

уровень высоты закрепите его, повернув сначала вправо затем влево или наоборот. Перед тем, как зафиксировать манекен, вы можете выбрать подходящий для вас уровень высоты от 162 см до 188 см

Шаг 7 Тренажер собран и готов к использованию.

НАПОЛНЕНИЕ БАЗЫ ПЕСКОМ

Медленно наполните сухим песком.

- В случае скопления песка при наполнении базы, закрутите крышку, возьмите базу за горловину и наклоните в разных направлениях до полного распределения песка.
- Открутите крышку и продолжайте наполнять базу песком, повторяя распределительный процесс по необходимости.
- После наполнения базы песком плотно закрутите крышку.
- Вес базы наполненной песком будет составлять 150 кг.

НАПОЛНЕНИЕ БАЗЫ ВОДОЙ

- Наполните базу водой до основания горловины. Закрутите плотно крышку.
- После двухразового использования тренажера, наполненного водой, открутите крышку, чтобы выпустить скопившийся под давлением воздух, проверьте уровень воды. Закрутите крышку.
- Перед использованием тренажера или его перемещением убедитесь, что крышка плотно закручена.
- Вес базы с наполненной водой будет составлять 95 кг.

ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ СОБРАННОГО ТРЕНАЖЕРА С НАПОЛНЕННОЙ БАЗОЙ НЕОБХОДИМО:

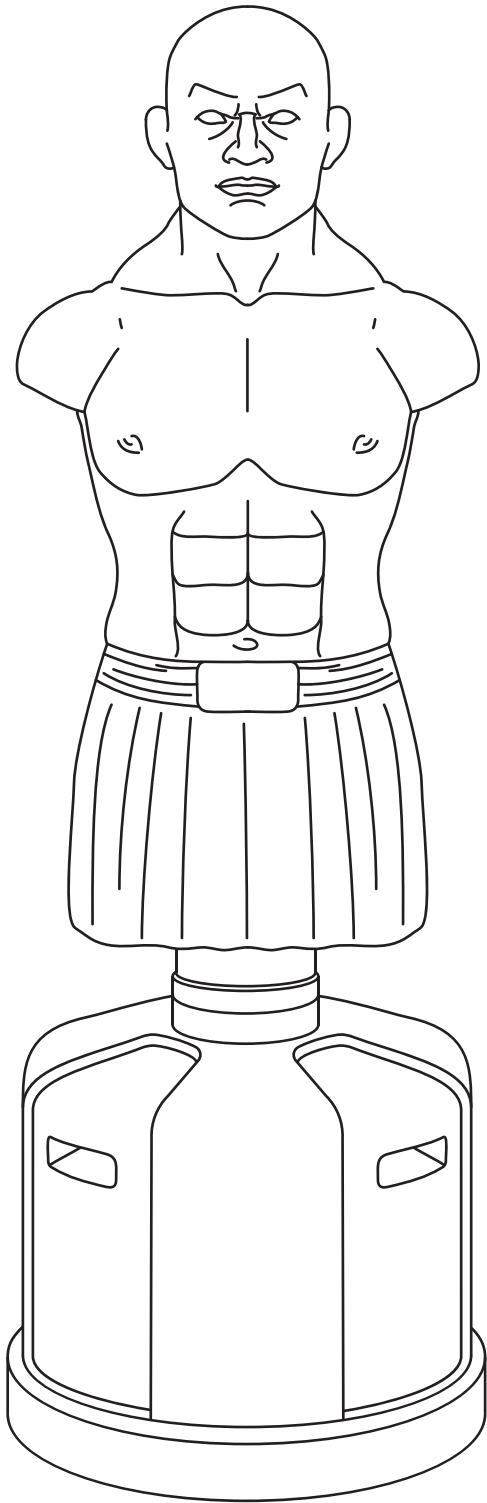
1. Снять манекен(7).
2. Открепить соединительную манжету(3) от базы(1). Для этого необходимо расстегнуть нижний хомут(6) и вынуть два фиксирующих болта(5). Затем, используя верхнюю направляющую(4) как рычаг, потянуть манжету вверх и в сторону.
3. Убедиться, что крышка(2) на горловине базы(1) плотно закручена.
4. После этого базу можно опрокинуть на бок, чтобы перекатить на нужное место.
5. Установить базу и закрепить обратно соединительную манжету. Надеть манекен. Можно приступать к занятиям.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

NO .	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	БАЗА	1 ШТ
2	КРЫШКА	1 ШТ
3	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ МАНЖЕТА	1 ШТ
4	ВЕРХНЯЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ	1 ШТ
5	БОЛТ-ФИКСАТОР	4 ШТ
6	ХОМУТ	2 ШТ
7	МЕШОК (МАНЕКЕН)	1 ШТ
8	ИНСТРУКЦИЯ И ГАРАНТИЙНЫЙ ТАПОН	1 ШТ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

- 7 уровней регулировки высоты
- Минимальная высота - 162см
- Максимальная высота - 188см
- Вес базы с песком - 150кг
- Вес базы с водой - 95кг
- Диаметр базы - 57,5см
- Гарантия – 1 год



**BOXMAN LONG
124338**

Тренажер для бокса

**БОКС
КАРАТЕ
ММА
ТХЭКВОНДО
ТАЙ-БО**

- отработка точности удара
- координация
- скорость
- реакция



Дорогой покупатель!
Поздравляем с удачным приобретением!

Боксерский манекен **BOXMAN LONG** сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму. **BOXMAN LONG** разработан для занятий Боксом, Карате, ММА, Тхэквондо и Тай-Бо, а также идеально подходит для фитнеса и кардиотренировок в домашних условиях. Регулярные занятия на тренажере разовьют у вас координацию, отличную реакцию, точность и скорость движений.

Описание:

Устойчивая конструкция тренажера имеет в своем основании напольную водоналивную базу, которая может быть наполнена водой или песком по вашему усмотрению.

Манекен из высокопрочного полимерного покрытия с эластичным наполнителем обладает высокими амортизационными свойствами. Форма манекена имитирует анатомическое строение туловища человека. Возможность регулировки тренажера по высоте делает занятия доступными и интересными всем категориям пользователей.

Уникальная форма манекена, надежная конструкция и качественные материалы делают тренажер **BOXMAN** незаменимым для отработки точности удара.

Эффект от самостоятельных тренировок с тренажером **BOXMAN** сравним с эффектом спарринга.

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

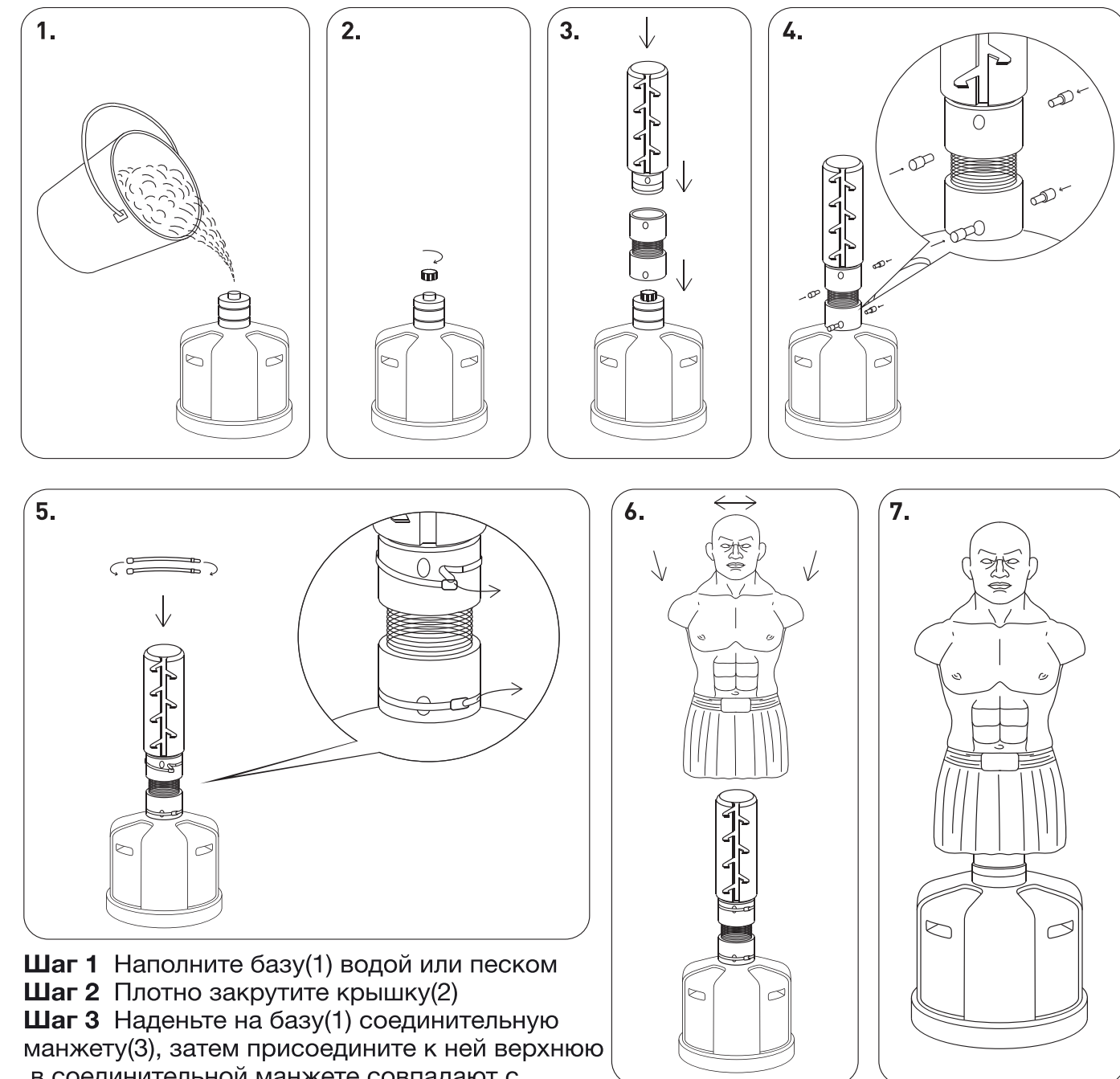
- Сохраняйте инструкцию. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед сборкой и использованием тренажера.
- Расположите тренажер на ровной, мягкой, нескользящей поверхности (советуем дополнительно приобрести коврик для тренажеров). Не устанавливайте тренажер на открытое твердое напольное покрытие, поскольку 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 °C.
- 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, снарядные 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!
BOXMAN не предназначен для тренировок с использованием оружия (палок и прочего) и ударов обутыми ногами.
- Данный тренажер предназначен для отработки точности удара. Не используйте тренажер для отработки силы удара во избежание деформации и разрыва материала!

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА



Шаг 1 Наполните базу(1) водой или песком

Шаг 2 Плотнo закрутите крышку(2)

Шаг 3 Наденьте на базу(1) соединительную манжету(3), затем присоедините к ней верхнюю в соединительной манжете совпадают с отверстиями в базе, а также с отверстиями в верхней направляющей, как показано на рисунке.

Шаг 4 Вставьте четыре фиксирующих болта(5) в отверстия на соединительной манжете(3).

Шаг 5 Наденьте два хомута(6) на соединительную манжету(3) поверх фиксирующих болтов, после этого застегните хомуты.

Шаг 6 Наденьте манекен(7) на верхнюю направляющую(4), выберите подходящий для вас