

AP15, AP35, AP120 and AP190

Összeszerelési és biztonsági utasítások

ELŐKÉSZÍTÉS: A következő anyagokra lesz szüksége

- Seprőfúvóka (tartozék)
- 1/2"-os szemcsavar anyával és alátéttel vagy 1/2"-es szemcsavar
- Opcionális akasztókészlet elérhető weboldalunkon.

ELHELYEZÉS ÉS RÖGZÍTÉS:

A FELSZERELÉS KÖNNYÍTÉSÉHEZ AKASSZA FEL AZ AQUA BOXSZÁKOT, MIELŐTT VÍZZEL FELTÖLTENÉ!

Válasszon egy jó helyet az Aqua boxzsáknak. Olyan helyre kell akasztania, amely akadályoktól mentes és elég stabil ahhoz, hogy alátámassza a boxzsákat. Legalább 5 láb távolságot biztosítson a boxzsák körül, hogy elegendő helye legyen a biztonságos edzéshez. Az Aqua boxzsák a tartógerendán rezgést idézhet elő használat közben. Ha otthon van, a zaj és rezgés zavaró lehet mások számára. Az a vibráció egy idő után repedéseket is okozhat a gipszkartonban. Tanácsos a boxzsákat garázsba vagy melléképületbe rögzíteni.

Akassza fel a boxzsákat egy erős, felső tartógerendára vagy egy szabadon álló stabil boxzsáktartóra, amelynél a padló is elég erős ahhoz, hogy megtartsa a súlyt. Győződjön meg arról, hogy a felső gerenda az Aqua súlyának legalább négyszeresét elbírja. Vízzel feltöltve az AP15 súlya kb. 15 font, az AP35 súlya kb. 35 font, az AP120 kb. 120 font, az AP190 pedig kb. 190 font.

Mennyezeti gerenda rögzítése:

1. lehetőség: hurkolja a láncot a gerenda köré, és rögzítse gyors csatlakozóval.

Opció 2) Szemcsavar – Fúrjon egy 1/2"-os lyukat a gerendán keresztül, és helyezzen át egy szemcsavart a fúrt lyukon.

Húzza meg a szemcsavart úgy, hogy először egy alátétet csúsztat a tetejére, majd csavarkulccsal rögzítse az anyát.

Opció 3) Szemvégű csavar – Fúrjon egy 1/8"-al kisebb lyukat, mint a késleltetési menet átmérője a gerendán, és csavarja be a szemcsavart a fúrt lyukba. Helyezze át a csavarkulcs vagy csavarhúzó fogantyúját a szemre, hogy növelje a szem teljes becsavarását a gerendába.



Rögzítse a lánc és a forgó kombinációt a szemcsavarhoz egy gyorscsatlakozó segítségével. Rögzítse a bilincset az Aqua Baghoz távolítsa el a csavaros csapot, és nyomja le a bilincset a táskát tetején lévő nehéz műanyag szem körül. A bilincs beleférhet szorosan, és gumikalapáccsal vagy kalapáccsal a helyére kell ütogetni. Helyezze vissza a csavart a bilincsben. Rögzítse a táskát úgy, hogy a bilincset a lánc lógó végére egy gyorscsatlakozóval rögzítjük.

MAGASSÁG:

Az Aqua Training Bag boxzsákat egy ellenfélhez kell hasonlítani, ezért a boxzsák tetejének körülbelül a saját feje magasságában kell lennie. A magasság az edzésstílustól függően tetszőlegesen állítható. A lánc hossza lerövidíthető a szem és a bilincs közötti láncszemek számának csökkentésével. (Magas mennyezetű rögzítéseknél további láncre lehet szükség) Az Aqua Head Hunter Bag különböző magasságokban akasztható fel a felhasználótól függően.

FELTÖLTÉS:

MEGJEGYZÉS: VÍZZEL TÖLTÉS ELŐTT AKASSZA FEL AZ AQUA BOXZSÁKOT!

Feltöltés előtt győződjön meg arról, hogy a boxzsák szobahőmérsékletű. A hideg zsák ellenáll a tágulásnak, ami megrehezteti a vízzel való feltöltést.

Az is hasznos (de nem kötelező), ha a boxzsák levegővel fújja fel, hogy az üreg kitáguljon, mielőtt vízzel feltölti. Távolítsa el a töltődugót az Aqua Training Bag boxzsákból egy #2-es csillagfejű csavarhúzóval. Csatlakoztassa a seprőgép fúvókáját egy kerti tömlőhöz. Illessze a fúvóka végét a töltőnyílásba, és lassan nyissa meg a vizet, hogy megtöltse a boxzsákot. Ne szorítsa túl szorosan a fúvókát a nyíláshoz, mivel a levegőnek ugyanazon a járaton keresztül kell távoznia, ahol kitölti. Zárja el a vízellátást, amint a víz eléri a tetejét. Helyezze be a csavart és húzza meg.



BIZTONSÁGI ELŐÍRÁS

NE ÜSSE MEG A BOXZSÁKOT PUSZTA KÉZZEL!

Az Aqua boxzsák ismételt puszta ököllel való ütése sérülést okozhat. Speciális boxkesztyűk viselete ajánlott, amelyek megtámasztják a kéz és a csukló területét. A kézvédlem segít megelőzni a fájdalmas büttyöket, az ujjak horzsolásait és a csukló sérülését. A kéz védelme lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy nagyobb intenzitással edzen.

A kockázat vállalása

Az Aqua Training Bag.com erősen javasolja, hogy konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene. Jó fizikai állapotban kell lennie, és képesnek kell lennie részt venni az edzésen. Tudomásul kell vennie, hogy bármilyen gyakorlatban vagy edzésprogramban való részvétel során fennáll a fizikai sérülés lehetősége. Mint minden edzésprogramnál, ha az edzés bármely pontján úgy gondolja, hogy a körülmények nem biztonságosak, ájulás jeleit észleli vagy szédülni kezd, fizikai kényelmetlenséget vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba, és forduljon orvoshoz.

Ha részt vesz ebben a gyakorlatban vagy edzésprogramban, beleegyezik abba, hogy ezt a saját kockázatára teszi, önként vesz részt ezekben a tevékenységekben, vállalja a sérülések minden kockázatát, és beleegyezik abba, hogy az Aqua Training Bag.com-ot mentesítse minden követelés alól, vagy ismert vagy ismeretlen cselekvési okok, amelyek az Aqua Training Bag.com hanyagságából erednek.

Az Aqua Training Bag megvásárlásával, használatával, biztosításával vagy használatának engedélyezésével Ön megérti és elfogadja, hogy a box, a harcművészetek, a vegyes harcművészetek, a fitness, a súlyzós edzés, a kick-box nagy kockázatú tevékenységek, és A törvény által megengedett mértékig ÖN ÖNKÉNTESEN VÁLLALJA HALÁL VAGY EGYÉB SZEMÉLYI SÉRÜLÉS VESZÉLYÉT, AMELY AZ ILYEN TEVÉKENYSÉGBEN VALÓ RÉSZVÉTEL SORÁN FENNÁLLHAT.

Ezen túlmenően Ön vállalja, hogy kártalanítja, megvédi és mentesíti az Aqua Training Bag.com-ot az ilyen magas kockázatú tevékenységekben eredő harmadik felek követeléseivel szemben.

További információért látogasson el hozzánk: aquatrainingbag.com