



Инструкция по сборке



# **НАПОЛЬНЫЙ МЕШОК ДЛЯ БОКСА**

**БОКС, ММА,  
ТАЙСКИЙ БОКС**

**1**  
ГОД  
гарантия

**Внимание:**

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните настоящую Инструкцию для последующих консультаций. 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 лишним весом или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

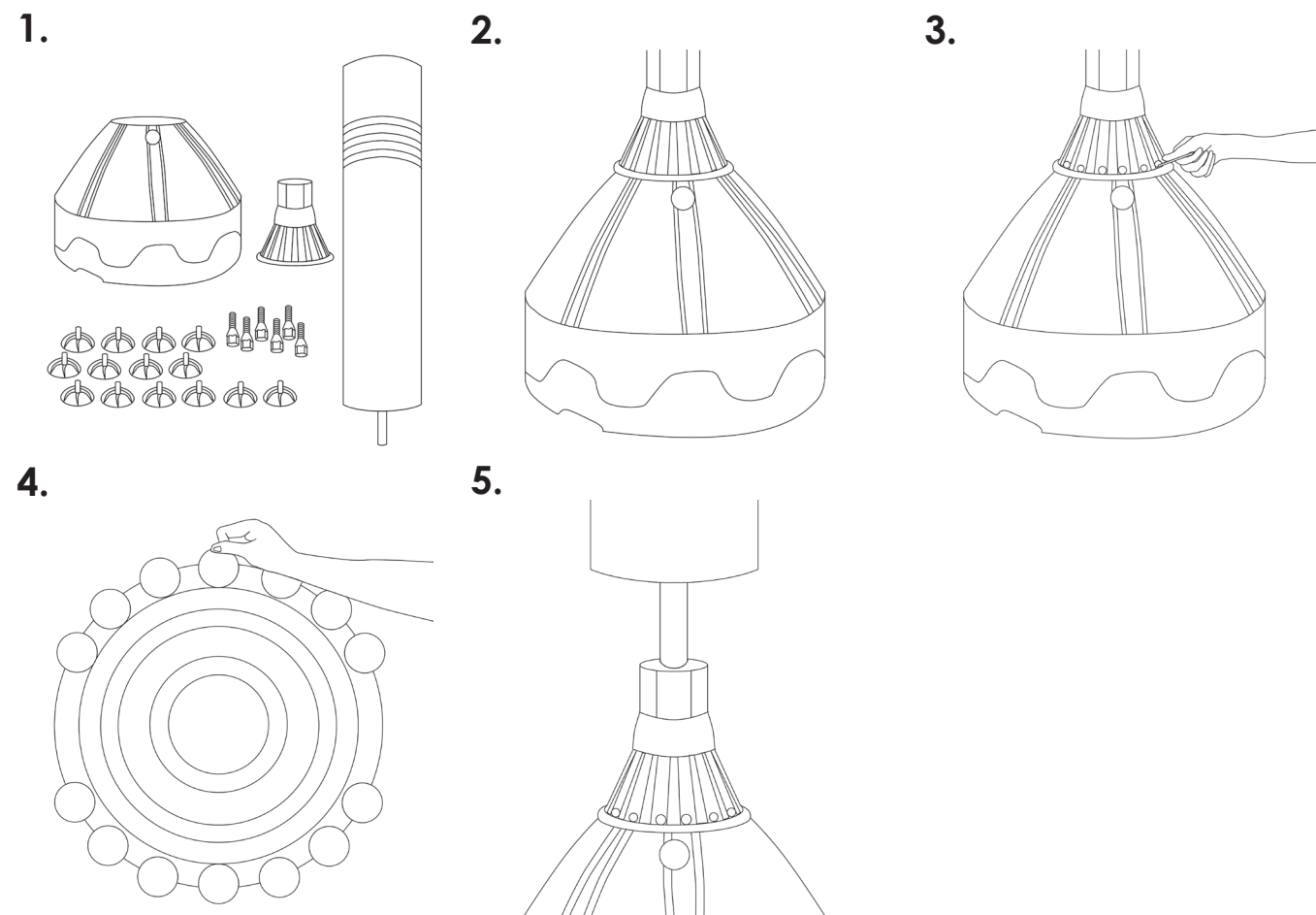
**Рекомендации:**

1. Прочитайте всю инструкцию перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей снаряда несет его владелец.
3. Для занятий на снаряде необходимо использовать боксерские бинты, снарядные или боксерские перчатки. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не одевайте одежду, которая могла бы попасть в снаряд.
4. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, чтобы избежать растяжений и вывихов.
5. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
6. Обязательно изучите напольное покрытие, на которое планируется устанавливать тренажер. Присоски на основании и ударная нагрузка могут повредить напольное покрытие.
7. Во избежание травм и повреждений снаряда перед началом тренировки снимите все украшения! Не наносите удары по снаряду посторонними предметами!
8. Обеспечьте зону безопасности в радиусе 1,5 метров свободную от посторонних предметов, в том числе мебели, посторонних людей и предметов.
9. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
10. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
11. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

**ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ОДЫШКУ ИЛИ БОЛЬ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ!**

**Транспортировка тренажера:**

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке,
- Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки.
- Перед транспортировкой тренажер должен быть разобран.
- Во время транспортировки не допускайте нагрузки на него.
- **При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий**

**Сборка тренажера:****Шаг 1:**

Достаньте все комплектующие из коробки.

**Шаг 2:**

Выньте ось мешка, поместите ось в соединительную муфту.

**Шаг 3:**

Установите соединительную муфту на базу, так что бы болты совпадали с отверстиями.

Прикрутите муфту с помощью болтов.

**Шаг 4:**

Прикрутите присоски ко дну основания (для большего сцепления рекомендуем протереть присоски от пыли).

**Шаг 5:**

Установите мешок на ось.

**Шаг 6:**

Откройте крышку заполните основание водой или песком, закройте крышку.

Убедитесь, что крышка плотно закрыта

**ВНИМАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С НАПОЛЬНЫМ ПОКРЫТИЕМ, ПРИСОСКИ МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ЕГО.**

**Условия хранения:**

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
- Убедитесь, что тренажер не контактирует с водой.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35 С.

**Характеристики:**

- Высота тренажера: 190 см
- Высота мешка: 125 см
- Диаметр мешка: 32 см
- Высота основания: 45 см
- Диаметр основания: 61 см
- Высота соединительной муфты: 21 см
- Вес мешка: 6 кг
- Вес пустого основания: 5 кг
- Вес заполненного основания: Вода-90 кг; Песок-180 кг
- Материал основания: ABS пластик
- Материал мешка: Полиэтилен; Вспененный полиэтилен
- Материал присосок: Резина

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!**

Жаттығу құрылғысын пайдаланбас бұрын осы нұсқаулықты оқып шығыңыз және кейіннен қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл жаттығу құрылғысын жаттығулар үшін тез дайындауға және оны дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі. Кейіннен кеңес алу үшін осы Нұсқаулықты сақтап қойыңыз.

Жаттығуларға кіріспес бұрын толық медициналық тексеруден өтіп алуға қатаң түрде кеңес береміз, әсіресе, Сізде жоғары қан қысымына немесе жүрек-қан тамыр жүйесінің ауруларына тұқым қуалайтын бейімділік бар болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз бар болса немесе соңғы жылы жүйелі түрде спортпен айналыспаған болсаңыз бұл өте маңызды.

1. Жаттығуларды бастамас бұрын нұсқаулықты бастан-аяқ оқып шығыңыз.
2. Снарядтың барлық пайдаланушыларына дұрыс нұсқау беру жауапкершілігін оның иесі көтереді.
3. Снарядта жаттығу үшін боксшы бинттерін, снарядтық қолғапты немесе боксшы қолғабын пайдалану қажет. Арнайы спорттық киім киіңіз, снарядқа кіріп, оратылып қалуы мүмкін киімді кимеңіз.
4. Сіңіріңізді созып, буындарыңызды шығарып алмау үшін әр жаттығу алдында бұлшықеттеріңізді қыздырып алыңыз.
5. Жаттығу құрылғысы тегіс бетке орнатылады. Еденді немесе кілемді қорғау үшін астына жаттығу құрылғысына арналған арнайы кілемше төселеді. Жаттығу құрылғысы құрғақ әрі таза үй-жайда сақталады.
6. Жаттығу құрылғысын орнатуды жоспарлаған еден жабынын міндетті түрде тексеріп алыңыз. Астындағы жабысқыштар және соққы жүктемесі еден жабынын зақымдауы мүмкін.
7. Жарақат алудан және снарядты зақымдаудан сақтану үшін жаттығуды бастамас бұрын барлық әшекей бұйымдарыңызды шешіп қойыңыз! Снарядты бөгде заттармен соқпаңыз!
8. 1,5 метрлік радиуста бөгде заттардан, соның ішінде жиһаздан, бөтен адамдар мен заттардан бос қауіпсіз аймақты қамтамасыз етіңіз.
9. Барлық бекіткіш бөлшектерді жүйелі түрде тексеріп, бұрап тартып отырыңыз.
10. 12 жасқа дейінгі балалардың және жануарлардың жаттығу құрылғысын пайдалануына жол бермеңіз.
11. Жаттығу барысында денеңіздің ауырғанын немесе басыңыздың айналғанын сезсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

**Жаттығу құрылғысын тасымалдау:**

- жаттығу құрылғысын зауыттық қаптамада ғана тасымалдау керек;
  - кейіннен жаттығу құрылғысын тасымалдау қажет болатын болса, түпнұсқа қаптамасын сақтап қоюға кеңес береміз.
- Зауыттық қаптама тасымалдау кезінде бұзылмаған болуы тиіс.
- Тасымалдау алдында жаттығу құрылғысын бөлшектеп алу керек.
- Тасымалдау кезінде оған жүктеме түсуіне жол бермеңіз.
- Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысы жауыннан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерден қорғалуы тиіс.

**Сақтау шарттары:**

Жаттығу құрылғысын үй-жайдың ішінде ғана пайдалануға кеңес беріледі.

Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын үй-жайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстардың ішінде), сондай-ақ іші шаң-тозаң және дымқыл үй-жайларда орнатуға жол берілмейді.

Жаттығу құрылғысына су тимейтініне көз жеткізіңіз.

Рұқсат етілген температуралық режим: +10 — +35 С.

**Жеке сипаттамалары:**

Жаттығу құрылғысының биіктігі: 177 см

Қаптың биіктігі: 122 см

Қаптың диаметрі: 27 см

Негіздің биіктігі: 41 см

Негіздің диаметрі: 50 см

Жалғағыш муфтаның биіктігі: 21 см

Қаптың салмағы: 16 кг

Бос негіздің салмағы: 5 кг

Толтырылған негіздің салмағы: Сумен — 90 кг; Құммен — 180 кг

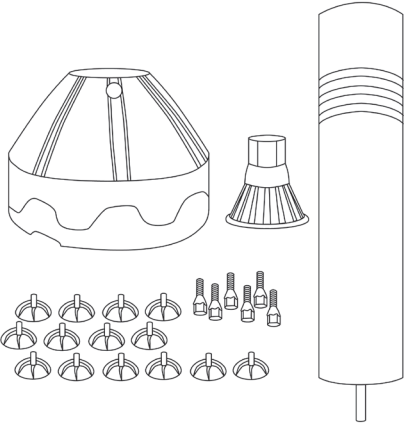
Негіз материалы: ABS пластик

Қап материалы: Полиэтилен; Көпіршітілген полиэтилен

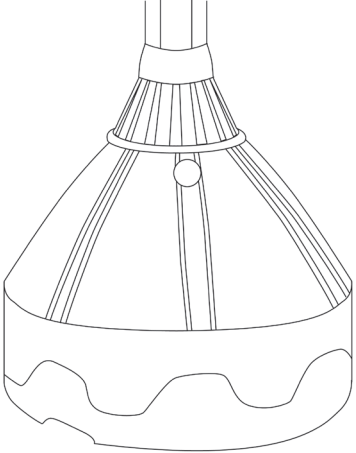
Жабысқыштардың материалы: Резеңке

**Жаттығу құрылғысын құрастыру:**

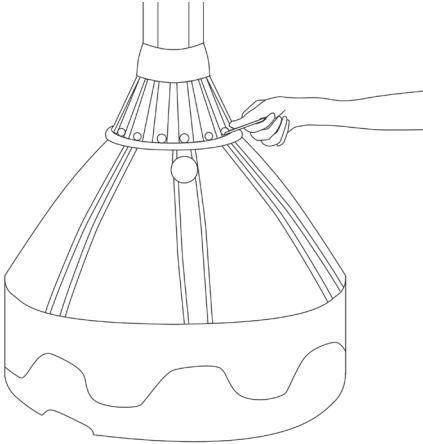
**1. Барлық жиынтықтауыштарды қораптан шығарыңыз**



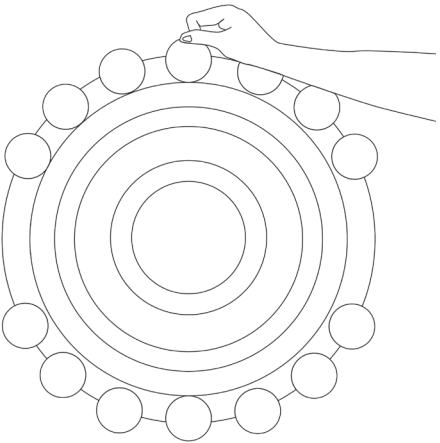
**2. Осьті қаптан шығарып, жалғағыш муфтаға салыңыз.**



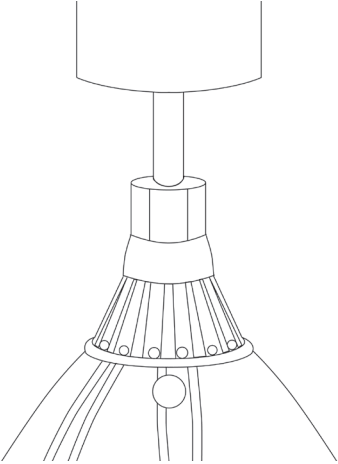
**3. Жалғағыш муфтаны бұрандары тесіктермен сәйкес келетіндей етіп, базаға орнатыңыз. Муфтаны бұрандардың көмегімен бекітіңіз.**



**4. Жабысқыштарды негіз түбіне бұраңыз (жақсы ілінісуі үшін жабысқыштардың шаңын сүртіп алуға кеңес береміз)**



**5. Қапты оське орнатыңыз**



**6. Қақпағын ашып, негізді сумен немесе құммен толтырыңыз да, қақпағын жабыңыз. Қақпағы тығыз жабылғанына көз жеткізіңіз.**

Еден жабынына абай болыңыз, жабысқыштар оны зақымдауы мүмкін.

