



INFLATABLE FREE-STANDING PUNCH BAG

GB

INFLATABLE FREE-STANDING PUNCH BAG

Instructions for use

DE AT CH

AUFBLASBARER STANDBOXSACK

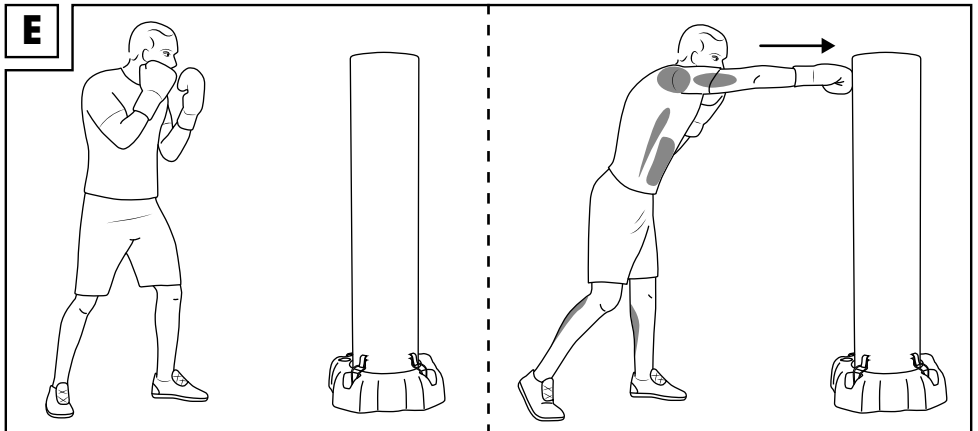
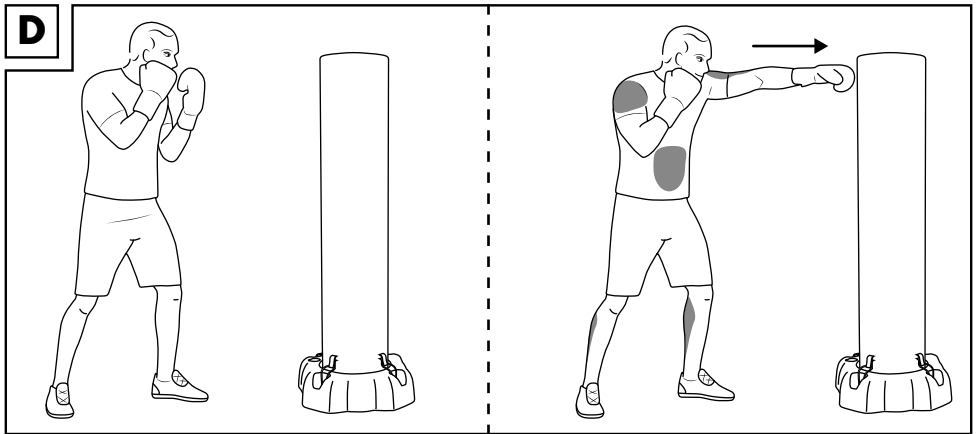
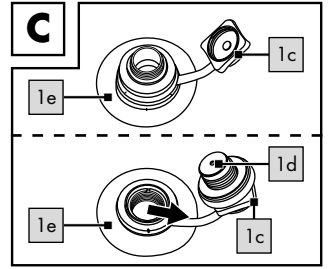
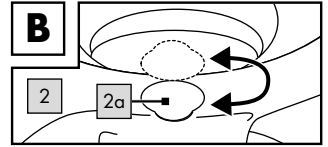
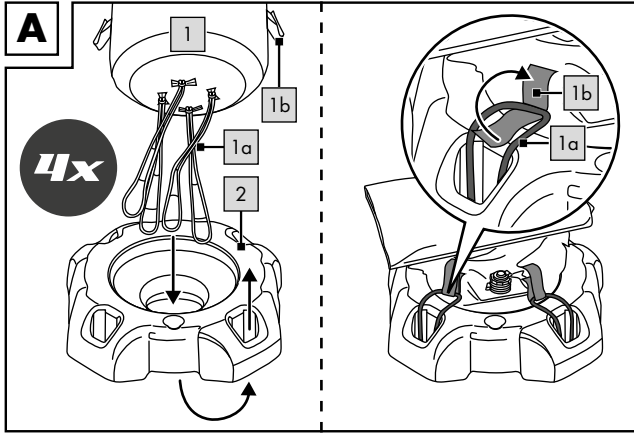
Gebrauchsanweisung

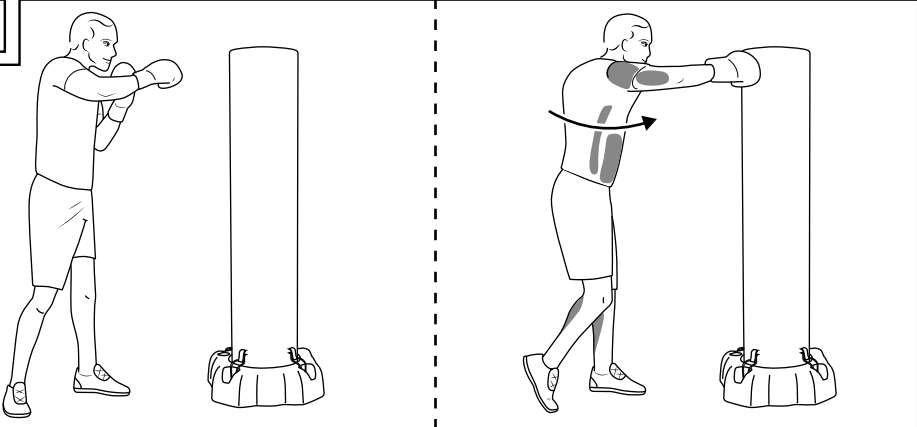
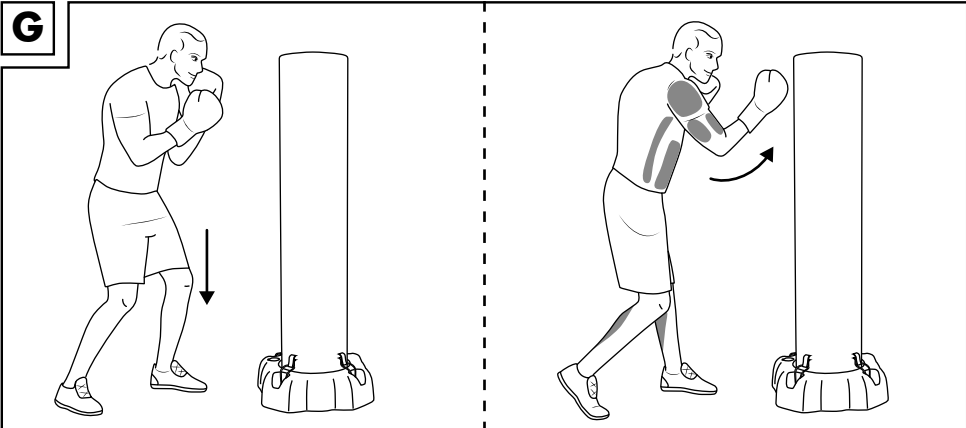
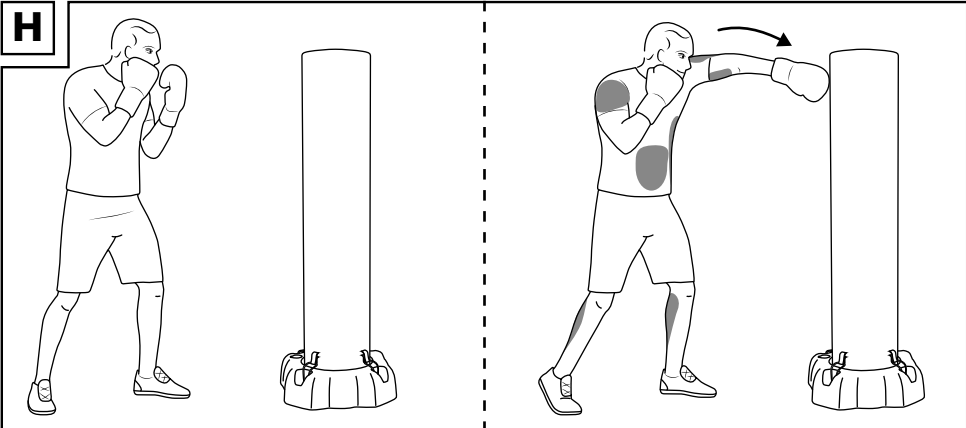
NL

OPBLAASBARE STAANDE BOKSZAK

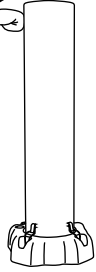
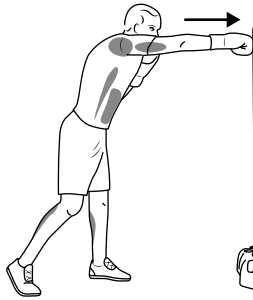
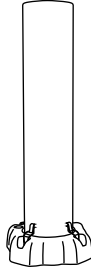
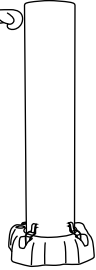
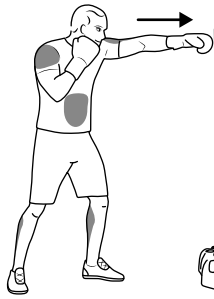
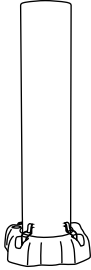
Gebruiksaanwijzing

IAN 422353_2210

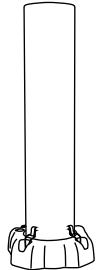
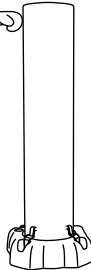
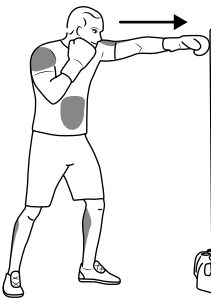
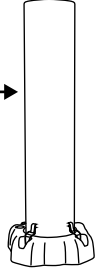
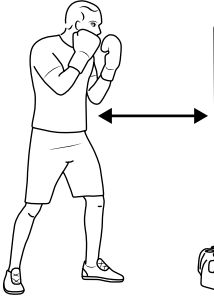
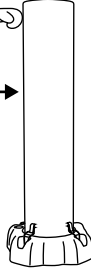
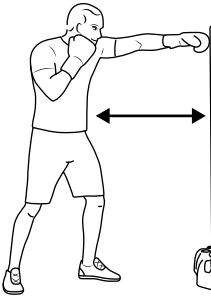


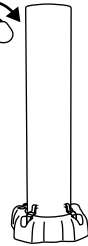
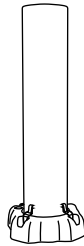
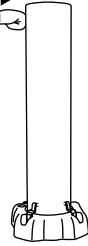
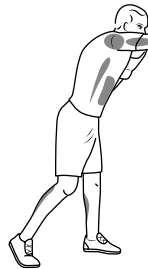
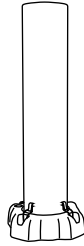
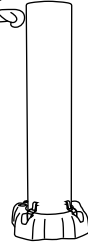
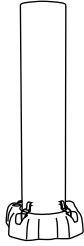
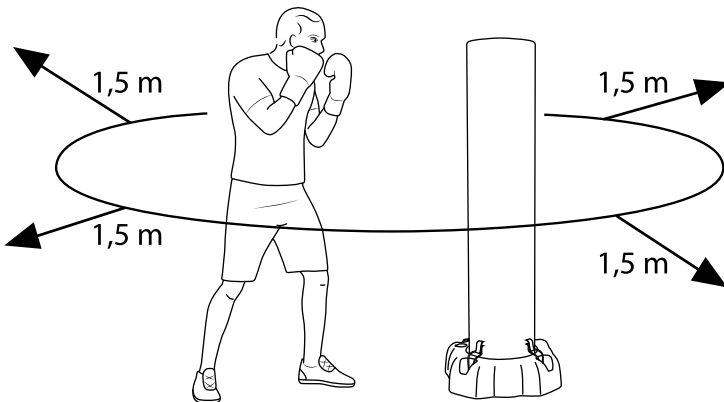
F**G****H**

I



J



K**L**

GB

Scope of delivery	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety instructions	8
Danger to life!	8
Risk of injury to children!	8
Risk of injury!	8
Avoiding material damage!	9
Assembly	9
General instructions for training	10
Warming up	10
Terminology / Starting position	10
Suggested exercises	11
Stretching	12
Storage, cleaning	13
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13

NL

In het leveringspakket inbegrepen	14
Technische gegevens	14
Voorgescreven gebruik	14
Veiligheidsinstructies	14
Levensgevaar!	14
Gevaar voor blessures voor kinderen!	14
Gevaar voor blessures!	14
Preventie van materiële schade!	15
Montage	15
Algemene trainingsinstructies	16
Opwarmen	16
Begrippen / uitgangspositie	16
Oefeningsvoorstellen	17
Stretchen	18
Opslag, reiniging	19
Afvalverwerking	19
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	19

DE AT CH

Lieferumfang	21
Technische Daten	21
Bestimmungsgemäße Verwendung	21
Sicherheitshinweise	21
Lebensgefahr!	21
Verletzungsgefahr für Kinder!	21
Verletzungsgefahr!	21
Vermeidung von Sachschäden!	22
Aufbau	22
Allgemeine Trainingshinweise	23
Aufwärmen	23
Begriffe / Ausgangsstellung	24
Übungsvorschläge	24
Dehnen	26
Lagerung, Reinigung	26
Hinweise zur Entsorgung	26
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	26

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

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

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 experimenteerdwang 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 slaptte 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 persluchtflenzen. 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 gymshoes.
- 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, kuit, 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, kuit, 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, kuit, 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, kuit, 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

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

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.

Nackenmuskulatur

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



03/2023

Delta-Sport Nr.: BA-12716

03.16.2023 / AM 9:36

IAN 422353_2210

6 D