



# Руководство пользователя

Мешок

Артикул: TLS-O01



## Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## **ВНИМАНИЕ!**

Перед началом использования тренажера изучите настоящее руководство. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.

## **ВНИМАНИЕ!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно:

- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно - сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия!

## **ВНИМАНИЕ!**

Для выполнения условий гарантии необходимо соблюдать следующие правила и рекомендации хранения и использования тренажера!

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

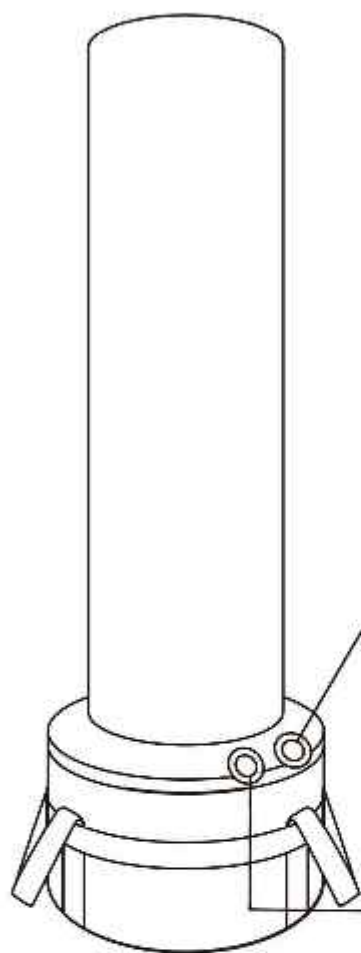
- Сохраняйте инструкцию. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой и использованием тренажера.
- Расположите тренажер на ровной, мягкой, нескользящей поверхности (советуем дополнительно приобрести коврик для тренажеров). Не устанавливайте тренажер на открытое твердое напольное покрытие, поскольку оно подвержено повреждениям.
- Перед началом занятий обеспечьте зону безопасности радиусом 2 м, свободную от людей, животных и посторонних предметов.
- Тренажер предназначен для использования в домашних условиях при температуре не ниже 15 °С.
- Храните тренажер вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и прямых солнечных лучей.
- Транспортировка тренажера возможна только с предварительно опустошенной базой.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Перед началом занятий с тренажером проконсультируйтесь у врача. В случае возникновения физического дискомфорта во время тренировки обратитесь к врачу.
- Для занятий на тренажере необходимо использовать боксерские бинты, снаряженные или боксерские перчатки. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, чтобы избежать растяжений и вывихов.
- Во избежание травм и повреждений тренажера перед началом тренировки снимите все украшения! Не наносите удары по манекену посторонними предметами! Манекен не предназначен для тренировок с использованием оружия (палок и прочее) и ударов обутыми ногами.
- Данный тренажер предназначен для отработки точности удара. Не используйте тренажер для отработки силы удара во избежание деформации и разрыва материала!

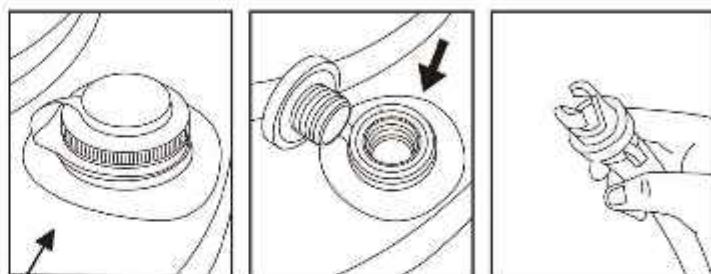
# Руководство пользователя

## Напольный боксёрский мешок



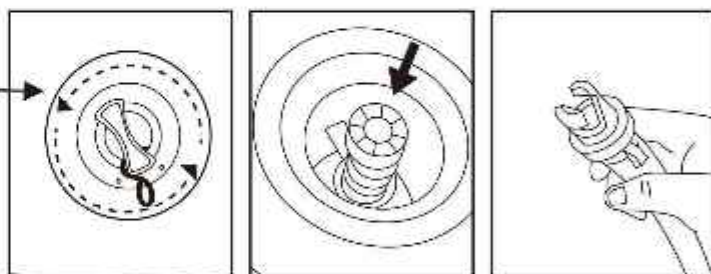
### Шаг 1. Подготовка основания

Заполните основание водой через соответствующий клапан (см. схему).



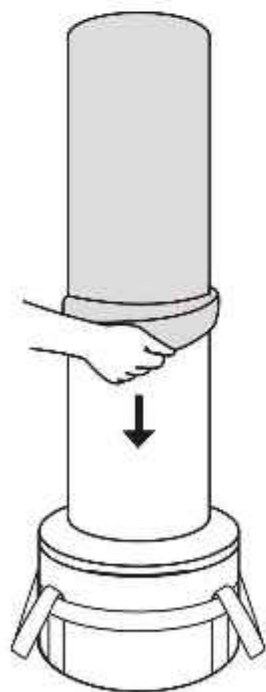
### Шаг 2. Наполнение мешка

С помощью насоса закачайте в изделие воздух до нужной вам жёсткости (плотности). Насос входит в комплект поставки.



### Шаг 3. Установка чехла

Наденьте на изделие чехол. Убедитесь, что он плотно прилегает и равномерно распределён.



### Примечание:

Будьте осторожны во время сборки - следите за количеством воды и воздуха, подаваемого в изделие.

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

