



ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : A91-096



HOMCOM Τσάντα μποξ Homcom από το έδαφος Ρυθμιζόμενο ύψος 145-172 cm με γεμιζόμενη βάση A91-096

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Προσοχή! Το προϊόν αυτό πωλείται για χρήση σε δραστηριότητες με υψηλό βαθμό κινδύνου.

Διαβάστε όλες τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο.

Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε το προϊόν.

Φυλάξτε το εγχειρίδιο, ώστε να μπορείτε να το συμβουλευτείτε στο μέλλον.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΘΕΤΟΥ ΣΑΚΟΥ ΜΠΟΞ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

Πριν από τη συναρμολόγηση:

Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε προσεκτικά όλες τις παρακάτω οδηγίες.

Τοποθετήστε τον κάθετο σάκο στο σημείο που επιθυμείτε.

Βγάλτε όλα τα εξαρτήματα από το κουτί και βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται όλα τα απαραίτητα εξαρτήματα.

Για τη διευκόλυνσή σας, όλα τα απαραίτητα εργαλεία περιλαμβάνονται στο κουτί.

Βρείτε έναν **μεγάλο και ελεύθερο χώρο** για τη συναρμολόγηση και τη χρήση του προϊόντος.

Συνιστάται χώρος τουλάχιστον **4 ft × 6 ft** (περίπου **1,22 m × 1,83 m**).

Συνιστάται να χρησιμοποιείτε **καλά επενδεδυμένα γάντια και μπαντάζ/επιδέσμους χεριών** όταν χρησιμοποιείτε τον κάθετο σάκο.

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σωστά ευθυγραμμισμένα πριν τα σφίξετε.

Όταν η συσκευή έχει εγκατασταθεί πλήρως, βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι σωστά στερεωμένα και ότι ο κάθετος σάκος είναι σωστά τοποθετημένος και έτοιμος για χρήση.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Εάν δεν ακολουθήσετε τις οδηγίες, ενδέχεται να τραυματιστείτε.

Η πυγμαχία είναι μια δραστηριότητα που σας γυμνάζει και σας αναζωογονεί, αλλά ταυτόχρονα είναι και **έντονη και απαιτητική**.

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης, **συμβουλευτείτε τον γιατρό σας**.

Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε και βεβαιωθείτε ότι ο κάθετος σάκος λειτουργεί σωστά και ότι όλα τα παξιμάδια και οι βίδες είναι καλά σφιγμένα.

Όπως συμβαίνει με κάθε άθλημα, ο χρήστης εκτίθεται σε έναν ορισμένο βαθμό κινδύνου.

Η πυγμαχία, από τη φύση της, περιλαμβάνει κίνδυνο τραυματισμού, για τον οποίο είναι υπεύθυνος ο χρήστης.

Ο κάθετος σάκος **δεν είναι παιχνίδι**.

Μην επιτρέπετε στα παιδιά να τον χρησιμοποιούν χωρίς επίβλεψη.

Πριν επιτρέψετε σε κάποιον άπειρο χρήστη να χρησιμοποιήσει τον σάκο, παρέχετε την κατάλληλη εκπαίδευση και καθοδήγηση.

Ο χρήστης είναι υπεύθυνος για την ασφαλή συναρμολόγηση και χρήση του προϊόντος.

Χωρητικότητα βάσης

Η βάση μπορεί να γεμίσει με:

- **250 lb νερό** (περίπου **113 kg**)
- **ή 370 lb άμμο** (περίπου **168 kg**).

Συνιστάται να γεμίσετε τη βάση με **άμμο**, για βέλτιστη απόδοση και σταθερότητα.

ΒΑΡΥΣ ΣΑΚΟΣ / ΣΑΚΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ / ΕΙΚΟΝΕΣ

Αρ.	Περιγραφή	Ποσότητα	Προσυναρμολογημένο
JS-1	Βάση	1	Όχι
JS-2	Πλάκα περιθωρίου / στεφάνης	1	Όχι
JS-3	Βίδες	16	Όχι
JS-4	Παξιμάδια ασφάλισης	16	Όχι
JS-5	Επίπεδες ροδέλες	16	Όχι
JS-6	Σωλήνας βάσης με μακρύ λαιμό	1	Όχι
JS-7	Σωλήνας σύνδεσης	1	Όχι
JS-8	Σωλήνας ρύθμισης	1	Όχι
JS-9	Σωλήνας σύνδεσης	1	Όχι
JS-10	Κάλυμμα / περίβλημα	1	Ναι
JS-11	Ελαστικό τμήμα	1	Ναι
JS-12	Ελαστικό τμήμα υποδοχής	1	Όχι
JS-13	Λευκός δακτύλιος από αφρώδες υλικό	1	Όχι
JS-14	Μαύρος δακτύλιος από αφρώδες υλικό	1	Όχι
JS-15	Κλειδί εργασίας	1	Όχι

Τι δείχνει το διάγραμμα

Στη δεξιά πλευρά της εικόνας φαίνεται η βάση **01**, επάνω της η πλάκα **02**, οι βίδες **03**, τα παξιμάδια/εξαρτήματα στερέωσης **04–05**, ο σωλήνας βάσης **06**, ο σωλήνας σύνδεσης **07** και ο σωλήνας ρύθμισης **08**.

Στην αριστερή πλευρά φαίνονται τα τμήματα του ίδιου του σάκου:

- **10:** περίβλημα
- **11:** ελαστικό τμήμα
- **12:** ελαστικό τμήμα υποδοχής
- **13:** λευκός αφρώδης δακτύλιος
- **14:** μαύρος αφρώδης δακτύλιος
- **09:** σωλήνας σύνδεσης.

Το **15** είναι το κλειδί που χρησιμοποιείται για τη συναρμολόγηση.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΣΑΚΟΥ

ΒΗΜΑ 1: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗ ΒΑΣΗ

Βήμα 1

Γεμίστε την κενή βάση (01) με νερό ή άμμο:

- 250 lb νερό
- ή 370 lb άμμο.

Βήμα 2

Ευθυγραμμίστε τις κυκλικές και τετράγωνες οπές και στερεώστε την πλάκα (02) πάνω στη βάση (01) χρησιμοποιώντας:

- 8 επίπεδες ροδέλες (05)
- 8 ροδέλες/εξαρτήματα ασφάλισης (04)
- 8 βίδες (03)

όπως φαίνεται στο **Διάγραμμα 2**.

Αρχικά σφίξτε τις βίδες με το χέρι, μέχρι να τοποθετηθούν όλες στη θέση τους.

Στη συνέχεια σφίξτε τις μία-μία με το κλειδί εργασίας.

Βήμα 3

Στερεώστε τον σωλήνα βάσης με τον μακρύ λαιμό (06) πάνω στην πλάκα (02) χρησιμοποιώντας:

- 8 επίπεδες ροδέλες (05)
- 8 εξαρτήματα ασφάλισης (04)
- 8 βίδες (03)

όπως φαίνεται στο **Διάγραμμα 3**.

Και εδώ:

1. Σφίξτε πρώτα όλες τις βίδες με το χέρι.
2. Αφού μπουν όλες στη θέση τους, σφίξτε τις μία-μία με το κλειδί εργασίας.

Βήμα 4

Συνδέστε τον σωλήνα σύνδεσης (07) στον σωλήνα βάσης με τον μακρύ λαιμό (06), όπως φαίνεται στο **Διάγραμμα 4**.

ΒΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΟΝ ΣΑΚΟ

Βήμα 1

Τοποθετήστε το ελαστικό τμήμα υποδοχής (12) μέσα στο ελαστικό τμήμα (11).

Πιέστε το μέχρι τέρμα.

Βήμα 2

Τοποθετήστε τον **λευκό αφρώδη δακτύλιο (13)** μέσα στο περίβλημα (10).

Η διαδικασία γίνεται ευκολότερα εάν:

1. τοποθετήσετε πρώτα τον δακτύλιο σε μία γωνία,
2. και στη συνέχεια τραβήξετε το περίβλημα (10) γύρω από τον δακτύλιο.

Βήμα 3

Τοποθετήστε τον **μαύρο αφρώδη δακτύλιο (14)** μέσα στο περίβλημα (10).

Και εδώ συνιστάται:

1. να τοποθετήσετε πρώτα τον δακτύλιο σε μία γωνία,
2. και μετά να τραβήξετε σταδιακά το περίβλημα (10) γύρω του.

Βήμα 4

Κλείστε το επάνω μέρος του περιβλήματος (10) με το **φερμουάρ**.

Βήμα 5

Τοποθετήστε τον σωλήνα σύνδεσης (09) μέσα στο περίβλημα (10).

Με αυτό ολοκληρώνεται η στήλη του κάθετου σάκου.

Εξαρτήματα που απαιτούνται για το Βήμα 2

Αρ.	Περιγραφή	Ποσότητα
JS-9	Σωλήνας σύνδεσης	1
JS-10	Περίβλημα	1
JS-11	Ελαστικό τμήμα	1
JS-12	Ελαστικό τμήμα υποδοχής	1
JS-13	Λευκός αφρώδης δακτύλιος	1
JS-14	Μαύρος αφρώδης δακτύλιος	1

Τα **Διαγράμματα 1–5** στο κάτω μέρος της σελίδας δείχνουν οπτικά τη σειρά τοποθέτησης των εξαρτημάτων μέσα στο περίβλημα.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΣΑΚΟΥ

ΒΗΜΑ 3: ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1

Βιδώστε τον σωλήνα σύνδεσης **(07)** πάνω στον σωλήνα βάσης με τον μακρύ λαιμό **(06)**, όπως φαίνεται στο **Διάγραμμα 1**.

Βήμα 2

Τοποθετήστε **ολόκληρο τον σάκο** μέσα στον σωλήνα σύνδεσης **(07)**.

Στερεώστε τον με ασφάλεια στο **επιθυμητό ύψος**.

Βήμα 3

Αφού όλα τα εξαρτήματα έχουν τοποθετηθεί, σφίξτε ξανά **όλες τις βίδες της μονάδας** και ελέγξτε ότι η κατασκευή είναι **σταθερή**.

Εξάρτημα που απαιτείται για το Βήμα 3

Αρ.	Περιγραφή	Ποσότητα
JS-9	Σωλήνας σύνδεσης 1	

ΒΗΜΑ 4: ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Για μεγαλύτερη σταθερότητα, χρησιμοποιείτε τη συσκευή πάνω σε **σταθερή και επίπεδη επιφάνεια**.

Συνιστάται να γεμίσετε τη βάση με **άμμο**, για καλύτερη λειτουργία.

Το ύψος του σάκου μπορεί να ρυθμιστεί από:

58 ίντσες έως 70 ίντσες

δηλαδή περίπου:

- 58 ίντσες = 147 cm
- 70 ίντσες = 178 cm

Η ρύθμιση γίνεται χρησιμοποιώντας τα **άγκιστρα που βρίσκονται πάνω στον σωλήνα σύνδεσης**.

Προτεινόμενα αξεσουάρ

Το εγχειρίδιο συνιστά επίσης να προμηθευτείτε τα ακόλουθα αξεσουάρ για χρήση μαζί με τον κάθετο σάκο:

- Μπαντάζ / επιδέσμους χεριών
- Μπαντάζ / επιδέσμους χεριών
- Επαγγελματικά γάντια προπόνησης

⚠ Τα βασικά που πρέπει να προσέξεις

Από το ίδιο το εγχειρίδιο, τα σημαντικότερα είναι:

1. **Προτίμησε άμμο αντί για νερό** στη βάση — το εγχειρίδιο το προτείνει για καλύτερη σταθερότητα.
2. Η βάση δέχεται έως **370 lb / περίπου 168 kg άμμο**.
3. Πριν από **κάθε χρήση**, έλεγξε όλες τις βίδες και τα παξιμάδια.
4. Ο σάκος πρέπει να βρίσκεται σε **επίπεδη και σταθερή επιφάνεια**.
5. **Δεν είναι παιχνίδι για παιδιά** και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
6. Το ύψος ρυθμίζεται περίπου από **147 έως 178 cm**.
7. Το εγχειρίδιο συστήνει **γάντια και μπαντάζ** κατά τη χρήση.
8. Πριν ξεκινήσει κάποιος πρόγραμμα προπόνησης, το εγχειρίδιο συστήνει να συμβουλευτεί γιατρό.

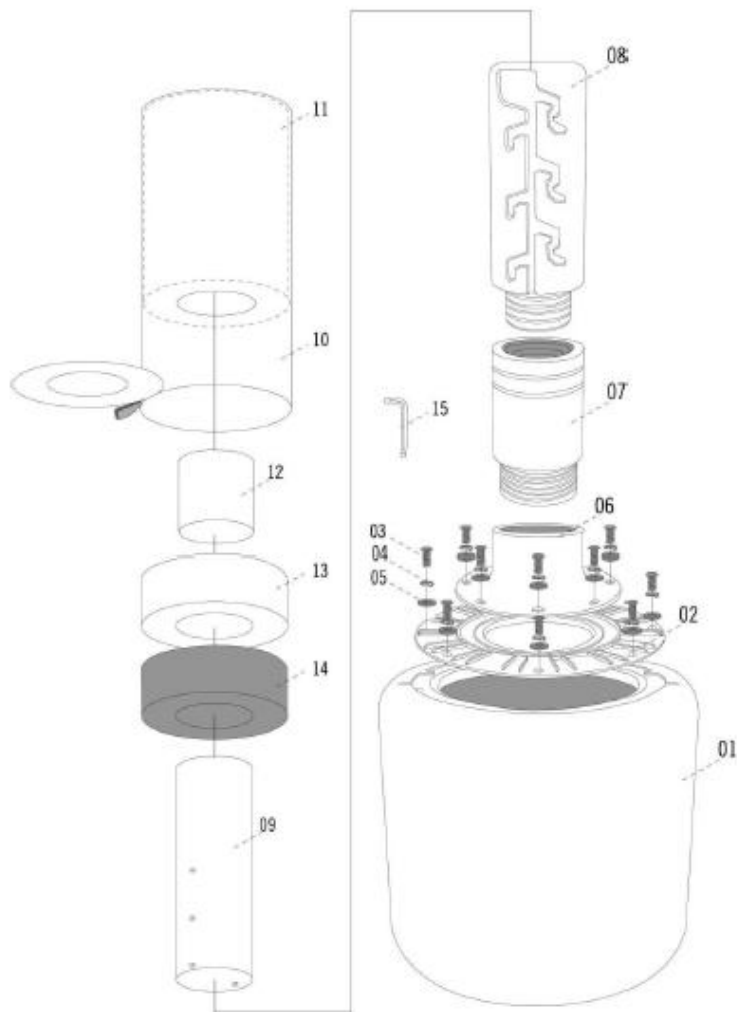
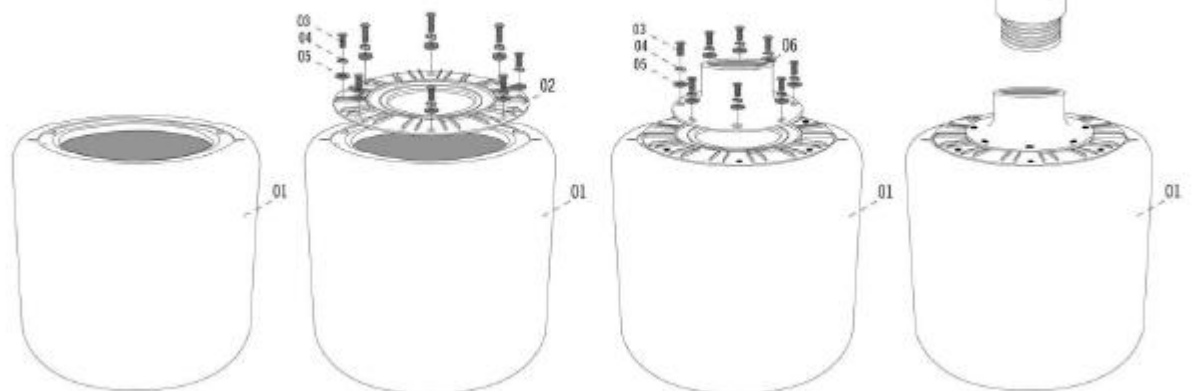


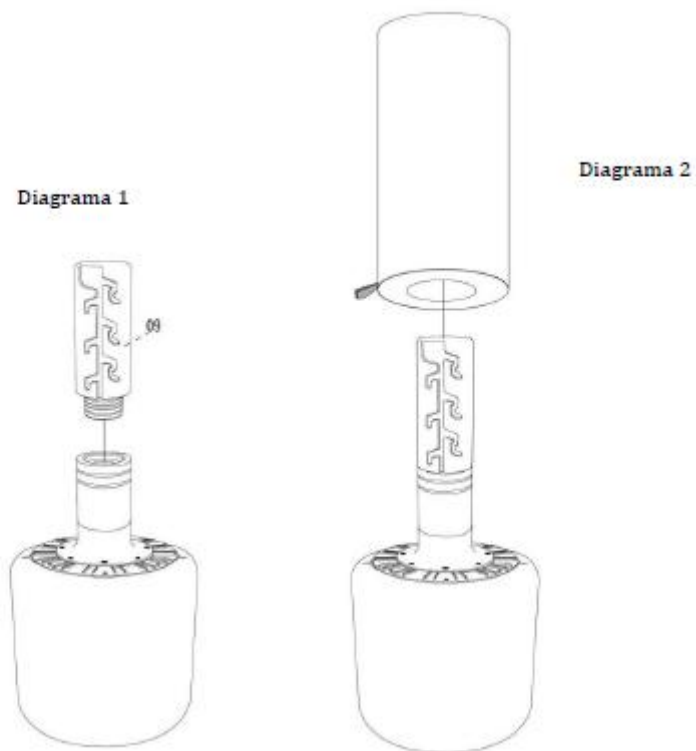
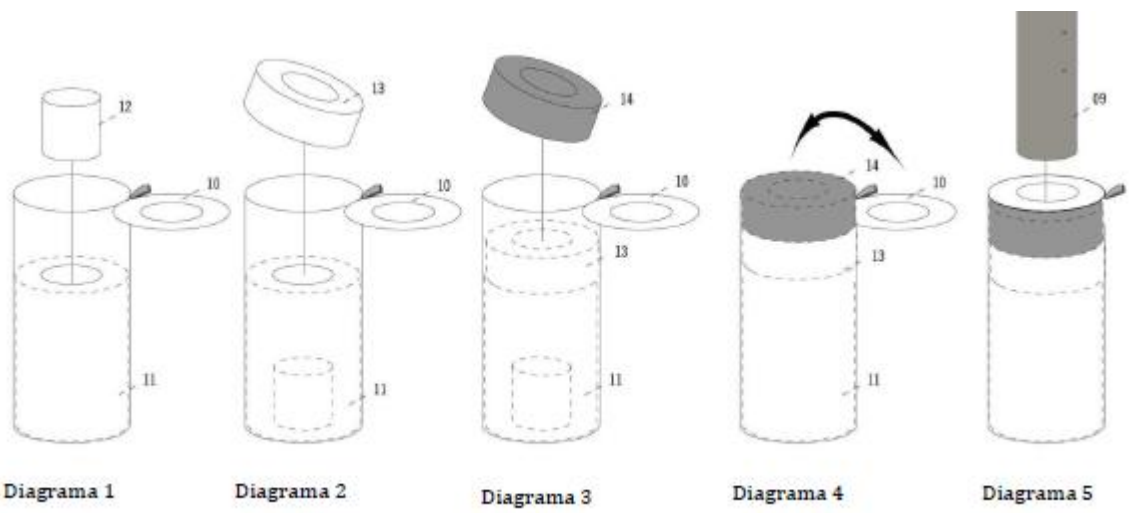
Diagrama 1

Diagrama 2

Diagrama 3

Diagrama 4







Benzi



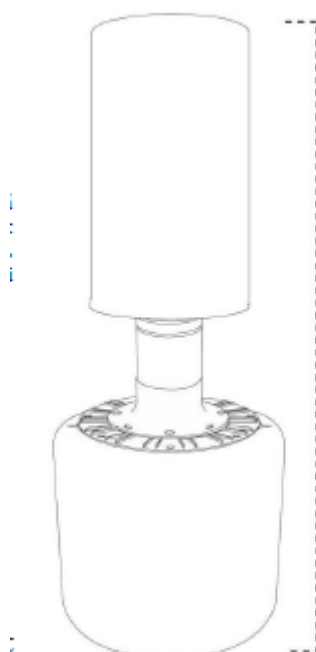
Benzi



Mănuși profesionale pt. antrenament



0539-024947/1447
cl@nti@acson.com.it



58 inch la 70 inch

