявате съответните упражнения по 3 пъти за всяка страна за 15 - 30 секунди.

Вратни мускули

1. Застанете в отпуснато положение.
2. С едната ръка плавно издърпайте главата най-напред наляво, а след това надясно.
3. Чрез това упражнение се разтягат страните на шията.

Ръце и рамене

1. Застанете в изправено положение, коленните стави са леко сгнати.
2. Прокарайте дясната ръка зад главата, докато дясната длан застане между лопатките.
3. С лявата ръка хванете десния лакът и го издърпайте назад.
4. Сменете страните и повторете упражнението.

Мускули на краката

1. Застанете в изправено положение и повдигнете едното стъпало от земята.
2. Извършете с него кръгови движения най-напред в едната, а след това в другата посока.
3. След известно време сменете стъпалото.

Важно: Обърнете внимание на това бедрата да остават успоредни едно на друго. При това избутвайте таза напред, торсът остава изправен.

Съхранение, почистване

Винаги съхранявайте продукта сух, чист и в ненапомпано състояние в помещение с постоянна температура.

При съхранението вентилите винаги трябва да са затворени. Почиствайте само с влажна почистваща кърпа и след това подсушавайте. **ВАЖНО!** Никога не почиствайте с агресивни почистващи препарати.

Указания за отстраняване като отпадък



Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с действащите местни разпоредби. Съхранявайте опаковъчните материали (като напр. найлонови пликове) на място, недостъпно за деца. Допълнителна информация относно изхвърлянето на излезлия от употреба продукт ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете продукта и опаковката с грижа за околната среда.



Кодът за рециклиране служи за обозначаване на различни материали за връщането им в цикъла за повторно използване (рециклиране). Кодът се състои от символ за рециклиране за цикъла за повторно използване и номер, обозначаващ материала.

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH предоставя на частни крайни клиенти три години гаранция за този продукт от датата на закупуване (гаранционен срок) в съответствие със следните разпоредби. Гаранцията важи само за дефекти на материала и фабрични дефекти. Гаранцията не се разпростира върху части, които са подложени на нормално износване и затова трябва да бъдат разглеждани като лесно износващи се части (например батерии), както и върху чупливи части, като напр. превключватели, акумулаторни батерии или части изработени от стъкло.

Претенции по тази гаранция са изключени, ако продуктът е бил използван неправилно или неправомерно, и не в рамките на предвиденото предназначение или предвидения обхват на употреба или не са спазени указанията в ръководството за обслужване, освен ако крайният клиент да докаже, че са налице дефекти на материала или грешки при обработката, които не се основават на някое от гореспоменатите обстоятелства. Претенции по тази гаранция могат да бъдат предявени само в рамките на гаранционния срок след представяне на оригиналната касова бележка. Затова моля, запазете оригиналната касова бележка.

Ако имате оплаквания, моля, обадете се на горещата линия за обслужване, посочена по-долу, или се свържете с нас по имейл. Вашите законови права, по-специално гаранционни искове срещу съответния продавач, не са ограничени от тази гаранция.

Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*. Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка.

За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 422353_2210) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата рекламация.

- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация.

Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920
Е-мейл: deltasport@lidl.bg
IAN 422353_2210


Вносител

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с горепосочения сервизен център.

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР ГМБХ
Врагекамп 6
DE-22397 Хамбург
Германия


* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 422353_2210

 Сервизно обслужване България
Тел.: 00800 111 4920
Е-мейл: deltasport@lidl.bg

Συγχαρητήρια!

Με την αγορά σας επιλέξατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Εξοικειωθείτε με το προϊόν, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά.

 **Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης που ακολουθούν.**

Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τον τρόπο περιγραφής και για τα πεδία εφαρμογής που αναφέρονται. Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες χρήσης. Παραδώστε όλα τα συνοδευτικά έγγραφα όταν παραχωρείτε το προϊόν σε τρίτους.

Παραδοτέος εξοπλισμός

1 x σταθερός σάκος του μποξ (1)

1 x πλαστική βάση (2)

1 x οδηγίες χρήσης

Τεχνικά χαρακτηριστικά

Διαστάσεις φουσκωτού σταθερού σάκου του μποξ:

περ. 160 cm (Υ)

Διαστάσεις πλαστικής βάσης:

περ. 14 x 56 cm (Υ x Ø)



Επιτρεπόμενη πίεση λειτουργίας



Ημερομηνία κατασκευής (Μήνας/Έτος):
03/2023

ISO 20957 Κατηγορία H

Εύρος εφαρμογής: Οικιακή χρήση

Προβλεπόμενη χρήση

Το παρόν όργανο γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν είναι κατάλληλο για ιατρικούς και επαγγελματικούς σκοπούς.

Το προϊόν είναι κατάλληλο μόνο για εσωτερικούς χώρους.

Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 14 ετών.

Υποδείξεις ασφαλείας

Κίνδυνος-θάνατος!

- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά χωρίς επίβλεψη με το υλικό συσκευασίας. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

Κίνδυνος τραυματισμού για τα παιδιά!

- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να παίζουν με το προϊόν. Συγκεκριμένα, επισημαίνεται στα παιδιά ότι το προϊόν δεν είναι παιχνίδι.
- Προσέχετε το φυσικό ένστικτο παιχνιδιού και την τάση πειρατισμών των παιδιών. Αποτρέψτε καταστάσεις και συμπεριφορές που δεν προβλέπονται για το προϊόν.
- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να βρίσκονται κοντά στο προϊόν κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ώστε να αποφεύγεται ο κίνδυνος τραυματισμού.
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν θα πρέπει να πραγματοποιούνται από παιδιά χωρίς επίτηρηση.
- Το προϊόν πρέπει να αποθηκεύεται μακριά από τα παιδιά όταν δεν χρησιμοποιείται.

Κίνδυνος τραυματισμού!

- Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας προτού ξεκινήσετε την προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η υγεία σας σας επιτρέπει να γυμναστείτε.
- Φυλάτε πάντα τις οδηγίες χρήσης με τις ασκήσεις σε προσβάσιμο σημείο.
- Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνηνοηθείτε πρώτα με τον γιατρό σας εάν επιτρέπεται η γυμναστική.
- Να θυμάστε ότι πρέπει πάντα να προθερμαίνετε πριν την προπόνηση και να γυμνάζεστε αναλόγως της ικανότητας απόδοσής σας. Σε περίπτωση υπερβολικής προσπάθειας και προπόνησης, υπάρχει κίνδυνος σοβαρών τραυματισμών.
- Σε περίπτωση ενοχλήσεων, αισθήματος αδυναμίας ή κόπωσης, διακόψτε αμέσως την προπόνηση και συμβουλευθείτε έναν γιατρό.
- Το προϊόν δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται ταυτόχρονα από περισσότερα του ενός άτομα.

- Γύρω από τον χώρο εκγύμνασης πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 1,5 m (Εικ. L).
- Να προπονήσετε μόνο σε επίπεδο και αντιολισθητικό δάπεδο.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε σκάλες ή πλατύσκαλα.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχετε τραυματιστεί ή έχετε προβλήματα υγείας.
- Πίνετε αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Μην ασκείστε όταν είστε κουρασμένοι ή μη συγκεντρωμένοι. Μην ασκείστε αμέσως μετά το φαγητό. Περιμένετε περίπου 2 ώρες για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
- Αερίζετε επαρκώς τον χώρο άσκησης αποφεύγοντας τα ρεύματα.
- Απαγορεύονται τροποποιήσεις στο προϊόν.
- Μη χρησιμοποιείτε τον σάκο του μποξ χωρίς γάντια, διότι κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.

Αποφυγή υλικών ζημιών!

- Όλα τα φουσκωτά προϊόντα είναι ευαίσθητα στο κρύο. Μην ανοίγετε και φουσκώνετε, λοιπόν, το προϊόν ποτέ σε θερμοκρασίες κάτω των 15°C!
- Εισάγετε μόνο κατάλληλους αντάπορες τρόμπας στις βαλβίδες ασφαλείας. Σε αντίθετη περίπτωση, οι βαλβίδες μπορεί να υποστούν ζημιά.
- Μη φουσκώνετε το προϊόν υπερβολικά, καθώς, σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει κίνδυνος να σκιστούν οι ραφές συγκόλλησης. Μετά το φούσκωμα, κλείνετε καλά τις βαλβίδες.
- Αποφεύγετε την επαφή με αιχμηρά, ζεστά, μυτερά ή επικίνδυνα αντικείμενα. Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε το προϊόν για πιθανές βλάβες ή φθορές. Το προϊόν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο σε άριστη κατάσταση!

Συναρμολόγηση

Η συναρμολόγηση θα πρέπει να πραγματοποιείται πάντοτε από έναν ενήλικα. Ακολουθείτε τα μεμονωμένα βήματα συναρμολόγησης με τη συγκεκριμένη σειρά.

1. Επιλογή σημείου τοποθέτησης

Επιλέξτε μια κατάλληλη επίπεδη και καθαρή επιφάνεια με αρκετό χώρο για να ξεπακετάρετε και να ανοίξετε το προϊόν. Απλώστε το προϊόν εκεί, όπου πρόκειται να στέκεται αργότερα. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν όλα τα μεμονωμένα εξαρτήματα και βρίσκονται σε άριστη κατάσταση.

2. Στερέωση του σταθερού σάκου του μποξ (Εικ. Α)

- Περάστε τους ελαστικούς ιμάντες (1a) από πάνω μέσα από το μεσαίο άνοιγμα της πλαστικής βάσης (2).
- Περάστε τους ελαστικούς ιμάντες από κάτω προς τα πάνω μέσα από τα πλαϊνά ανοίγματα της πλαστικής βάσης.
- Στερεώστε τους ελαστικούς ιμάντες με τη βοήθεια των αυτοκόλλητων ταινιών (1b).

3. Πλήρωση της πλαστικής βάσης (Εικ. Β)

- Ανοίξτε τη βαλβίδα (2a) της πλαστικής βάσης (2).
- Γεμίστε την πλαστική βάση με νερό ή άμμο μέχρι το επάνω άκρο, ώστε να διασφαλιστεί η σταθερότητα του προϊόντος. Κλείστε ξανά την βαλβίδα.

4. Φούσκωμα του σταθερού σάκου του μποξ (Εικ. C) **ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ!**

- **Φουσκώνετε πάντα καλά τον αεροθάλαμο!**
- **Αποφεύγετε το υπερβολικό φούσκωμα του αεροθαλάμου, ειδάρως υπάρχει κίνδυνος υπερτάνυσης ή ακόμη και σκισίματος των ραφών συγκόλλησης.**
- **Για το φούσκωμα του προϊόντος, χρησιμοποιείτε συνήθεις τρόμπες ποδιού ή τρόμπες διπλού εμβολισμού με ανάλογους αντάπορες.**

- Για το φούσκωμα του προϊόντος, μη χρησιμοποιείτε συμπιεστή, ούτε και φιάλες συμπιεσμένου αέρα. Κάτι τέτοιο ενδέχεται να προκαλέσει ζημιές στο προϊόν.
- Ο θάλαμος θα πρέπει να είναι ομοιόμορφα γεμισμένος με αέρα.
- Φουσκώστε τον θάλαμο μόνο τόσο, ώστε μετά το φούσκωμα να είναι ακόμη ελαφρώς κυματοειδής στην εσωτερική πλευρά.
- Ξεβιδώστε το πώμα (1c) της βιδωτής βαλβίδας (1e) περιστρέφοντάς το προς τα αριστερά.
- Φουσκώστε το προϊόν με μια αντλία αέρα (δεν περιλαμβάνεται στο πακέτο παράδοσης) και ένα κατάλληλο εξάρτημα αντλίας.
- Βιδώστε ξανά το πώμα (1c) της βιδωτής βαλβίδας περιστρέφοντάς το προς τα δεξιά.

Άδειασμα της πλαστικής βάσης (Εικ. Β)

Ανοίξτε την βαλβίδα (2a) της πλαστικής βάσης (2) και αφήστε το νερό να τρέξει έξω / αφαιρέστε την άμμο.

Εξαέρωση σταθερού σάκου του μποξ (Εικ. C)

Ξεβιδώστε την βιδωτή βαλβίδα (1d) από το άνοιγμα με σπείρωμα (1e), χωρίς να ανοίξετε το πώμα (1c), και αφήστε τον αέρα να διαφύγει τελείως.

Γενικές υποδείξεις προπόνησης

Προπόνηση

- Φοράτε άνετα αθλητικά ρούχα και αθλητικά παπούτσια.
- Προθερμαίνετε πριν από κάθε προπόνηση και χαλαρώνετε σταδιακά.
- Μεταξύ των ασκήσεων πρέπει να κάνετε διαλείμματα και να πίνετε αρκετά υγρά.
- Εάν είστε αρχάριοι, μην καταπονείτε έντονα. Αυξάνετε την ένταση της προπόνησης σιγά-σιγά.
- Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις ομοιόμορφα, όχι απότομα και με σταθερό ρυθμό.
- Φροντίζετε για ομοιόμορφη αναπνοή: Εκπνέετε κατά την προσπάθεια και εισπνέετε χαλαρώνοντας.
- Φροντίζετε για την ορθή στάση του σώματος κατά τις ασκήσεις.

Γενικό πρόγραμμα προπόνησης

Φτιάξτε ένα πρόγραμμα αναλόγως των αναγκών σας με σετ ασκήσεων από 6-8 ασκήσεις. Προσέχετε τα εξής:

- Ένα σετ ασκήσεων θα πρέπει να αποτελείται από περ. 12 επαναλήψεις της κάθε άσκησης.
- Κάθε σετ ασκήσεων μπορεί να επαναληφθεί 3 φορές.
- Μεταξύ των σετ θα πρέπει να τηρείται ένα διάλειμμα 30 δευτερολέπτων.
- Να προθερμαίνεται καλά τις διάφορες μυϊκές σας ομάδες πριν από κάθε προπόνηση.
- Μετά από κάθε προπόνηση, προτείνουμε επίσης να κάνετε μερικές διατάσεις.

Προθέρμανση

Πριν από κάθε προπόνηση, αφιερώνετε αρκετό χρόνο για προθέρμανση. Ακολουθούν ορισμένες απλές ασκήσεις.

Θα πρέπει να επαναλαμβάνετε τις ασκήσεις 2 έως 3 φορές.

Αυχενικοί μύες

1. Γυρίστε το κεφάλι αργά προς τα αριστερά και προς τα δεξιά. Επαναλάβετε αυτήν την κίνηση 4 έως 5 φορές.
2. Κάνετε αργές κυκλικές κινήσεις του κεφαλιού αρχικά προς τη μία, στη συνέχεια προς την άλλη κατεύθυνση.

Χέρια και ώμοι

1. Σταυρώστε τα χέρια πίσω από την πλάτη και τραβήξτε τα προσεκτικά προς τα επάνω. Εάν, παράλληλα, φέρετε ελαφρώς μπροστά τον κορμό, όλοι οι μύες προθερμαίνονται άψογα.
2. Κάνετε ταυτόχρονα κυκλικές κινήσεις προς τα εμπρός με τους ώμους και μετά από ένα λεπτό αλλάξτε τη φορά.
3. Τραβήξτε τους ώμους προς τα αυτιά και αφήστε τους να πέσουν ξανά κάτω.
4. Κάνετε εναλλάξ κυκλικές κινήσεις μπροστά με το αριστερό και το δεξί χέρι και μετά από ένα λεπτό προς τα πίσω.

Σημαντικό: Μην ξεχνάτε τις αναπνοές!

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο πόδι με λυγισμένο γόνατο περ. 20 cm από το έδαφος. Πρώτα κάνετε έναν κύκλο με το ανασηκωμένο πόδι προς τη μία κατεύθυνση και αλλάζτε μετά από λίγα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, αλλάζτε πόδι και επαναλάβετε αυτήν την άσκηση.
2. Ανασηκώστε διαδοχικά τα πόδια και προχωρήστε μερικά βήματα στο σημείο. Ανασηκώνετε τα πόδια σας μόνο μέχρι εκεί, όπου μπορείτε να κρατήσετε καλά την ισορροπία σας.

Όροι / αρχική θέση

- **Χέρι** καθοδήγησης: δηλώνει το πιο αδύναμο χέρι. Για τους δεξιόχειρες, το χέρι καθοδήγησης είναι συνήθως το αριστερό χέρι, ενώ για τους αριστερόχειρες το αντίθετο.
- **Χέρι** χτυπήματος: υποδηλώνει το πιο δυνατό χέρι
- **Θέση** ποδιών: Τα πόδια λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων, ενώ τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα. Με το δεξί χέρι χτυπήματος, το δεξί πόδι τοποθετείται πίσω. Με μια νοητή γραμμή ανάμεσα στα πόδια, η άκρη του μπροστινού ποδιού και η φτέρνα του πίσω ποδιού αγγίζουν αυτή τη γραμμή. Το σώμα είναι γυρισμένο ελαφρά στο πλάι.
- **Θέση** κάλυψης: Τα χέρια είναι λυγισμένα, οι γροθιές είναι τόσο ανασηκωμένες, ώστε να επιτρέπουν ελεύθερη ορατότητα. Το χέρι καθοδήγησης είναι ελαφρώς μπροστά από το κεφάλι στο ύψος περίπου των ματιών, ενώ το χέρι που χτυπά είναι στο πηγούνι. Τα μετακάρπια δείχνουν προς τα έξω. Μετά από ένα χτύπημα, πρέπει να παίρνετε ξανά τη θέση κάλυψης όσο το δυνατόν γρηγορότερα.
- **Θέση** κεφαλιού: Το κεφάλι γέρνει ελαφρά προς τα κάτω. Το πηγούνι τραβιέται προς τα πίσω.

Προτεινόμενες ασκήσεις

Παρακάτω περιγράφεται μια γκάμα ασκήσεων.

Υπόδειξη: Οι ασκήσεις υποδεικνύουν πάντα την ορθόδοξη στάση ως αρχική θέση (χέρι χτυπήματος: δεξί, χέρι καθοδήγησης: αριστερό).

Τζαμπ [τρύπημα] (Εικ. D)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, γάμπες, ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση. Κρατήστε το χέρι χτυπήματος στη θέση κάλυψης.
2. Σπρώξτε το χέρι καθοδήγησης προς τα εμπρός. Περιστρέψτε τη γροθιά σας έτσι ώστε το μετακάρπιο να είναι στραμμένο προς τα πάνω στην τελική θέση.
3. Μετά το χτύπημα, επαναφέρετε γρήγορα πίσω το χέρι καθοδήγησης στη θέση κάλυψης.
4. Επαναλάβετε την άσκηση 8 μέχρι 12 φορές σε 3 γύρους.

Υπόδειξη: Το τζαμπ [τρύπημα], γνωστό και ως ορθόδοξη στάση, κρατά τον αντίπαλο σε απόσταση και προετοιμάζει επιθέσεις ή συνδυασμούς χτυπημάτων.

Cross (Κρος) (Εικ. E)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικόφαλοι, γάμπες, ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση. Κρατήστε το χέρι καθοδήγησης στη θέση κάλυψης.
2. Σπρώξτε από το έδαφος με το δεξί σας πόδι (η φτέρνα ανασηκώνεται) και περιστρέψτε τους γοφούς και τον κορμό σας ελαφρά προς τα αριστερά καθώς χτυπάτε.
3. Σπρώξτε το χέρι με το οποίο χτυπάτε προς τα εμπρός περιστρέφοντας τη γροθιά σας, έτσι ώστε το μετακάρπιο να είναι στραμμένο προς τα πάνω στην τελική θέση.
4. Μετά το χτύπημα, επαναφέρετε γρήγορα πίσω το χέρι με το οποίο χτυπάτε στη θέση κάλυψης.
5. Επαναλάβετε την άσκηση 8 μέχρι 12 φορές σε 3 γύρους.

Υπόδειξη: Το κρος είναι επίσης ένα ευθύ χτύπημα. Είναι πιο ισχυρό από το τρύπημα και χρησιμοποιείται επίσης ως γροθιά νοκ άουτ.

Hook (Χουκ) (Εικ. F)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικέφαλοι, γάμπες, ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση. Κρατήστε το χέρι καθοδήγησης στη θέση κάλυψης.
2. Σηκώστε τον δεξιό αγκώνα στο ύψος των ώμων.
3. Στρέψτε το χέρι με το οποίο χτυπάτε προς τα εμπρός περιστρέφοντας τους γοφούς και τον κορμό σας. Περιστρέψτε τη γροθιά σας έτσι ώστε το μετακάρπιο να είναι στραμμένο προς τα πάνω στην τελική θέση.
4. Μετά το χτύπημα, επαναφέρετε γρήγορα πίσω το χέρι με το οποίο χτυπάτε στη θέση κάλυψης.
5. Επαναλάβετε την άσκηση 8 μέχρι 12 φορές σε 3 γύρους.

Υπόδειξη: Το χτύπημα Hook μπορεί να πραγματοποιηθεί με το χέρι καθοδήγησης, καθώς και με το χέρι χτυπήματος.

Uppercut (Άπερκατ) (Εικ. G)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικέφαλοι, δικέφαλοι, γάμπες, ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά μισό μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση. Λυγίστε τα γόνατά σας περισσότερο από ό,τι συνήθως. Κρατήστε το χέρι καθοδήγησης στη θέση κάλυψης.
2. Περιστρέψτε το χέρι με το οποίο χτυπάτε σε ένα ημικύκλιο από κάτω προς τα πάνω.
3. Μετά το χτύπημα, επαναφέρετε γρήγορα πίσω το χέρι με το οποίο χτυπάτε στη θέση κάλυψης.
4. Επαναλάβετε την άσκηση 8 μέχρι 12 φορές σε 3 γύρους.

Υπόδειξη: Το χτύπημα Uppercut μπορεί να πραγματοποιηθεί με το χέρι καθοδήγησης, καθώς και με το χέρι χτυπήματος.

Overcut (Εικ. Η)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικέφαλοι, δικέφαλοι, γάμπες, ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά μισό μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση. Κρατήστε το χέρι χτυπήματος στη θέση κάλυψης.

2. Περιστρέψτε το χέρι καθοδήγησης σε ένα ημικύκλιο από πάνω προς τα κάτω.

3. Μετά το χτύπημα, επαναφέρετε γρήγορα πίσω το χέρι καθοδήγησης στη θέση κάλυψης.
4. Επαναλάβετε την άσκηση 8 μέχρι 12 φορές σε 3 γύρους.

Υπόδειξη: Το χτύπημα Overcut μπορεί να πραγματοποιηθεί με το χέρι καθοδήγησης, καθώς και με το χέρι χτυπήματος.

Skipring (Εικ. I)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικέφαλοι, δικέφαλοι, γάμπες, ώμοι

Υπόδειξη: Αυτός ο συνδυασμός δεξιά-αριστερά εκτελείται ως χαλαρό, γρήγορο μποξ χωρίς μεγάλη προσπάθεια ενώ στέκεστε. Προτεραιότητα εδώ είναι η ταχύτητα.

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση.
2. Χτυπήστε ελαφρά τον σάκο του μποξ εναλλάξ με το καθοδήγησης και το χέρι χτυπήματος.
3. Ενώ στέκεστε, κάντε ένα βήμα με το δεξί σας πόδι καθώς χτυπάτε με το δεξί σας χέρι. Ενώ στέκεστε, κάντε ένα βήμα με το αριστερό σας πόδι καθώς χτυπάτε με το αριστερό σας χέρι.
4. Κάντε την άσκηση για 2 λεπτά και στη συνέχεια κάντε ένα διάλειμμα 1 λεπτού. Επαναλάβετε την άσκηση σε 3 γύρους.

Χτυπήματα με το ένα χέρι (Εικ. J)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, γάμπες, ώμοι

Υπόδειξη: Αυτή η άσκηση αφορά τη σωστή κίνηση του χεριού στην πυγμαχία. Πραγματοποιείται πάντα μόνο με το ένα χέρι. Το χέρι δεν πρέπει να πέφτει κατά την επαναφορά. Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με οποιοδήποτε χτύπημα.

Εκτέλεση (Παράδειγμα Τζαμπ)

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση και κρατήστε το χέρι καθοδήγησης στον σάκο του μποξ.
2. Τραβήξτε γρήγορα το χέρι σας πίσω προς το πρόσωπό σας.
3. Χτυπήστε γρήγορα και δυνατά τον σάκο του μποξ με το χέρι καθοδήγησης.
4. Τραβήξτε το χέρι σας πάλι πίσω προς το πρόσωπό σας.

5. Κάντε την άσκηση για 2 λεπτά και στη συνέχεια κάντε ένα διάλειμμα 1 λεπτού. Επαναλάβετε την άσκηση σε 3 γύρους.

Συνδυαστικά χτυπήματα (Εικ. Κ)

Μύες που χρησιμοποιούνται: Κοιλιακοί, πλάγιοι κοιλιακοί, τρικέφαλοι, δικέφαλοι, γάμπες, ώμοι

Υπόδειξη: Με αυτή την άσκηση συνδυάζετε μεμονωμένα χτυπήματα. (Για παράδειγμα Τζαμπ + Cross + Hook)

Εκτέλεση

1. Σταθείτε κατά ένα μήκος χεριού μακριά από τον σάκο του μποξ στην αρχική θέση.
2. Εκτελέστε ένα χτύπημα Τζαμπ με το αριστερό χέρι και επαναφέρετε το αριστερό χέρι πίσω στο πρόσωπο.
3. Στη συνέχεια, εκτελέστε ένα χτύπημα Cross με το δεξί χέρι και επαναφέρετε το δεξί χέρι πίσω στο πρόσωπο. Στη συνέχεια, εκτελέστε ένα χτύπημα Hook με το αριστερό χέρι και επαναφέρετε το αριστερό χέρι πίσω στο πρόσωπο.

Υπόδειξη: Το χτύπημα Hook που φαίνεται είναι ένα ψηλό Hook στο κεφάλι.

4. Κάντε την άσκηση για 2 λεπτά και στη συνέχεια κάντε ένα διάλειμμα 1 λεπτού. Επαναλάβετε την άσκηση σε 3 γύρους.

Διατάσεις

Μετά από κάθε προπόνηση, αφιερώνετε αρκετό χρόνο για διατάσεις. Ακολουθούν ορισμένες απλές ασκήσεις.

Θα πρέπει να επαναλαμβάνετε κάθε άσκηση 3 φορές ανά πλευρά για 15-30 δευτερόλεπτα.

Αυχενικοί μύες

1. Σταθείτε όρθιοι και χαλαροί.
2. Τραβήξτε το κεφάλι απαλά με το ένα χέρι πρώτα προς τα αριστερά και στη συνέχεια προς τα δεξιά.
3. Έτσι, διατείνονται οι πλευρές του λαιμού.

Χέρια και ώμοι

1. Σταθείτε όρθιοι με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
2. Περάστε το δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι, μέχρι η δεξιά παλάμη να φτάσει ανάμεσα στις ωμοπλάτες.

3. Πιάστε με το αριστερό χέρι τον δεξί αγκώνα και τραβήξτε τον προς τα πίσω.

4. Αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε ευθεία και σηκώστε το ένα πόδι από το έδαφος.
2. Κάνετε αργές κυκλικές κινήσεις αρχικά προς τη μία και στη συνέχεια προς την άλλη κατεύθυνση.
3. Μετά από λίγο αλλάξτε πόδι.

Σημαντικό: Οι μηροί πρέπει να παραμένουν παράλληλα ο ένας δίπλα στον άλλο. Σπρώξτε, ταυτόχρονα, τη λεκάνη προς τα μπροστά, ενώ ο κορμός παραμένει ευθυγραμμισμένος.

Αποθήκευση, καθαρισμός

Εάν δεν το χρησιμοποιείτε, αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό, καθαρό και ξεφουσκωτό σε θερμοκρασία δωματίου.

Κατά την αποθήκευση, οι βαλβίδες πρέπει να είναι πάντα κλειστές. Καθαρίστε το μόνο με ένα νωπό πανί καθαρισμού και έπειτα στεγνώστε το. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!** Μην καθαρίζετε ποτέ το προϊόν με ισχυρά καθαριστικά.

Υποδείξεις ως προς την απόρριψη



Απορρίπτετε το προϊόν και τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τις ισχύουσες τοπικές προδιαγραφές. Διατηρείτε τα υλικά συσκευασίας (όπως σακούλες μεμβράνης) μακριά από τα παιδιά. Για περαιτέρω πληροφορίες απόρριψης του χρησιμοποιημένου προϊόντος μπορείτε να ενημερώνεστε από την κοινότητα ή τη δημοτική διοίκηση. Απορρίπτετε το προϊόν και τη συσκευασία με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο.



Ο κωδικός ανακύκλωσης χρησιμεύει στη σήμανση διαφόρων υλικών για την επαναχρησιμοποίηση στο κύκλωμα ανακύκλωσης. Ο κωδικός αποτελείται από ένα σύμβολο ανακύκλωσης για το κύκλωμα αξιοποίησης και έναν αριθμό, ο οποίος επισημαίνει το υλικό.

Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις

Το προϊόν έχει κατασκευαστεί με μεγάλη προσοχή και υπό συνεχή έλεγχο. Η DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH παρέχει σε ιδιώτες τελικούς πελάτες τρία χρόνια εγγύηση για αυτό το προϊόν από την ημερομηνία αγοράς (διάρκεια εγγυήσεως), σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους. Η εγγύηση ισχύει μόνο για σφάλματα υλικών και επεξεργασίας. Η εγγύηση δεν περιλαμβάνει εξαρτήματα, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά και, συνεπώς, θεωρούνται φθιρόμενα εξαρτήματα (π.χ. μπαταρίες), ούτε και εύθραυστα εξαρτήματα, π.χ. διακόπτες, συσσωρευτές ή εξαρτήματα κατασκευασμένα από γυαλί.

Αξιώσεις από αυτή την εγγύηση αποκλείονται, σε περίπτωση που το προϊόν χρησιμοποιήθηκε εσφαλμένα ή καταχρηστικά ή δεν χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια των προβλεπόμενων όρων ή του προβλεπόμενου εύρους χρήσης ή δεν έχουν τηρηθεί προδιαγραφές των οδηγιών χρήσης, εκτός και εάν ο τελικός πελάτης αποδείξει ότι υφίσταται σφάλμα υλικού ή επεξεργασίας, το οποίο δεν οφείλεται σε μια από τις ως άνω καταστάσεις.

Οι αξιώσεις εγγυήσεως ισχύουν μόνο εντός του χρόνου εγγυήσεως και με την υποβολή της γνήσιας απόδειξης αγοράς. Παρακαλείσθε, λοιπόν, όπως φυλάξετε τη γνήσια απόδειξη αγοράς.

Σε περίπτωση παραπόνων, απευθυνθείτε αρχικά στην κάτωθι ανοιχτή γραμμή τηλεφωνικής εξυπηρέτησης ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email.

Εάν υφίσταται θέμα εγγυήσεως, θα επισκευάσουμε ή θα αντικαταστήσουμε δωρεάν το προϊόν ή θα επιστρέψουμε το ποσό αγοράς – σύμφωνα με την κρίση μας. Λοιπά δικαιώματα εκ της εγγυήσεως δεν υφίστανται.

Τα νόμιμα δικαιώματά σας, ειδικά οι αξιώσεις εγγυήσεως έναντι του εκάστοτε πωλητή, δεν περιορίζονται λόγω της παρούσας εγγύησης.

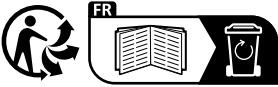
Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου η περίοδος της εγγύησης. Μετά την λήξη της εγγύησης προκύπτουσες επισκευές είναι με κόστος.

IAN: 422353_2210

 Σέρβις Ελλάδα

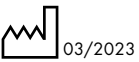
Tel.: 00800 490826606

E-Mail: deltasport@lidl.gr



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: BA-12716

03.16.2023 / AM 9:36

IAN 422353_2210

