



BOXSACK CANVAS 80 x 30 cm
PUNCHING BAG, CANVAS 80 x 30cm
SAC DE BOXE EN TOILE 80 x 30 cm

(DE) (AT) (CH)

BOXSACK CANVAS 80 x 30 cm

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

SAC DE BOXE EN TOILE 80 x 30 cm

Notice d'utilisation

(PL)

**WOREK TRENINGOWY
Z MATERIAŁU TYPU CANVAS
80 x 30 cm**

Instrukcja użytkowania

(SK)

**BOXOVACIE VRECE PLÁTNO
80 x 30 cm**

Návod na používanie

(DK)

BOKSEPUDE KANVAS 80 x 30 cm

Brugervejledning

(HU)

KANAVÁSZ BOXZSÁK – 80 x 30 cm

Használati útmutató

(GB) (IE)

**PUNCHING BAG, CANVAS
80 x 30cm**

Instructions for use

(NL) (BE)

BOKSZAK CANVAS 80 x 30 cm

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

**PLÁTĚNÝ BOXOVACÍ PYTEL
80 x 30 cm**

Návod k použití

(ES)

**SACO DE BOXEO DE LONA
80 x 30 cm**

Instrucciones de uso

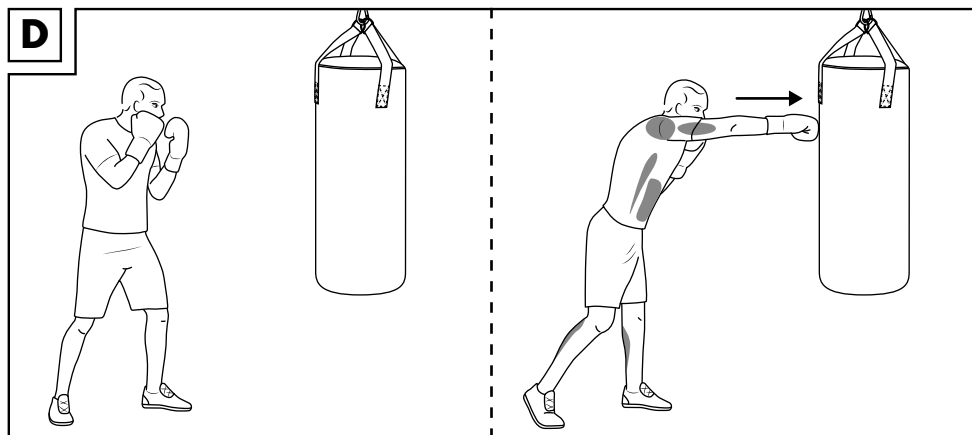
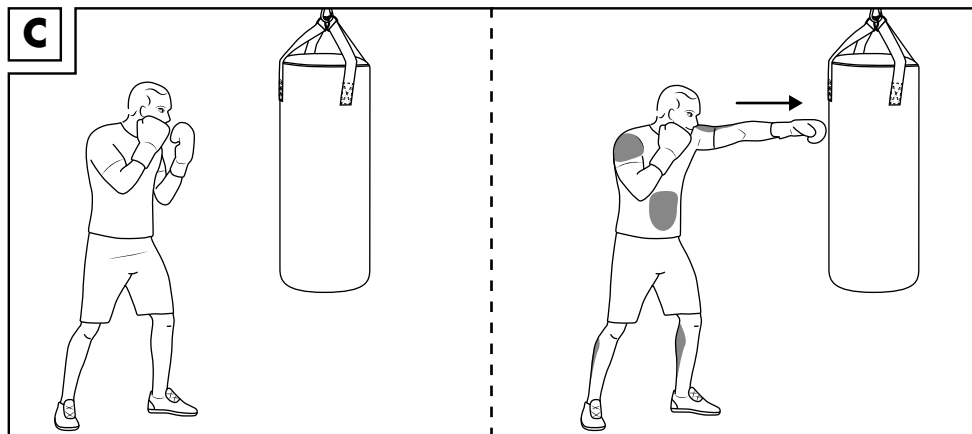
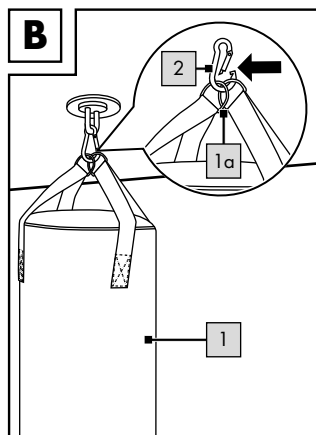
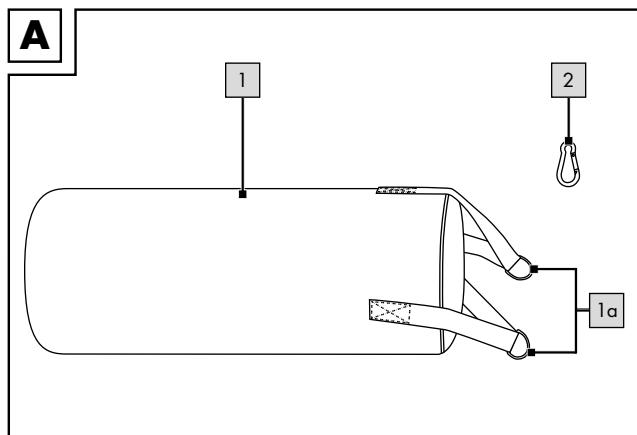
(IT)

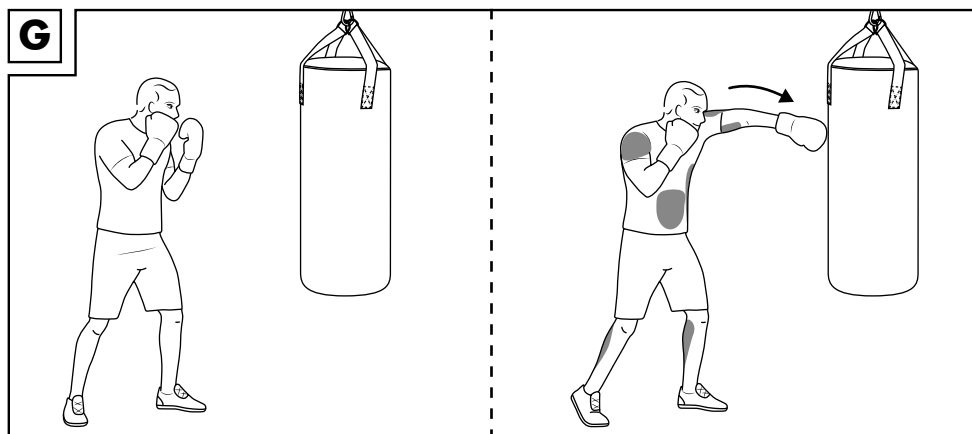
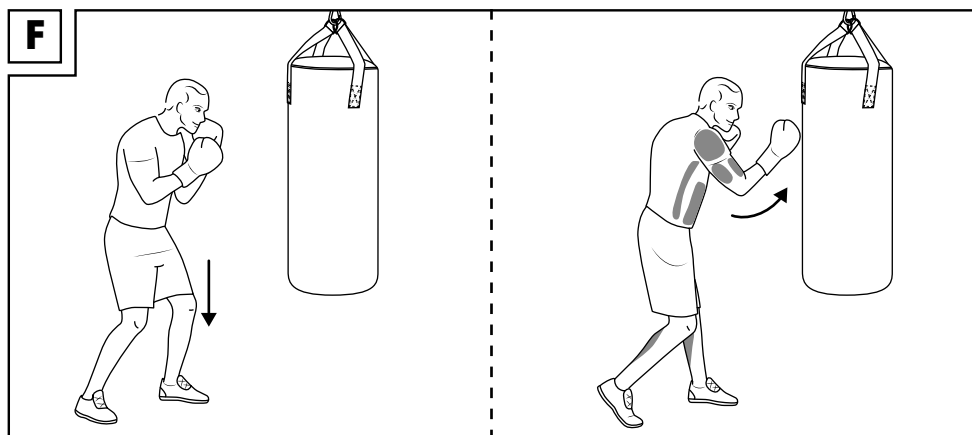
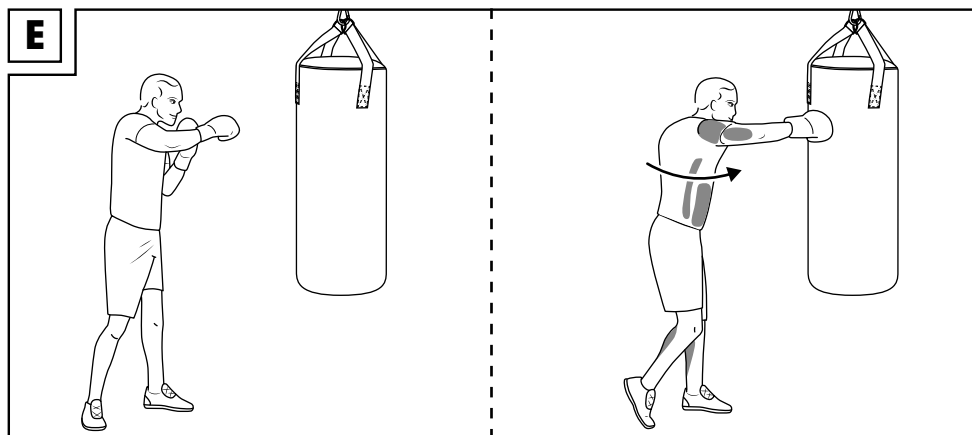
**SACCO DA BOXE CANVAS
80 x 30 cm**

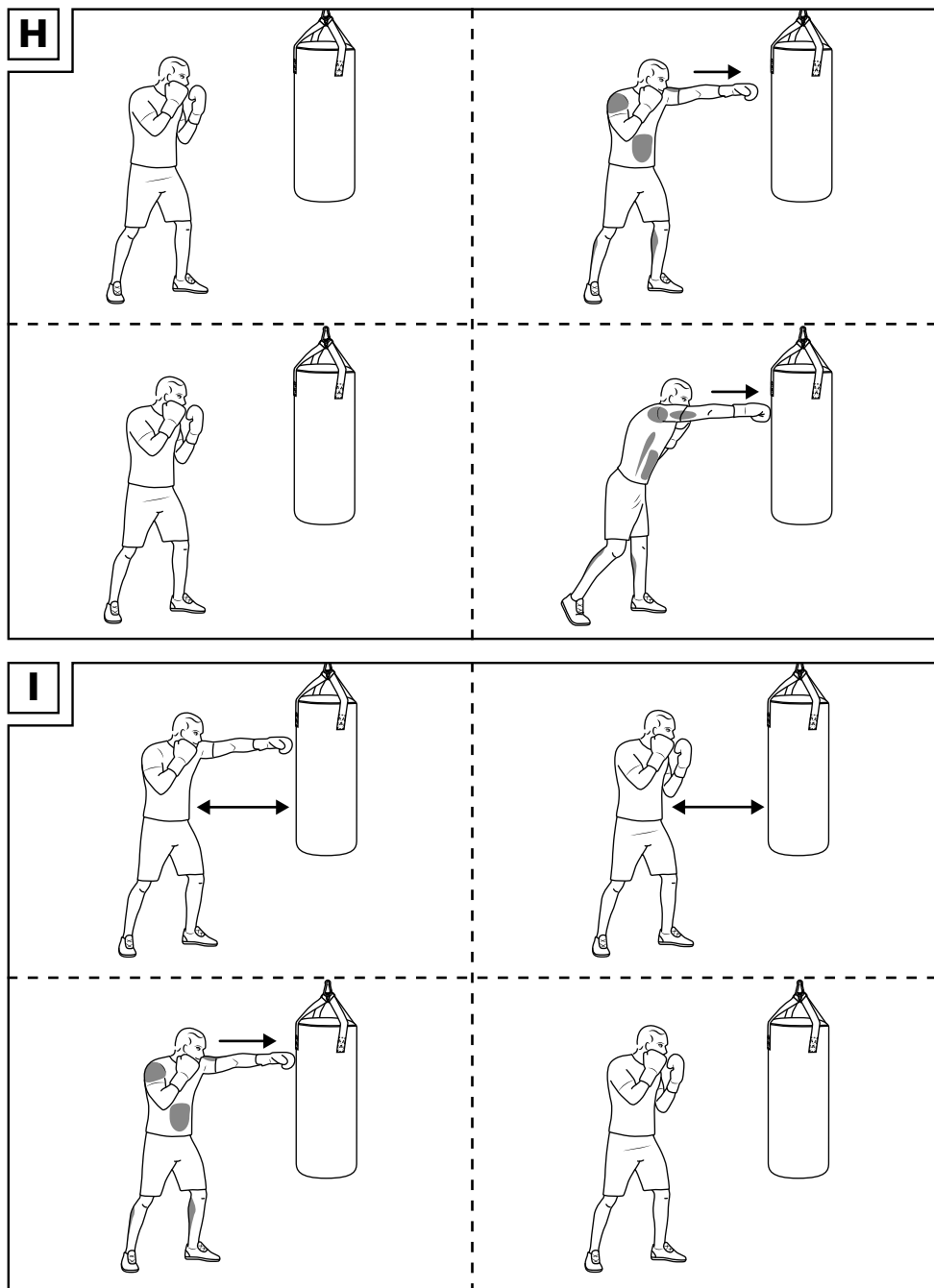
Istruzioni d'uso

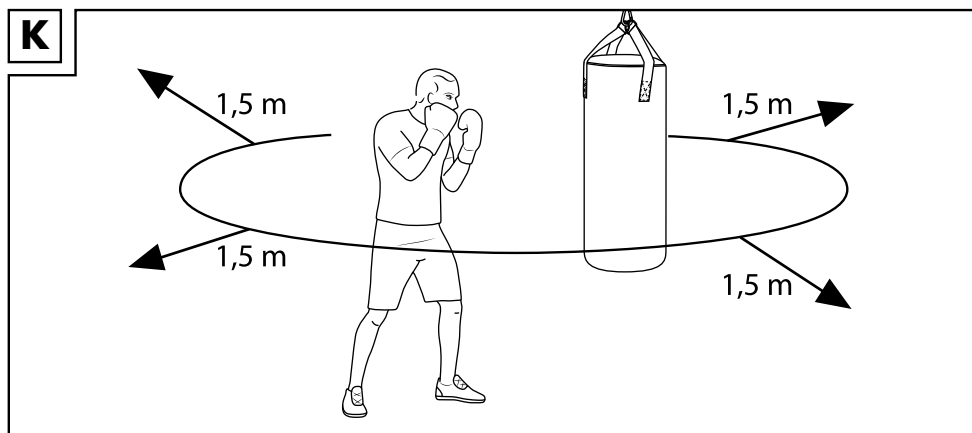
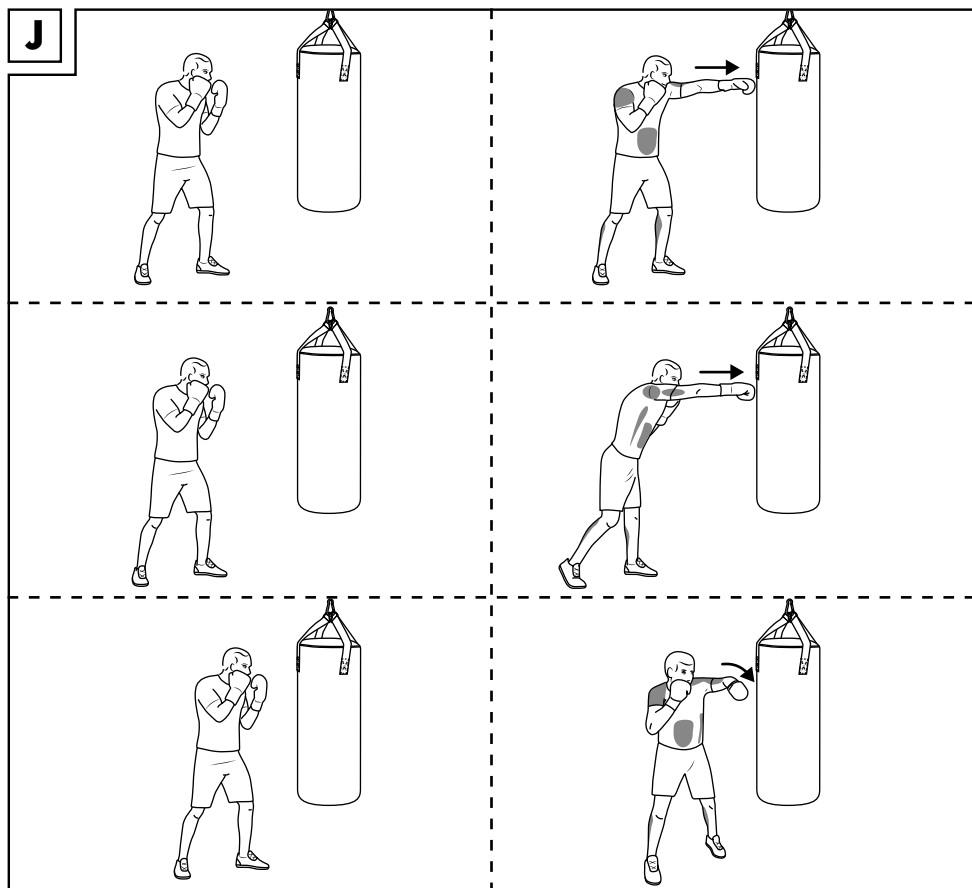
IAN 469825_2401

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)









DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr!	9
Gefahren durch Verschleiß!	10
Aufbau	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	10
Begriffe / Ausgangsstellung	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

GB IE

Scope of delivery	15
Technical data	15
Intended use	15
Safety instructions	15
Danger to life!	15
Risk of injury!	15
Danger posed by wear!	16
Assembly	16
General instructions for training	16
Warming up	16
Terminology / Starting position	17
Suggested exercises	17
Stretching	18
Storage, cleaning	19
Disposal	19
Notes on the guarantee and service handling	19

FR BE

Contenu de la livraison	20
Données techniques	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	20
Danger de mort !	20
Risque de blessure !	20
Dangers liés à l'usure !	21
Montage	21
Consignes générales d'entraînement	21
Échauffement	21
Définitions / position de départ	22
Exemples d'exercice	22
Étirement	24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente	25

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	27
Technische gegevens	27
Voorgeschreven gebruik	27
Veiligheidsinstructies	27
Levensgevaar!	27
Gevaar voor blessures!	27
Gevaaren door slijtage!	28
Montage	28
Algemene trainingsinstructies	28
Opwarmen	28
Begrippen / uitgangspositie	29
Oefeningsvoorstellen	29
Stretchen	31
Opslag, reiniging	31
Afvalverwerking	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	31

PL

Zakres dostawy	33
Dane techniczne	33
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	33
Wskazówki bezpieczeństwa	33
Niebezpieczeństwo dla życia!	33
Niebezpieczeństwo obrażeń!	33
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	34
Montaż	34
Ogólne wskazówki treningowe	34
Rozgrzewka	34
Pojęcia / Pozycja wyjściowa	35
Propozycje ćwiczeń	35
Rozciąganie	37
Przechowywanie, czyszczenie	37
Uwagi odnośnie recyklingu	37
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	37

CZ

Rozsah dodávky	39
Technická data	39
Použití ke stanovenému účelu	39
Bezpečnostní pokyny	39
Ohrožení života!	39
Nebezpečí úrazu!	39
Nebezpečí z opotřebení!	40
Sestavení	40
Všeobecné tréninkové pokyny	40
Zahřátí	40
Pojmy / výchozí pozice	41
Návrhy cviků	41
Protahení se	42
Uskladnění, čištění	43
Pokyny k likvidaci	43
Pokyny k záruce a průběhu služby	43

SK

Obsah balenia	44
Technické údaje	44
Používanie podľa určenia	44
Bezpečnostné pokyny	44
Nebezpečenstvo života!	44
Nebezpečenstvo poranenia!	44
Nebezpečenstvo vplyvom opotrebenia!	45
Montáž	45
Všeobecné pokyny ku tréningu	45
Zahriatie	45
Pojmy / východisková poloha	46
Návrhy cvičení	46
Nafahovanie	47
Skladovanie, čistenie	48
Pokyny k likvidácii	48
Pokyny k záruke a priebehu servisu	48

ES

Contenido de suministro	49
Datos técnicos	49
Uso conforme al fin previsto	49
Indicaciones de seguridad	49
¡Peligro de muerte!	49
¡Peligro de lesiones!	49
¡Peligro derivado del desgaste!	50
Montaje	50
Indicaciones generales de entrenamiento	50
Calentamiento	50
Términos / posición inicial	51
Sugerencias de ejercicios	51
Estiramientos	53
Almacenamiento, limpieza	53
Indicaciones para la eliminación	54
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	54

DK

Leveringsomfang	55
Tekniske data	55
Tilsigtet brug	55
Sikkerhedsoplysninger	55
Livsfare!	55
Risiko for personskade!	55
Farer på grund af slid!	56
Montering	56
Generelle træningsinstruktioner	56
Opvarmning	56
Begreber / grundstilling	57
Øvelsesforslag	57
Udstrækning	58
Opbevaring, rengøring	59
Henvisninger vedr. bortskaffelse	59
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	59

IT

Contenuto della confezione	60
Dati tecnici	60
Utilizzo conforme	60
Indicazioni di sicurezza	60
Pericolo di morte!	60
Pericolo di subire lesioni!	60
Pericolo di usura!	61
Montaggio	61
Avvertenze generali sul training	61
Riscaldarsi	61
Termini / posizione di partenza	62
Esercizi proposti	62
Stretching	64
Conservazione, pulizia	64
Smaltimento	64
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	65

HU

A csomag tartalma	66
Műszaki adatok	66
Rendeltetésszerű használat	66
Biztonsági utasítások	66
Életveszély!	66
Sérülésveszély!	66
Elhasználódás miatti veszély!	67
Összeszerelés	67
Általános edzési tanácsok	67
Bemelegítés	67
Fogalmak / kiinduló helyzet	68
Gyakorlati javaslatok	68
Nyújtás	70
Tárolás, tisztítás	70
Tudnivalók a hulladékkezelésről	70
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	70

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 Boxsack (1) inkl. Befestigungsgurte mit D-Ring (1a)
- 1 x Karabiner (2)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

- Maße Boxsack:
ca. 80 cm x 30 cm (H x Ø)
- Maße Befestigungsgurte:
ca. 31 cm (L)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2024

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!

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- 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. K).
- 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.



Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Befestigungsurte und vom Karabiner.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Aufbau

Der Aufbau sollte immer durch einen Erwachsenen erfolgen.

1. Standortauswahl

Wählen Sie eine geeignete ebene und saubere Fläche mit genügend Platz aus, um den Artikel auszupacken.

2. Boxsack aufhängen (Abb. B)

- Führen Sie die Befestigungsurte (1a) durch den Karabiner (2).
- Befestigen Sie den Karabiner (2) an einem geeigneten Deckenhaken (nicht im Lieferumfang enthalten) wie in Abb. B gezeigt.

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.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. 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. C)

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. D)

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. 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. 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. F)

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. G)

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.

Skippping (Abb. H)

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. I)

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. J)

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.

Nackenmuskulatur

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 ausgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. 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 unerschwinglich 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 wie Schalter 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: 469825_2401

- 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 punching bag (1) including attachment straps with D-ring (1a)
- 1 x carabiner (2)
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions of punching bag:
approx. 80cm x 30cm (h x Ø)
Dimensions, attachment straps:
approx. 31 cm (l)



Date of manufacture (month/year):
05/2024

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!

- This product can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capacities or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the product and understand the risks involved.
- Children may not play with the product.
- Never leave children with the product unsupervised. Keep away from children. The product is not a toy.
- 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. K).
- Train only on a flat and non-slip surface.
- 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.



Danger posed by wear!

- Check the product for damage and wear before each use. The product may be used only when in good working order and condition!
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear.
- Carefully inspect for wear on the attachment straps and the carabiner.
- Protect the product against extreme temperatures, sun and humidity.
Improper storage and use of the product may lead to premature wear, which can result in injuries.

Assembly

An adult should always assemble the product.

1. Selecting the location

Select a suitable even and clean surface with enough space to unpack the product.

2. Mounting the punching bag (fig. B)

- Guide the attachment straps (1a) through the carabiner (2).
- Attach the carabiner (2) to a suitable ceiling hook (not provided) as shown in fig. B.

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before training each time and decrease the intensity of the session 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.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. 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. C)

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 rounds 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. D)

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.

Hooks (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. Lift your right elbow to shoulder height.
3. Turn 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. F)

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. 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. 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. H)

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. I)

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. J)

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 hips forward with your upper body kept upright.

Storage, cleaning

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

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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 469825_2401

(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 x sac de frappe (1) muni de sangles de fixation avec anneau en D (1a)
- 1 x mousqueton (2)
- 1 x notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions du sac de frappe :

env. 80 cm x 30 cm (H x Ø)

Dimensions des sangles de fixation :

env. 31 cm (L)



Date de fabrication (mois/année) :
05/2024

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.



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Ne laissez jamais des enfants avec l'article sans surveillance. Tenir hors de portée des enfants. Cet article n'est pas un jouet.
- 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. K).
- Entraînez-vous sur une surface plane et anti-dérapante.
- 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 env. 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.

Dangers liés à l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure.
- Faites particulièrement attention à l'usure des sangles de fixation et du mousqueton.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation, laquelle peut entraîner des risques de blessure.

Montage

Le montage doit toujours être réalisé par un adulte.

1. Choix de l'endroit

Choisissez une surface appropriée, plane et propre, avec suffisamment d'espace pour déballer l'article.

2. Accrocher le sac de frappe (fig. B)

- Faites passer les sangles de fixation (1 a) dans le mousqueton (2).
- Fixez le mousqueton (2) à un crochet de plafond approprié (non fourni) tel qu'illustré sur la fig. B.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-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'env. 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.
- Échauffez 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 buste 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.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. 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. C)

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. D)

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. 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. 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. F)

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. 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. 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. H)

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. I)

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'1 minute. Répétez cet exercice en 3 séries.

Coups combinés (fig. J)

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 buste reste droit.

Stockage, nettoyage

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

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 p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs 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 : 469825_2401

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

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

* n'est valable que pour la France

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 boksak (1) incl. bevestigingsriemen met D-ring (1a)
- 1 x karabijnhaak (2)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen boksak:

ca. 80 cm x 30 cm (h x Ø)

Afmetingen bevestigingsriemen:

ca. 31 cm (l)



Productiedatum (maand/jaar):
05/2024

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!

- Dit artikel kan gebruikt worden door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en/of kennis hebben werden als ze onder toezicht staan of met het oog op het veilige gebruik van het artikel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrepen hebben.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het artikel. Buiten het bereik van kinderen houden. Het artikel is geen speelgoed.
- 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.
- Rondom de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 1,5 m voorhanden zijn (afb. K).
- 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 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.

Gevaren door slijtage!

- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden!
 - De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.
 - Let in het bijzonder op de slijtage van de bevestigingsriemen en van de karabijnhaak.
 - Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid.
- Een onvakkundige opslag en onoordeelkundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Montage

De montage dient altijd door een volwassene te gebeuren.

1. Keuze van de locatie

Kies een geschikte vlakke en schone ondergrond met voldoende plaats uit om het artikel uit te pakken.

2. Boksak ophangen (afb. B)

- Leid de bevestigingsriemen (1a) door de karabijnhaak (2).
- Bevestig de karabijnhaak (2) aan een geschikte (niet in het leveringspakket inbegrepen) plafondhaak, zoals in afb. B getoond.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.
- 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 plotse-ling 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 oefeningssessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij volgen-de principes in acht:

- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningssessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningssessies 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.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. 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. C)

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 oefeningssessies.

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

Cross (afb. D)

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 oefeningssessies.

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

Haak (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. 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 oefeningssessies.

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

Opwaartse haak (afb. F)

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 oefeningssessies.

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

Neerwaartse 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. 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. H)

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 rechterschoet op de plaats wanneer u met de rechterhand slaat. Zet bij stilstand een stap met de linkschoet 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. I)

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. J)

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 boksak 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 oefeningsessies.

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 zijkanten 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

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. 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 slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars 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 aankoopssom 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: 469825_2401

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 całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

- 1 x worek treningowy (1) z pasami mocującymi z oczkiem w kształcie litery D (1a)
- 1 x karabińczyk(2)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary worka treningowego:

ok. 80 cm x 30 cm (wys. x Ø)

Wymiary pasów mocujących:

ok. 31 cm (dł.)



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2024

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!

- Z niniejszego artykułu mogą korzystać osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, bądź osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że pozostają one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z tego artykułu i rozumieją związane z tym ryzyko.
- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem.
- Nigdy nie pozostawiać dzieci z artykułem bez nadzoru. Trzymać z dala od dzieci. Niniejszy artykuł nie jest zabawką.
- 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. K).
- 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.



Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia. Z artykułu wolno korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się w nienagannym stanie!
- Bezpieczeństwo artykułu jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia.
- W szczególności zwracać uwagę na zużycie pasków mocujących i karabińczyka.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.

Montaż

Montażu dokonywać mogą wyłącznie osoby dorosłe.

1. Wybór miejsca ustawienia

Należy wybrać gładką i czystą powierzchnię, która zapewni wystarczającą ilość miejsca do rozpakowania artykułu.

2. Zawieszanie worka treningowego (rys. B)

- Poprowadzić pasy mocujące (1a) przez karabińczyk (2).
- Przymocować karabińczyk (2) do odpowiedniego haka sufitowego (nie wchodzi w zakres dostawy) tak, jak pokazano na rys. B.

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 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 ok. 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.
2. Najpierw wykonaj krążenia uniesioną stopą w jednym kierunku, a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. 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. C)

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. D)

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. 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. 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. F)

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. 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. 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. H)

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. I)

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 (jab 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. J)

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 tagodnie 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. Chwyc 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. Wsuń miednicę do przodu, utrzymując tułów w pozycji wyprostowanej.

Przechowywanie, czyszczenie

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

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 przyznaje 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 takich jak przetworniki 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: 469825_2401

PL 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 seznámte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtěte 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 boxovací pytel (1) včetně upevňovacích popruhů s D-kroužkem (1a)
- 1 x karabina (2)
- 1 x návod k použití

Technická data

Rozměry boxovacího pytle:

cca 80 cm x 30 cm (v x Ø)

Rozměry upevňovacích popruhů:

cca 31 cm (d)



Datum výroby (měsíc/rok):

05/2024

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!

- Tento výrobek mohou používat osoby se sníženými fyzickými, senzorickými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a rozumí z toho plynoucím nebezpečím.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nikdy nenechávejte děti s výrobkem bez dohledu. Udržujte z dosahu dětí. Výrobek není hračka.
- 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 trénink ihned přerušete 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. K).
- 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.

Nebezpečí z opotřebení!

- Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben. Výrobek smí být používán pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tím, že je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben.
- Zvláštní pozornost věnujte opotřebení upevňovacích popruhů a karabin.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Neodborné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek úraz.

Sestavení

Sestavení by měl vždy provádět dospělý.

1. Výběr místa

Zvolte vhodnou rovnou a čistou plochu s dostatkem místa pro vybalení výrobku.

2. Zavěšení boxovacího pytle (obr. B)

- Protáhněte upevňovací popruhy (1a) skrz karabinu (2).
- Připevněte karabinu (2) k vhodnému stropnímu háku (není součástí dodávky) podle obrázku B.

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 třikrát.
- 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.

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. Sřídavě 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 kolenem zvedněte druhou nohu asi 20 cm nad podlahu.
2. Nejprve kružte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.
3. Poté přejděte na druhou nohu a celé cvičení opakujte.

4. 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 praváků je přední ruka většinou levá ruka, u leváků 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. C)

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 tlače 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. D)

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 odtláče od země (pata se zvedá) a při úderu otáčejte boky a trup mírně doleva.
3. Veďte 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. 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. Zvedněte pravý loket do výšky ramen.
3. Otočením boků a trupu švihnete 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. F)

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. 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. Zadní ruku udržíte 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.

Skiping (poskakování) (obr. H)

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. I)

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 pytlí.

2. Ruku rychle přitáhněte zpět k obličeji.

3. Přední rukou střídavě udeřte do boxovacího pytle.

4. Přitáhněte ruku zpět k obličeji.

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

Kombinované údery (obr. J)

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 obličeji.

3. Ihned poté proveďte pravou rukou cross a přitáhněte pravou ruku zpět k obličeji. Ihned poté proveďte levou rukou hák a přitáhněte levou ruku zpět k obličeji.

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.

Protažení se

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protažení. 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 zpříma 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 zpříma 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 a čistý při pokojové teplotě.

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 běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly 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 nevyplynou 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 obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamacie, 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: 469825_2401



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@idl.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 boxovacie vrece (1) vrátane upevňovacích popruhov s D-krúžkom (1a)
- 1 x karabínka (2)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery boxovacie vrece:

cca 80 cm x 30 cm (V x Ø)

Rozmery upevňovacích popruhov:

cca 31 cm (D)



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2024

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!

- Tento výrobok môžu používať osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní výrobku a rozumejú z toho vyplývajúcim nebezpečenstvám.
- Deti sa s výrobkom nesmú hrať.
- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s výrobkom. Uchovávať mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka.
- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojím 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 svojím 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 únavy 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. K).
- 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. Na 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.



Nebezpečenstvo vplyvom opotrebenia!

- Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Dávajte mimoriadny pozor na opotrebovanie upevňovacích popruhov a karabínky.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neodborné skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže mať za následok poranenia.

Montáž

Montáž by mala vždy urobiť dospelá osoba.

1. Výber stanovišťa

Vyberte si vhodnú rovnú a čistú plochu s dostatkom miesta, aby ste mohli výrobok vybalíť.

2. Zavesenie boxovacieho vreca (obr. B)

- Preveďte upevňovacie popruhy (1a) cez karabínku (2).
- Upevnite karabínku (2) na vhodný hák v strope (nie je obsahom balenia) tak, ako je to zobrazené na obr. B.

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 prívysokým zaťažением. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.

- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a v konštantnom tempe.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali: Pri namáhaní vydychnite 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 dodržiajte nasledovné zásady:

- Sériu 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 nafahovanie.

Zahriatie

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

Jednotlivé 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 plecía

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 plecía 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.
2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžite jedným smerom a po niekoľkých sekundách ho zmeňte.
3. Potom vymeňte aj druhú nohu a opakujte toto cvičenie.
4. 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 pomyselnej 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 ľahá 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. C)

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 vodiacou rukou dopredu. Pritom otočte päšťou 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. D)

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

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Vodiacu ruku nechajte v obrannej pozícii.

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 päšťou 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. E)

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

Priebeh

1. Postavte sa na dĺžku ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Vodiacu ruku nechajte v obrannej pozícii.

2. Zdvihnite pravý lakeť do výšky pliec.

3. Urobte kmit udierajúcou rukou otočením bedier a trupu dopredu. Pritom otočte päšťou 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. F)

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

Priebeh

1. Postavte sa na polovicu dĺžky ramien od boxovacieho vreca do východiskovej polohy. Chodte 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. G)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, biceps, lýtko, 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.

Skiping (obr. H)

Namáhané svalstvo: brušné svaly, bočné brušné svaly, triceps, biceps, lýtko, 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 udierajúcou rukou na boxovacie vrece.
3. V stoji urobte krok pravou nohou na miesto, keď udierate pravou rukou. V stoji urobte krok ľavou nohou na miesto, keď udierate ľavou rukou.
4. Cvičenie robte 2 minúty a nakoniec urobte jednominútovú prestávku. Toto cvičenie opakujte v 3 sériách.

Údery jednou rukou (obr. I)

Namáhané svalstvo: Brušné svaly, lýtko, plecia

Poznámka: Pri tomto cvičení sa jedná o správne vedenie rúk pri boxovaní. Pohyb sa robí jednou rukou. Ruku pri sťahovaní späť nenechajte 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 opakujte v 3 sériách.

Kombinované údery (obr. J)

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

Poznámka: Pomocou tohto cvičenia kombinujete 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 následne 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 opakujte v 3 sériách.

Naťahovanie

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

Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každom strane 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 nadvihnite 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 a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi 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 použitia (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 podstáloú 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 nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely 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: 469825_2401

(SK) Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@idl.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 (1) incl. correas de fijación con anilla semicircular (1a)
- 1 mosquetón (2)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas del saco de boxeo:

aprox. 80 cm x 30 cm (Al x Ø)

Medidas de las correas de fijación:

aprox. 31 cm (L)



Fecha de fabricación (mes/año):

05/2024

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!

- Este artículo puede ser empleado por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidas sobre el uso seguro del artículo y entienden los peligros derivados del mismo.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- No deje a los niños en ningún momento con el artículo sin vigilancia. Manténgalo alejado del alcance de los niños. El artículo no es un juguete.
- 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. K).
- 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.

¡Peligro derivado del desgaste!

- Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. ¡El artículo solo debe ser usado si se encuentra en perfecto estado!
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta desperfectos y signos de desgaste.
- Preste especial atención al desgaste de las correas de fijación y el mosquetón.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro, lo que puede conllevar lesiones.

Montaje

El montaje debería realizarlo siempre una persona adulta.

1. Elección del lugar de colocación

Elija una superficie adecuada, plana y limpia con suficiente espacio para desembalar el artículo.

2. Suspensión del saco de boxeo (fig. B)

- Pase las correas de fijación (1a) por el mosquetón (2).
- Fije el mosquetón (2) a un gancho de techo adecuado (no incluido en el contenido de suministro) como se muestra en la fig. B.

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.
2. Gire el pie elevado primero en una dirección y cambie de dirección después de algunos segundos.
3. Cambie a continuación de pierna y repita este ejercicio.
4. 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 cobertura:** 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 cobertura 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. C)

Musculatura ejercitada: abdominales, pantorritas, 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 cobertura.
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 cobertura 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. D)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, pantorritas, 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 cobertura.

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 cobertura 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. 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 cobertura.
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 cobertura 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. F)

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 cobertura.
2. Gire la mano golpeadora haciendo un semicírculo de abajo hacia arriba.

3. Devuelva la mano golpeadora rápidamente a la posición de cobertura 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. 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. Deje la mano golpeadora en la posición de cobertura.
2. Gire la mano golpeadora haciendo un semicírculo de arriba hacia abajo.
3. Devuelva la mano guía rápidamente a la posición de cobertura 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.

Skipping (fig. H)

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. I)

Musculatura ejercitada: abdominales, pectorales, 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. J)

Musculatura ejercitada: abdominales, abdominales laterales, tríceps, bíceps, pectorales, 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 y limpio a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡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 y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores 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: 469825_2401



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 boksæsæk (1) inkl. fastgørelsesremme med D-ring (1 a)
- 1 x karabinhage (2)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål, boksæsæk:

ca. 80 cm x 30 cm (H x Ø)

Mål på fastgørelsesremme:

ca. 31 cm (L)



Fremstillingsdato (måned/år):
05/2024

ISO 20957 klasse H

Anvendelsesområde: Hjemme

Tilsigtet brug

Denne fitnessartikel er designet til privat brug, og er ikke egnet til medicinske eller erhvervsmæssige formål.

Artiklen er kun tiltænkt indendørs brug.

Artiklen er ikke egnet til børn under 14 år.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Der er kvælningssfare.



Risiko for personskade!

- Denne artikel kan bruges af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger artiklen sikkert, og forstår de deraf følgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Lad aldrig børn være uden opsyn med artiklen. Skal holdes væk fra børn. Artiklen er ikke legetøj.
- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er 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 område på mindst 1,5 m (afb. K).
- 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 boksæsken uden handsker, da det kan føre til skader.



Farer på grund af slid!

- Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug. Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand!
 - Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slid.
 - Vær især opmærksom på slid på fastgørelsesremmene og karabinhagen.
 - Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt.
- Forkert opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slid, hvilket kan resultere i skader.

Montering

Monteringen skal altid udføres af en voksen.

1. Valg af placering

Vælg en egnet, plan og ren overflade med tilstrækkelig plads til at pakke artiklen ud.

2. Boksæsken hænges op (afb. B)

- Før fastgørelsesremmene (1a) gennem karabinhagen (2).
- Fastgør karabinhagen (2) til en passende loftskrog (ikke indeholdt i leveringsomfanget) som vist i afb. B.

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 og i et uændret tempo.
- 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.

Nakkemusklér

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 samtidigt 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.
2. Sving nu den løftede fod rundt i en cirkel, og skift retning efter få sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at dine ben kun løftes så langt, at du kan holde balancen godt.

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 skulders 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, knyttnæverne 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 (afb. C)

Påvirkede muskler: Mavemuskler, lægmuskler, skuldre

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armslængde mellem dig og boksæsækken. Lad slaghånden være i forsvarspositionen.
2. Slå førerhånden fremad. Samtidig drejer du knyttnæven, 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 boksning og fungerer ved, at man fra grundstillingen støder den ene knyttnæve direkte frem mod modstanderen.

Krydset (afb. D)

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

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armslængde 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 knyttnæve, 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 (afb. E)

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

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en armslængde 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 knyttnæven, 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 (afb. F)

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

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en halv armslængde mellem dig og boksæsækken. Gå længere ned i knæ end normalt. Lad førerhånden være i forsvarspositionen.
2. Sving din slaghånd i en halvcirkel nedefra 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 (afb. G)

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

Udførelse

1. Stil dig i grundstillingen med en halv armlængde mellem dig og boksæsken. 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 (afb. H)

Påvirkede 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 boksæsken.
2. Slå skiftevis let på boksæsken 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 (afb. I)

Påvirkede 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 boksæsken, og hold førerhånden på boksæsken.
2. Træk hånden hurtigt tilbage i retning mod ansigtet.
3. Slå hurtigt og kraftigt på boksæsken 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 (afb. J)

Påvirkede 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 boksæsken.
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 straks 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 introducerer vi nogle enkle øvelser hertil.

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

Nakkemusklér

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 og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

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 HANDELS-KONTOR 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 dækker ikke dele, der udsættes for normal slidage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skræbelige dele såsom afbrydere 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. Garanti-perioden 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: 469825_2401

(DK) Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@idl.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 (1) incl. cinghie di fissaggio con occhielli a D (1a)
- 1 x moschettone (2)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni sacco da boxe:

ca. 80 cm x 30 cm (alt. x Ø)

Misure cinghie di fissaggio:

ca. 31 cm (lungh.)



Data di produzione (mese/anno):

05/2024

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 di subire lesioni!

- Questo articolo può essere utilizzato da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi con l'articolo. Tenere lontano dai bambini. L'articolo non è un giocattolo.
- 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. K).
- 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.



Pericolo di usura!

- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato!
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura.
- Fare particolare attenzione all'usura delle cinghie di fissaggio e del moschettone.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare una usura precoce, e ciò può provocare lesioni.

Montaggio

Il montaggio va condotto sempre da un adulto.

1. Scelta del luogo di collocamento

Scegliere un'adeguata superficie piana e pulita con spazio sufficiente per disimballare l'articolo.

2. Appendere il sacco da boxe (imm. B)

- Inserire le cinghie di fissaggio (1a) attraverso il moschettone (2).
- Fissare il moschettone (2) a un gancio adatto sul soffitto (non in dotazione) come mostrato nell'imm. B.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo 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 spostarle 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.
2. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiarla dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. 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. C)

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. D)

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. 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. 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. F)

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 verso il basso (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. 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.

Skipping (imm. H)

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. I)

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. Ripotare indietro rapidamente la mano in direzione del viso.
3. Colpire il sacco da boxe con la mano guida, rapidamente e con forza.
4. Ripotare 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. J)

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 mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. 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: 469825_2401

Ⓜ Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@idl.it

Szívből 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 boxzsák (1) D-gyűrűvel ellátott rögzítőhevederekkel (1 a)
- 1 x karabiner (2)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Boxzsák mérete:

kb. 80 cm x 30 cm (ma x Ø)

Rögzítőhevederek méretei:

kb. 31 cm (ho)



Gyártás dátuma (hónap/év):

05/2024

ISO 20957 – H osztály

Alkalmazási terület: otthoni

Rendeltetésszerű 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.



Sérülésveszély!

- Ezt a terméket csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktatva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették.
- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a termékkel! Tartsa távol a terméket a gyermekektől! A termék nem játékszer.
- 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 eddzen 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 (K ábra).
- Csak sík és csúszásmentes felületen eddzen.
- 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 eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 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.

Elhasználódás miatti veszély!

- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából.
- Különös figyelmet kell fordítani a rögzítőhevederek és a karabiner kopására.
- Óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti elhasználódáshoz vezethet, ami sérülést okozhat.

Összeszerelés

Az összeszerelést mindig felnőtt végezze.

1. Helyválasztás

Válasszon egy megfelelő, egyenletes, tiszta, elég nagy területet a termék kipakolásához.

2. A boxzsák felakasztása (B ábra)

- Fűzze át a rögzítőhevedereket (1 a) a karabiner (2).
- Rögzítse a karabinert (2) egy megfelelő mennyezeti kampóra (nem tartozék) a B. ábrán látható módon.

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljen 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 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- 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. Ismétlje 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 vállával 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!

Lábizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdrel emelje fel a másik lábát kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözze a felemelt lábfejét az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson át a másik lábra, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. 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. Jobbkezeseknél az első kéz általában a bal kéz, balkezeseknél fordítva.
- **Hátsó kéz:** ez az erősebbik kéz
- **Lábtartás:** a vállszélességnél kicsit nagyobb terpesz, enyhén behajlított térdekkel. 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 mögülik. Az első kéz legyen kissé a feje előtt, nagyjából szemmagasságban, a hátsó kéz pedig az állnak támasztva. A kézhatárak 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 (C 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 kézhatár felfelé nézzen.
3. Az ütés után gyorsan húzza vissza az első kezét alapállásba.
4. Ismételje 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 ütéseknél előkészítésére szolgál.

Hátsó kezes egyenes ütés (D 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 kézhatár felfelé nézzen.
4. Az ütés után gyorsan húzza vissza a hátsó kezét alapállásba.
5. Ismételje 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 (E 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 kézhatár felfelé nézzen.
4. Az ütés után gyorsan húzza vissza a hátsó kezét alapállásba.
5. Ismételje meg a gyakorlatot 8–12 alkalommal, 3 sorozatban.

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

Felütés (F 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 (G 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 (H ábra)

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

Megjegyzés: ezt a jobbos-balos kombinációt laza, gyors boxütések sorozataként, különösebb erő kifejtés 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 (I 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 ütet 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 (J 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 ütet, 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 térdel.
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 ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözzé 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

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereseket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált terméket 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 szimbólumból 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 HANDELS-KONTOR 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 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.

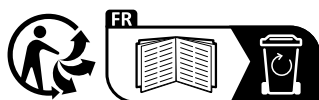
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. 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 mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 469825_2401

HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: BS-14977

05.23.2024 / PM 3:30

IAN 469825_2401

8