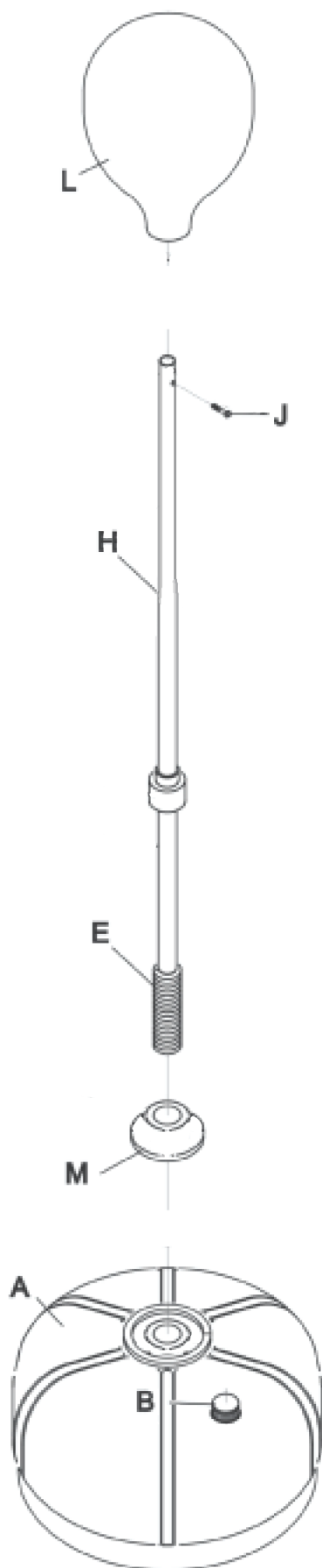


РИСУНОК-СХЕМА



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СТОЙКИ БОКСЕРСКОЙ

ШАГ 1. Отвинтите пробку (B) на базе (A) и заполните водой или песком. Завинтите пробку (B) как показано на рисунках А и В.

ШАГ 2. Установите пластиковые шайбы (M) и гровер на стойке с пружиной (E). Вставьте стойку с пружиной (E) и шайбами в отверстие в центре базы (A). Закрепите снизу базы (A) шайбой и болтом.

ШАГ 3. Зафиксируйте трубку (H) на стойке с пружиной (E). Чтобы установить необходимую высоту нужно: открутить ручку-фиксатор, опустить или поднять трубку и завернуть ручку-фиксатор.

ШАГ 4. Накачайте грушу (L) насосом через ниппель и установите на трубку (H). Завинтите потайной винт (J), удерживающий грушу (L), шестигранником.

*** запрещается использовать посторонние предметы для битья по груше**

РИСУНОК А

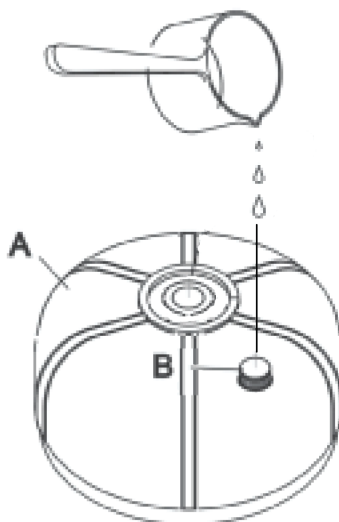
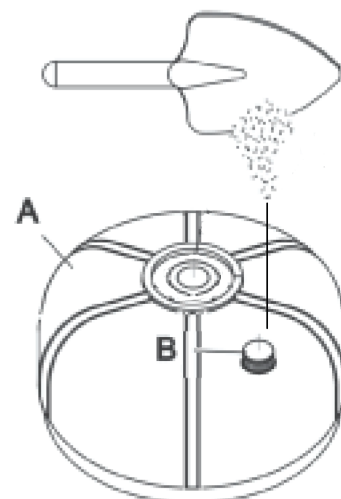


РИСУНОК В



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Контролируйте нанесение ударов: рекомендуется наносить удары по мешку только полностью сжатым кулаком. Контролируйте дистанцию между мешком и собой.
2. Контролируйте время и интенсивность тренировки: избегайте перетренированности, приводящей к физическому напряжению или травмам.
3. Делайте хорошую разминку: разминайтесь перед тренировкой, чтобы снизить риск получения травмы.
4. Для большей эффективности и безопасности рекомендуется тренироваться под руководством профессиональных тренеров.
5. Боксерская стойка может быть использована только в предусмотренных для нее целях. Использование стойки в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственности за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения стойки в непредусмотренных для него целях.
6. Поврежденные детали могут причинить вред вашему здоровью и сократить срок эксплуатации стойки. Поэтому при износе или повреждении деталей стойку нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
7. За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли состояние вашего здоровья проводить тренировки с использованием боксерских стоек. Результаты медицинской проверки должны лечь в основу разработки программы ваших тренировок. Приведенные выше и дальнейшие рекомендации предназначены только для людей со здоровой сердечно-сосудистой системой.

Новички должны увеличивать объем нагрузок только постепенно. Первые тренировочные серии должны быть относительно короткими и с интервалами отдыха. Перед и после каждой тренировки необходимо в течение 5 минут делать разогревающие или расслабляющие упражнения. Если на продвинутой стадии занятий вы предпочитаете тренироваться 3 раза в неделю по 20-30 минут, необходимо между двумя тренировками оставлять один свободный день.

ОБРАЩЕНИЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ

1. Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
2. Не устанавливайте стойку во влажных помещениях.
3. Стойка предназначена для тренировок взрослых. Стойку ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если вы все-таки допускаете к стойке детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования стойкой и присматривать за ними.
4. Тренируйтесь только в подходящей спортивной обуви и в спортивной одежде.
5. При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.

УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за стойкой используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние креплений. Ослабшие крепления могут привести к поломке.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ЗАЛАХ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ!
ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**