

**BOXSACK FÜR ERWACHSENE / SAC DE FRAPPE PLEIN /  
BOXING BAG / SACO DE BOXEO RELLENO /  
SACCO DA BOXE**

**BOSK08**

ORIGINAL-BEDIENUNGSANLEITUNG / MODE D'EMPLOI / ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL /  
MANUAL DE USUARIO / MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE

**LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,**

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren, anschließen oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.

**CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Veuillez prêter une attention particulière aux instructions de sécurité. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

**DEAR CUSTOMER,**

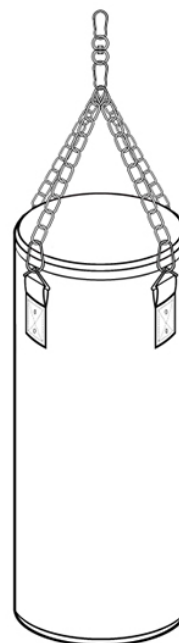
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

**ESTIMADO CLIENTE,**

Gracias por elegir nuestro producto. Para evitar daños debidos a un uso incorrecto, lea detenidamente este manual de instrucciones antes de montar o utilizar el producto. Preste atención a las instrucciones de seguridad. En caso de que sea transferido a terceras personas, también deben recibir este manual de instrucciones junto a él.

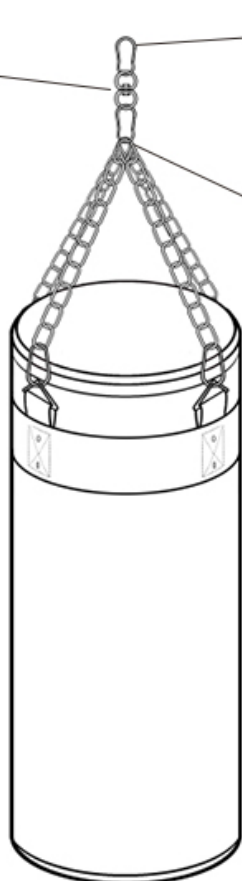
**GENTILE CLIENTE,**

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Si prega di prestare attenzione speciale alle istruzioni di sicurezza. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



**STÜCKLISTE / LISTE DES PIÈCES / PARTS LIST /  
LISTA DE PIEZAS / ELENCO DELLE PARTI**

drehbarer Haken X1  
crochet tournant X1  
rotating hook X1  
gancho giratorio X1  
gancio girevole X1



Karabiner X1  
mousqueton X1  
carabiner X1  
mosquetón X1  
moschettone X1

Karabiner X1  
mousqueton X1  
carabiner X1  
mosquetón X1  
moschettone X1



## WARNUNG

- Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.
- Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Boxsacks aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn der Boxsack ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Boxsacks über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, dass Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und, dass dieser Boxsack für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.
- Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie Ihr Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie davon betroffen sein sollten, halten Sie bitte unverzüglich Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortsetzen.
- Vor Inbetriebnahme des Boxsacks, überprüfen Sie unbedingt, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Boxsacks kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und / oder Abnutzung überprüft wird.
- Der Boxsack ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Beim Heben und eventuellen Bewegungen oder Ändern der Position des Boxsack muss darauf geachtet werden, die Rückenverletzung zu vermeiden. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebertechnik an und / oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.



## INFORMATION IMPORTANTE DE SÉCURITÉ

- S'il vous plait, gardez ce mode d'emploi en lieu sûr.
- Il est important que vous lisiez attentivement le mode d'emploi complètement avant de commencer avec le montage et la mise en service du produit. Une utilisation efficace et sûre du produit ne peut être garantie que si le produit est monté, entretenu et utilisé correctement. Cela est votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont informés sur les avertissements et sur les mesures de sécurité de ce produit.
- Avant que vous commenciez un exercice ou un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre docteur afin de constater si vous avez une faiblesse corporelle ou un problème de santé qui pourraient vous poser un problème à cause de l'entraînement et si ce produit vous est approprié. Une consultation avec votre docteur est impérative, si vous prenez des médicaments qui influencent les fréquences du cœur, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Faites attention aux signales de votre corps. Un mauvais ou un entraînement exagéré peuvent nuire à votre santé. Arrêtez votre entraînement si un de ces symptômes apparaîtraient: douleurs, pincements dans la poitrine, des pulsations au cœur irrégulières, étouffements, abasour-dissements, vertiges ou mal au cœur. Si vous êtes concernés par un de ces effets, consultez immédiatement votre docteur avant de continuer avec l'entraînement.
- Tenez les enfants à l'écart de cet appareil. Cet appareil est approprié seulement aux adultes.
- Avant la mise en service du produit, vérifiez absolument que tous les vis et les écrous soient serrés.
- Le niveau de sécurité du produit peut être conservé que si celui-ci est vérifié régulièrement s'il présente des dommages et / ou s'il est usé.
- Ce produit n'est pas approprié pour une utilisation thérapeutique.



## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

- Please keep this manual in a safe place for reference.
- It is important to read this entire manual before assembling and using the boxing bag. Safe and efficient use can only be achieved if the boxing bag is mounted, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the boxing bag are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the boxing bag properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heart beat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Before using the boxing bag, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the boxing bag can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- The boxing bag is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the boxing bag to prevent injuring your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Conserve este manual en un lugar seguro para futuras referencias.
- Lea todo el manual antes de montar o usar el producto. Sólo un montaje, mantenimiento y uso correcto garantizan la seguridad y eficiencia del producto. Es responsabilidad del comprador asegurarse de que los usuarios del producto estén advertidos de todos los riesgos y precauciones a tener en cuenta.
- Antes de realizar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para saber si padece alguna condición física que pueda suponer un riesgo para su salud, o que le impida utilizar este equipo adecuadamente. La opinión de su médico es esencial si se encuentra usted bajo tratamiento para el corazón, la presión sanguínea o los niveles de colesterol.
- Atienda a las indicaciones de su propio cuerpo. Realizar ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Pare de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. En caso de sufrir alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de retomar el programa de ejercicios.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del aparato. Este banco ha sido diseñado para ser utilizado sólo por adultos.
- El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina regularmente su estado en busca de posibles daños y/o desperfectos causados por desgaste.
- Antes de utilizar el equipo, asegúrese de que las tuercas y tornillos estén bien apretados: hay partes móviles que pueden aflojarse.
- Utilice el equipo sólo para la finalidad para la que ha sido diseñado. No lo utilice si encuentra componentes defectuosos durante el montaje o revisión, ni tampoco si oye ruidos inusuales mientras lo usa. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
- Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite la ropa demasiado amplia o suelta, que pueda engancharse en el aparato, o que restrinja sus movimientos. Al principio, utilice el equipo despacio. Sujete bien los agarres y no abandone el asiento/respaldo para realizar los ejercicios.
- No apto para uso terapéutico.
- Tenga cuidado al levantar o mover el aparato, ya que podría dañarse la espalda. Utilice una técnica adecuada al levantarlo y/o busque ayuda si la necesita.



## INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

- Si prega di conservare queste istruzioni in un luogo sicuro per utilizzi futuri.
- È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il sacco da boxe. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se il prodotto è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il medico per determinare se si dispone di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente il sacco. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di esercizi.
- Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'attrezzo è progettato solo per uso da adulti.
- Prima di utilizzare il sacco, controllare che tutto sia serrato saldamente.
- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
- Il sacco non è adatto all'uso terapeutico.

Details zum Lieferumfang: Artikel wird in 1 Paket geliefert  
Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt /  
Deutschland

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 1 paquet  
Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt /  
Allemagne

Packaging details: This item is shipped in 1 package  
Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt /  
Germany

Detalles del envase: Este pedido será enviado en 1 paquete  
Fabricado para : FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-  
Ramstadt / Alemania

Detagli di consegna: Il prodotto sarà spedito in 1 pacco  
Prodotto per: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt /  
Germania