

## Warnhinweise und Sicherheitsinformationen für den Boxsack:

1. Stellen Sie sicher, dass der Boxsack ordnungsgemäß an einer stabilen und sicheren Deckenbefestigung montiert ist, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden.
2. Tragen Sie beim Training mit dem Boxsack immer die mitgelieferten Boxhandschuhe und Bandagen, um Verletzungen an Händen und Handgelenken zu vermeiden.
3. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich um den Boxsack herum frei von Hindernissen ist, um Verletzungen durch Stürze oder Kollisionen zu vermeiden.
4. Benutzen Sie den Boxsack nur gemäß den Anweisungen und für seinen vorgesehenen Zweck, um Schäden am Gerät und Verletzungen zu verhindern.
5. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des Boxsacks, der Deckenbefestigung, der Boxhandschuhe und der Bandagen auf Abnutzung oder Beschädigungen, und ersetzen Sie bei Bedarf Teile, um die Sicherheit beim Training zu gewährleisten.
6. Vermeiden Sie übermäßige oder unkontrollierte Schläge, um Verletzungen an Händen, Armen oder Schultern zu vermeiden.
7. Trainieren Sie immer unter Aufsicht oder nach Anleitung einer qualifizierten Person, insbesondere wenn Sie ein Anfänger sind oder keine Erfahrung im Boxen haben.

Diese Warnhinweise dienen dazu, die Sicherheit beim Training mit dem Boxsack zu gewährleisten und die Möglichkeit von Verletzungen zu minimieren. Bleiben Sie sicher und genießen Sie Ihr Training zu Hause!