

# Sport-Thieme® Punching Ball „Duo Flex“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Information zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Sicherheitshinweise

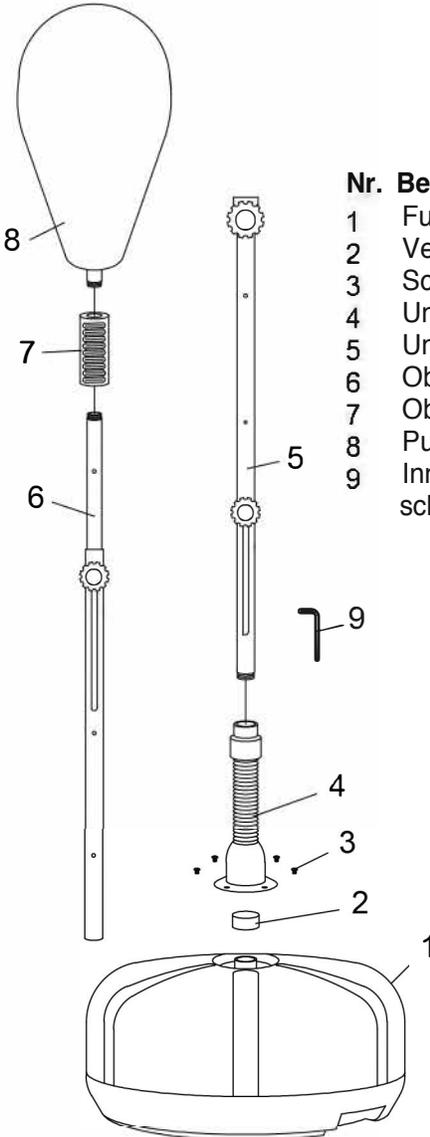
Bitte lesen Sie die Montageanleitung sorgfältig durch bevor Sie mit der Montage beginnen. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die Gebrauchsanweisung und bewahren Sie diese für spätere Rückfragen auf.

## Achtung!

Benutzen Sie den Punching Ball Duo Flex nicht, wenn beide Federn festgestellt sind. Dies kann zu Schäden am Gerät führen. Die Feststellschrauben müssen sich in der oberen oder unteren Position befinden, stellen Sie diese nicht mittig fest. Entfernen Sie die Schrauben nicht.

# Teilleiste

Bitte überprüfen Sie alle Teile auf ihre Vollständigkeit



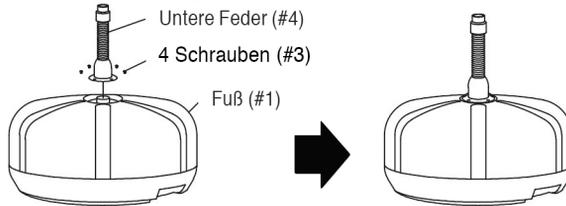
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Fuß	1
2	Verschlusskappe	1
3	Schrauben	4
4	Untere Feder	1
5	Untere Stange	1
6	Obere Stange	1
7	Obere Feder	1
8	Punchung Ball	1
9	Innensechskant- schlüssel	1

# Montageanleitung

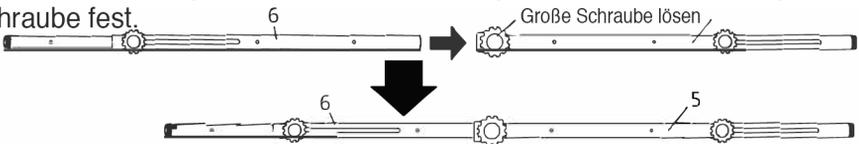
**Schritt 1:** Entfernen Sie die Verschlusskappe (#2) und füllen Sie den Fuß (#1) mit Sand oder Wasser. Setzen Sie die Verschlusskappe wieder auf und drehen Sie diese fest zu.



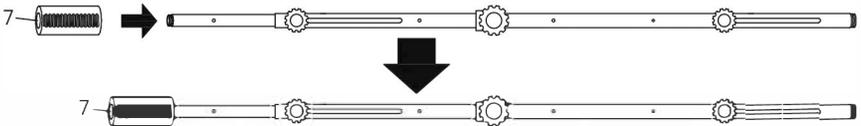
**Schritt 2:** Benutzen Sie die vier mitgelieferten Schrauben (#3), um die untere Feder (#4) am Fuß (#1) zu befestigen. Ziehen Sie die Schrauben nur leicht per Hand fest.



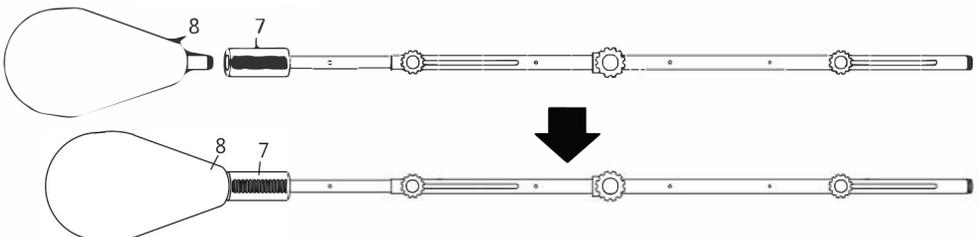
**Schritt 3:** Lösen Sie die große Schraube an der unteren Stange (#5). Stecken Sie die obere Stange (#6) in die untere Stange (#5). Ziehen Sie die große Schraube fest.



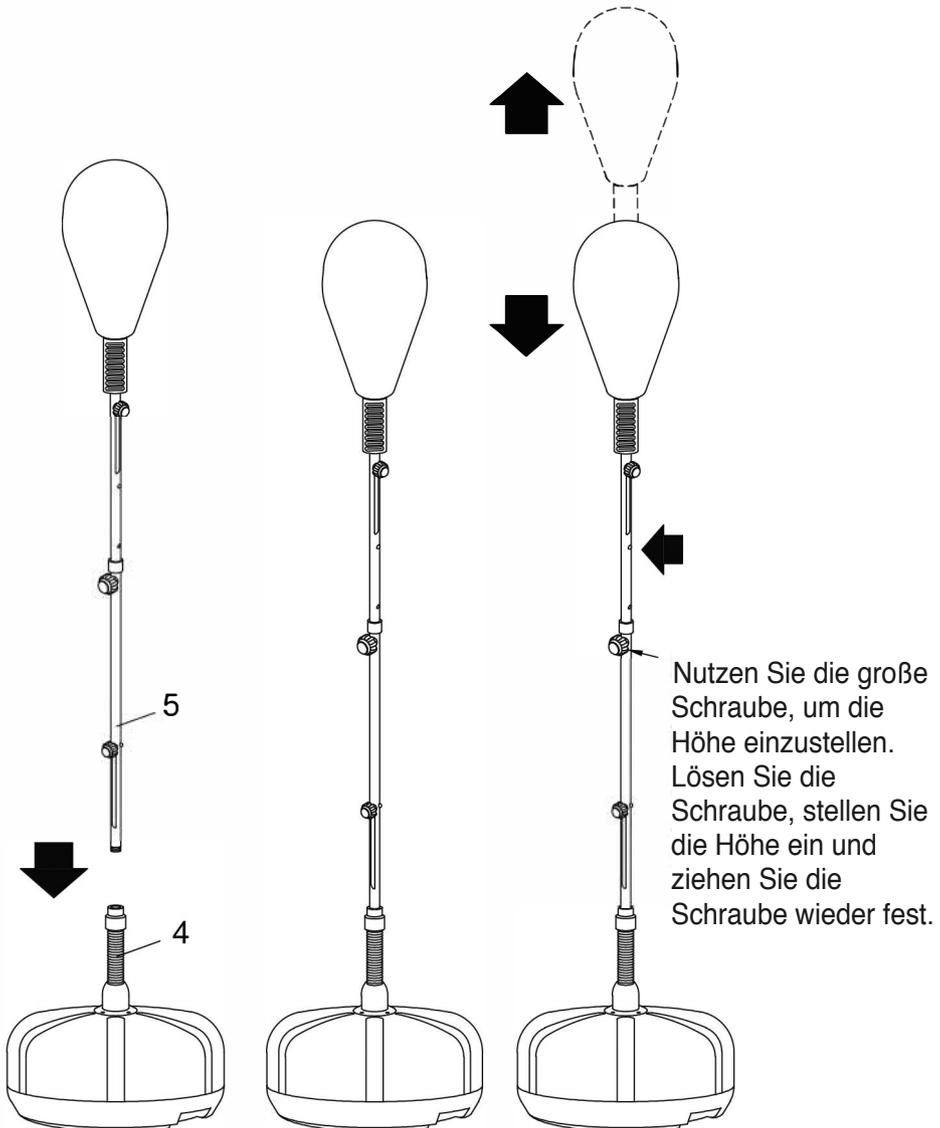
**Schritt 4:** Schrauben Sie die obere Feder (#7) auf die obere Stange (#6).



**Schritt 5:** Schrauben Sie den Punching Ball (#8) auf die obere Feder (#7).



**Schritt 6:** Schrauben Sie die untere Stange (#5) in die untere Feder (#4). Ziehen Sie nun die vier Schrauben (#4) mit dem Innensechskantschlüssel fest. Kontrollieren Sie alle Verbindungen auf ihren festen Sitz.



# 3 WORKOUTS IN 1

Dieser Artikel verfügt über zwei Federn, eine direkt unter dem Punching Ball und eine am Fuß. Durch Blockieren oder Lösen dieser Federn, erreichen Sie drei verschiedene Übungsmöglichkeiten.

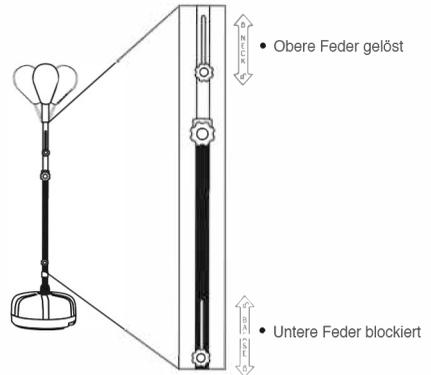
## Achtung!

Benutzen Sie den Punching Ball Duo Flex auf keinen Fall, wenn beide Federn blockiert sind

## 1. SPEED FLEX

**HOW?** Feder ist blockiert, obere Feder ist gelöst.

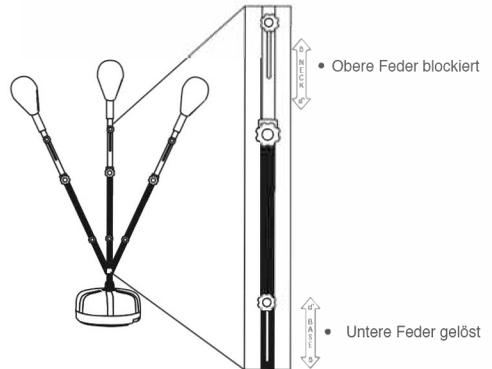
Perfekt für das Training von schnellen Schlägen, Kombinationen und Reflexen.



## 2. STRAIGHT FLEX

**HOW?** Obere Feder ist blockiert, untere Feder ist gelöst.

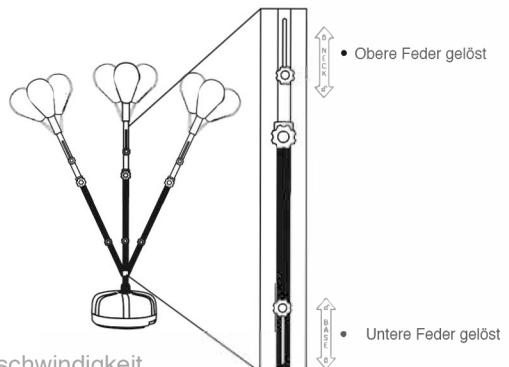
Perfekt für das Training von Schlagtechniken, Reaktionsvermögen, Fußarbeit und Verteidigung.



## 3. HYPERFLEX

**HOW?** Beide Federn sind gelöst.

Perfekt für das Training von Zielgenauigkeit, Geschwindigkeit, Reaktionsvermögen, Schlagtechniken und Verteidigung.



# Sicherheitsrichtlinien

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig, bevor Sie mit der Montage oder dem Training beginnen.

Trainieren Sie nur innerhalb Ihres Fitnesslevels, überanstrengen Sie sich nicht. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Wenn Sie Schmerzen oder ungewöhnliche Symptome verspüren, stoppen Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

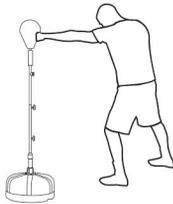
Stellen Sie das Trainingsgerät auf an einem festen und ebenen Untergrund auf. Vergewissern Sie sich vor der Nutzung, dass das Gerät stabil steht. Bitte kontrollieren Sie das Trainingsgerät regelmäßig auf Beschädigungen. Sollte das Trainingsgerät beschädigt sein, darf es nicht mehr benutzt werden.

Bitte prüfen Sie vor jeder Nutzung alle Schrauben/Verbindungen auf Ihren festen Sitz.

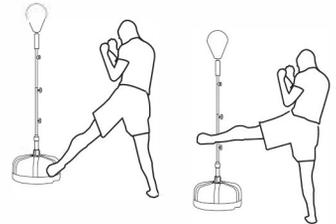
Tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit entsprechende Sportbekleidung wie Handbandagen, Boxhandschuhe und geeignete Schuhe. Achten Sie darauf, dass das Trainingsgerät nicht mit spitzen oder scharfen Gegenständen in Berührung kommt.



Korrekte Schlagposition



Falsche Schlagposition



Produkt immer nur am Fuß verschieben



Während des Verschiebens nicht die Stange biegen



Bitte lassen Sie keine Kinder unbeaufsichtigt mit dem Trainingsgerät trainieren. Es handelt sich bei diesem Sportgerät um kein Spielzeug.

Bitte füllen Sie keinesfalls mehr als die maximal angegebene Menge an Wasser oder Sand in den Fuß.

Das Trainingsgerät ist ausschließlich für Schlag- und Trittbungen geeignet und darf nicht umgeworfen oder für andere Kampfsporttechniken verwendet werden.

Bitte halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 1 m zu jeder Seite des Gerätes ein.

Bitte bewahren Sie die Anleitung für spätere Rückfragen auf.