

**BOXSACK WANDHALTERUNG MIT KLIMMZUGSTANGE/ SUPPORT DE
SAC DE BOXE AVEC BARRE DE TRACTION/ PUNCH BAG WALL
BRACKET WITH PULL UP BAR/ SOPORTE PARA SACO DE BOXEO +
BARRA DE DOMINADAS/ SUPPORTO DA PARETE PER SACCO DA
BOXE CON SBARRA PER TRAZIONI**

KLMZS005A0000000

**ORIGINAL-BEDIENUNGSANLEITUNG/ MODE D'EMPLOI ORIGINAL/ ORIGINAL INSTRUCTION
MANUAL/ MANUAL DE INSTRUCCIONES/ MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE**

Liebe Kundin, lieber Kunde,

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben.
Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam
durch, bevor Sie das Produkt montieren, anschließen
oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen
Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere
die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an
Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit
ausgehändigt werden.

Cheres clientes, chers clientes,

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit.
Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi
attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin
d'éviter des dommages causés par une utilisation non
conforme. Veuillez prêter une attention particulière aux
instructions de sécurité. Si vous souhaitez donner ce produit
à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice
d'utilisation.

Dear customer,

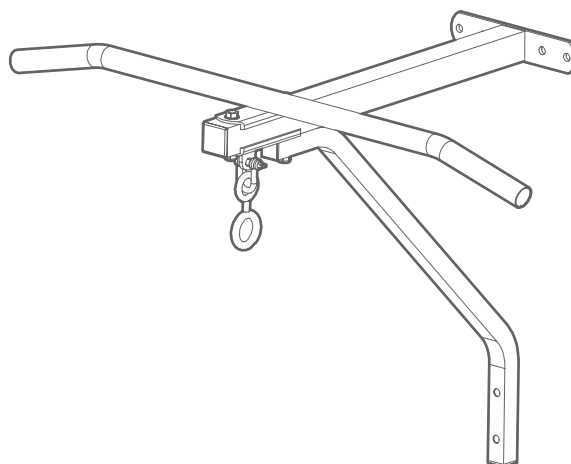
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

Estimado cliente,

Gracias por elegir nuestro producto. Para evitar daños debidos a un uso incorrecto, lea detenidamente este manual de instrucciones antes de montar o utilizar el producto. Preste atención a las instrucciones de seguridad. En caso de que sea transferido a terceras personas, también deben recibir este manual de instrucciones junto a él.

Gentile cliente,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Si prega di prestare attenzione speciale alle istruzioni di sicurezza. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.





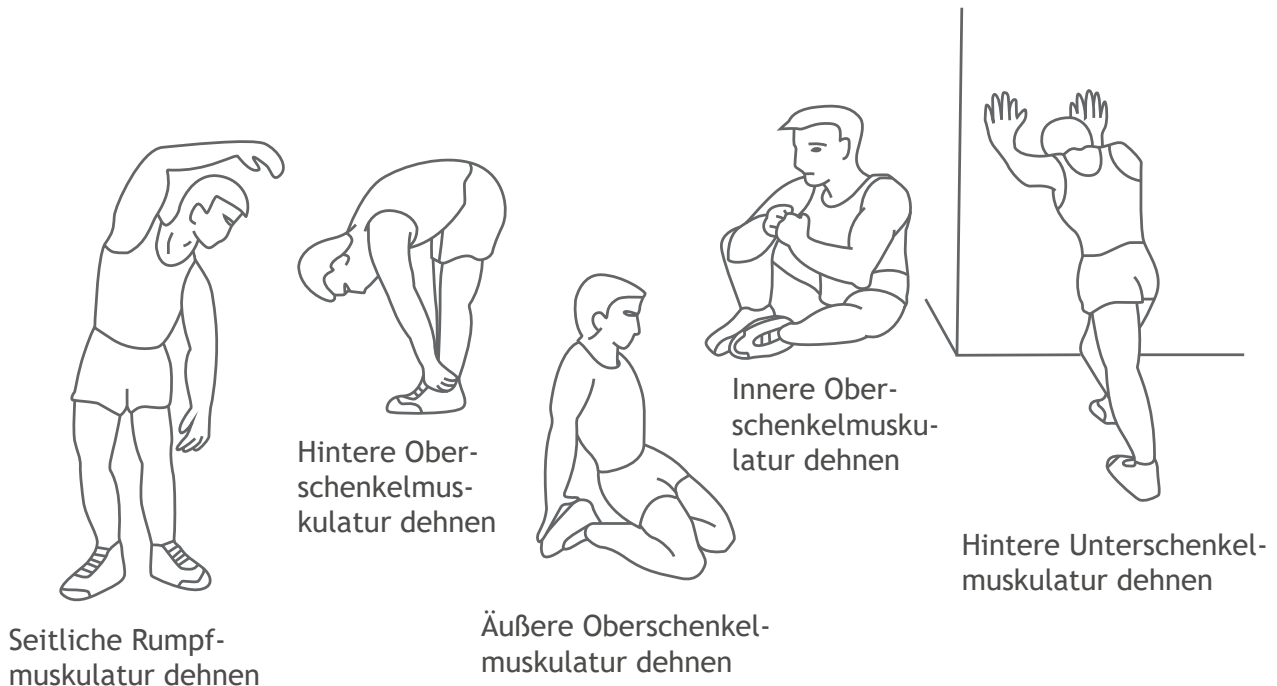
SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

- Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Gerätes aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramms starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und dieses Gerät für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.
- Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie Ihr Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Gefühl, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie davon betroffen sein sollten, halten Sie bitte unverzüglich Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Dieses Equipment ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum rundherum haben.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes, überprüfen Sie unbedingt ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird.
- Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie irgendwelche defekten Bauteile während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung feststellen, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während des Gebrauchs hören, stoppen Sie das Training. Verwenden Sie nicht das Gerät, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert.
- Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Beim Heben und Bewegen der Geräte muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetechnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.

TRAININGSANWEISUNGEN

Die Benutzung dieses Geräts bietet Ihnen zahlreiche Vorteile. Durch die Verwendung kann Ihre körperliche Fitness verbessert und Ihre Muskeln geformt werden. In Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät kann es Ihnen beim Abnehmen helfen.



1. Die Aufwärmphase

Diese Phase dient dazu, den Blutkreislauf anzukurbeln und die Muskeln aufzuwärmen, damit sie gut arbeiten können. Es verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen, ein paar Dehnübungen, wie oben gezeigt, zu machen. Jede Position sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden. Erzwingen Sie keine Dehnung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn es weh tut, brechen Sie die Übungen sofort ab.

2. Die Abkühlphase

Diese Phase lässt Ihr Kreislaufsystem und Ihre Muskeln entspannen. Es ist eine Wiederholung der Aufwärmübung. Reduzieren Sie das Tempo und halten Sie es für ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden. Erzwingen Sie auch hier keine Dehnung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Wenn Sie fitter werden, können Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, wenn möglich, gleichmäßig über die Woche verteilt.

Details zum Lieferumfang : Artikel wird in 1 Paket geliefert

Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Deutschland



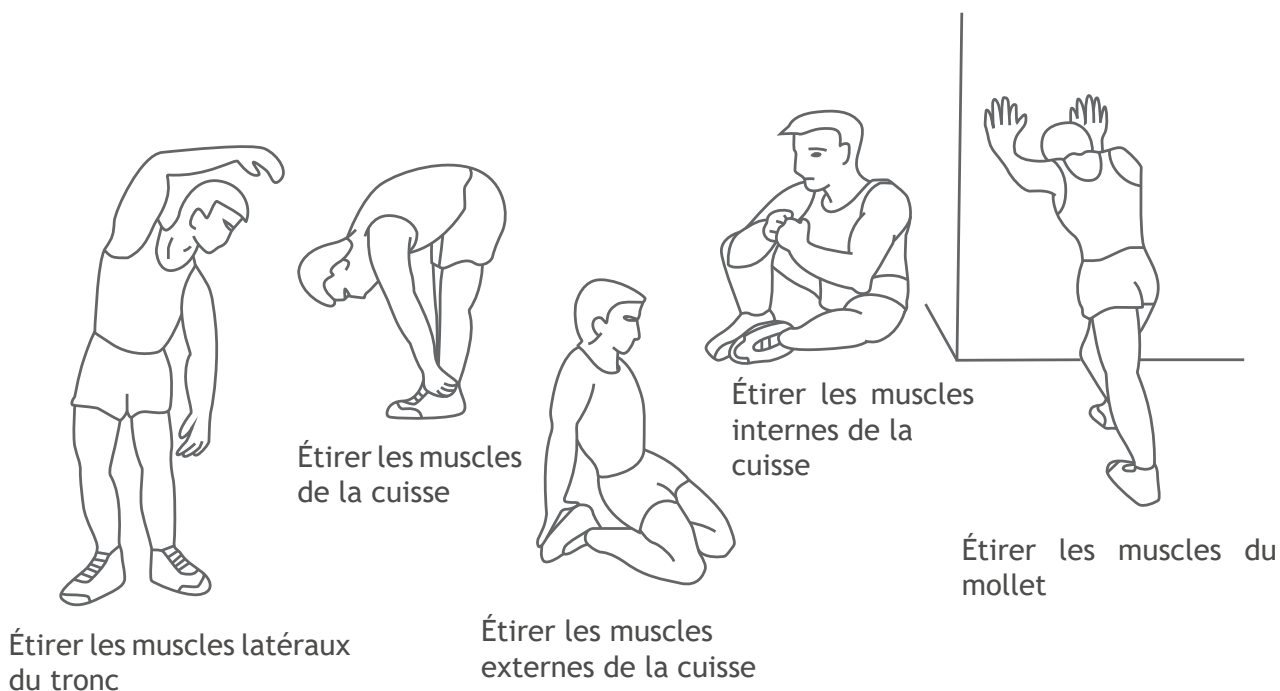
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Prière de conserver ce mode d'emploi dans un lieu sûr.

- Il est important de lire attentivement le mode d'emploi en entier avant d'assembler et d'utiliser le produit. Une utilisation efficace et sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et utilisé correctement. Il s'agit de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de ce produit aient pris connaissance des avertissements et des mesures de sécurité de ce produit.
- Il est fortement conseillé de consulter un médecin avant de débiter un exercice ou un programme d'entraînement, ceci dans le but de détecter un trouble physique ou médical éventuel qui pourrait représenter un risque pendant l'entraînement, et afin de confirmer que cet appareil vous est adapté. Une concertation médicale est impérative, en cas de prise de médicaments qui influent sur la fréquence cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou trop poussé peut nuire à votre santé. Cessez votre entraînement si un des symptômes suivant apparaît : douleurs, sensation d'oppression dans la poitrine, pulsations irrégulières du cœur, souffle court, torpeur, vertige ou nausée. Si vous êtes concernés par un de ces symptômes, consultez immédiatement votre médecin avant de continuer l'entraînement.
- Maintenir les enfants à l'écart de cet appareil. Cet appareil convient uniquement aux adultes.
- Utilisez l'appareil sur un sol dur et plat avec une protection pour le sol ou le tapis. Pour des raisons de sécurité, un espace libre de 0,5 mètre devrait être maintenu autour de l'appareil.
- Avant la mise en service de l'appareil, il est impératif de vérifier que toutes les vis et tous les écrous soient fermement vissés.
- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être maintenu à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommage et/ou d'usure.
- Utilisez l'équipement comme indiqué. Si vous découvrez pendant le montage et après vérification de l'équipement des pièces défectueuses ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'utilisation, cessez l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce que le problème soit résorbé.
- Portez des habits appropriés pendant l'utilisation du produit. Évitez des habits larges qui pourraient se coincer dans l'équipement ou même qui empêcheraient ou restreindraient les mouvements.
- L'appareil n'est pas approprié pour une utilisation à but thérapeutique.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, vous devez faire attention à votre dos. Pour cette raison, utilisez toujours une technique de levage appropriée et/ou faites-vous aider ou assister.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de cet équipement vous offre de nombreux avantages : elle vous permet d'améliorer votre forme physique et musculaire, de plus le fait d'utiliser cet appareil en complément d'un régime faible en calorie peut vous aider dans votre perte de poids.



1. Phase d'échauffement

Cette phase est prévue afin d'améliorer la circulation sanguine et d'échauffer les muscles. Le risque d'une crampes ou d'une blessure musculaire est ainsi réduit. Il est conseillé de faire les quelques exercices d'étirements figurant ci-dessous. Chaque position doit être maintenue environ 30 secondes. Évitez les mouvements brusques ou saccadés. Cessez les exercices, s'ils deviennent douloureux.

2. La phase de relaxation

Cette étape permet de relâcher vos muscles et d'apaiser votre circulation sanguine. Il s'agit de répéter les exercices de la phase d'échauffement, pendant environ 5 minutes, mais dans un rythme plus lent. Les exercices d'étirements doivent être simplement répétés, mais rappelez-vous, pas de manière brusque ou saccadée, afin de ne pas forcer l'étirement des muscles, ce qui peut conduire à une blessure.

Plus votre forme physique s'améliorera et plus votre entraînement pourra être long et intense. Il est conseillé de vous entraîner au moins 3 x par semaine, si possible régulièrement et au cours de la semaine.

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 1 paquet

Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Allemagne



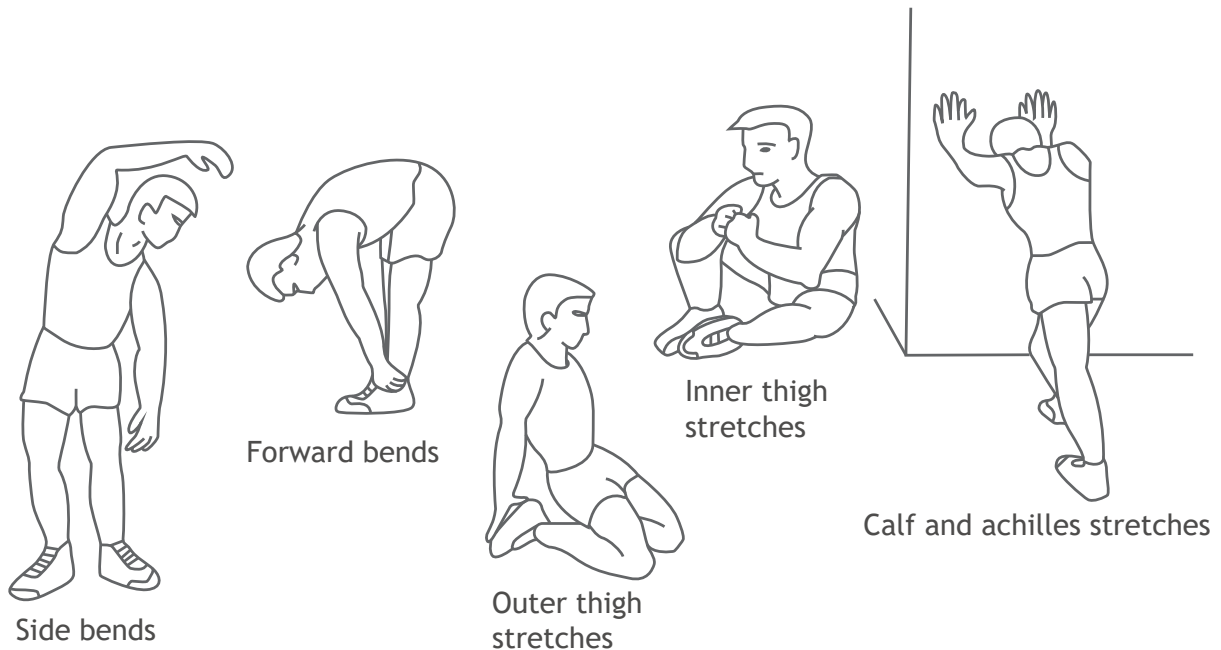
SAFETY INSTRUCTIONS

Please keep this manual in a safe place for reference.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/ or use assistance.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using this equipment will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.



1. The warm-up phase

This stage can help activate the blood circulation and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown above. Each stretch should be held for approximately 30 seconds. Do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, stop.

2. The cool-down phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise. Reduce your tempo and continue at the slower pace for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, remember not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Packaging details: This item is shipped in 1 package

Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germany



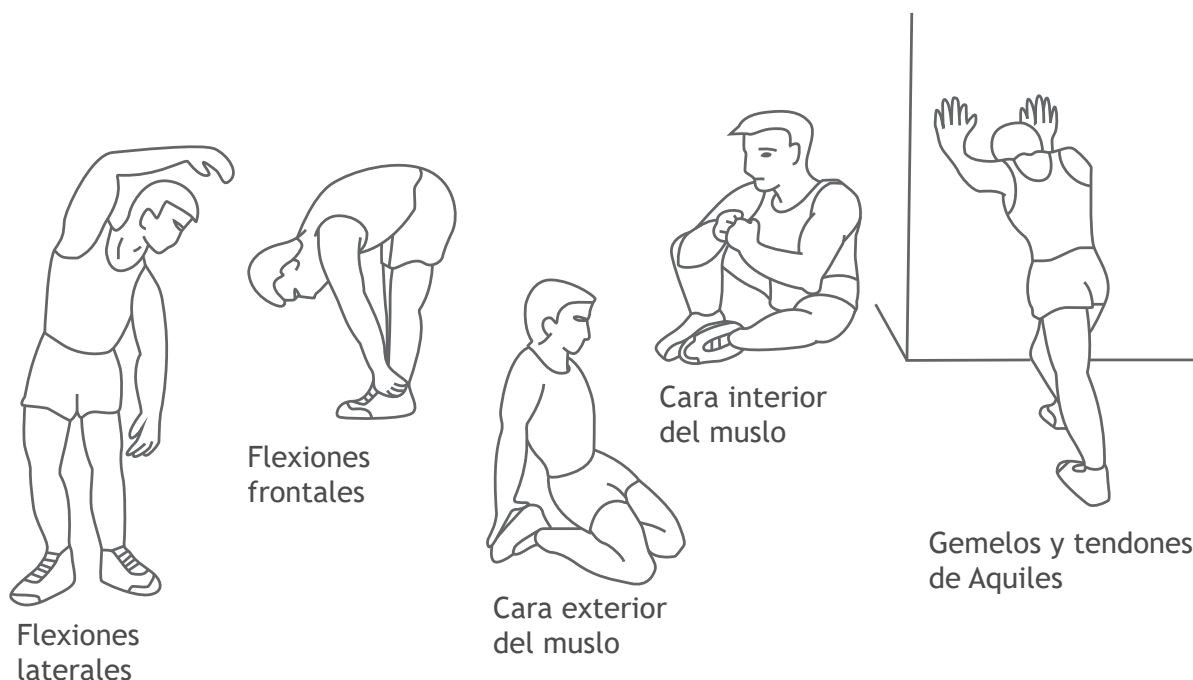
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Conserve este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

- Lea todo el manual antes de montar o usar el producto. Sólo un montaje, mantenimiento y uso correcto garantizan la seguridad y eficiencia del producto. Es responsabilidad del comprador asegurarse de que todos los usuarios estén advertidos de todos los riesgos y precauciones a tener en cuenta.
- Antes de realizar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para saber si padece alguna condición física que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar este equipo adecuadamente. La opinión de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardiaco, la presión sanguínea o los niveles de colesterol.
- Atienda a las indicaciones de su propio cuerpo. Realizar ejercicios de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Pare de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardiaco irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. En caso de sufrir alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de retomar el programa de ejercicios.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del aparato. Este equipo ha sido diseñado para ser utilizado sólo por adultos.
- Utilice el equipo sobre una superficie lisa y sólida, con protección para el suelo o alfombra. Como medida de seguridad, el equipo debería tener por lo menos 0,5 m de espacio libre a su alrededor.
- Antes de utilizar el equipo, asegúrese de que las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina regularmente su estado en busca de posibles daños y/o desperfectos causados por desgaste.
- Utilice el equipo sólo para la finalidad para la que ha sido diseñado. No lo utilice si encuentra componentes defectuosos durante el montaje o revisión, ni tampoco si oye ruidos inusuales mientras lo usa. No utilice el producto hasta que el problema haya sido resuelto.
- Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite la ropa demasiado amplia o suelta, que pueda engancharse en el equipo, o que restrinja o impida su movimiento.
- No apto para uso terapéutico.
- Tenga cuidado al levantar o mover el aparato, ya que podría dañarse la espalda. Utilice una técnica adecuada al levantarlo y/o busque ayuda si la necesita.

EJERCICIOS

La utilización de este equipo le reportará numerosos beneficios. Mejorará su forma física y su tono muscular y, en combinación con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.



1. Calentamiento

Esta fase sirve para poner a punto los músculos y la circulación sanguínea, así como para prevenir calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran en las imágenes superiores. Cada ejercicio debe realizarse durante aprox. 30 segundos. No fuerce sus músculos al realizar ejercicios de estiramiento: si siente dolor, PARE inmediatamente.

2. Fase de relajación

En esta fase se relajan los músculos y el sistema cardiovascular. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Disminuya el ritmo durante los últimos 5 minutos de entrenamiento y repita después los ejercicios de calentamiento. Recuerde no forzar los músculos.

Según su estado de forma vaya mejorando, será capaz de ejercitarse durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar, al menos, tres veces por semana y, si es posible, espaciando los entrenamientos.

Detalles del envase: Este pedido será enviado en 1 paquete

Fabricado para : FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Alemania



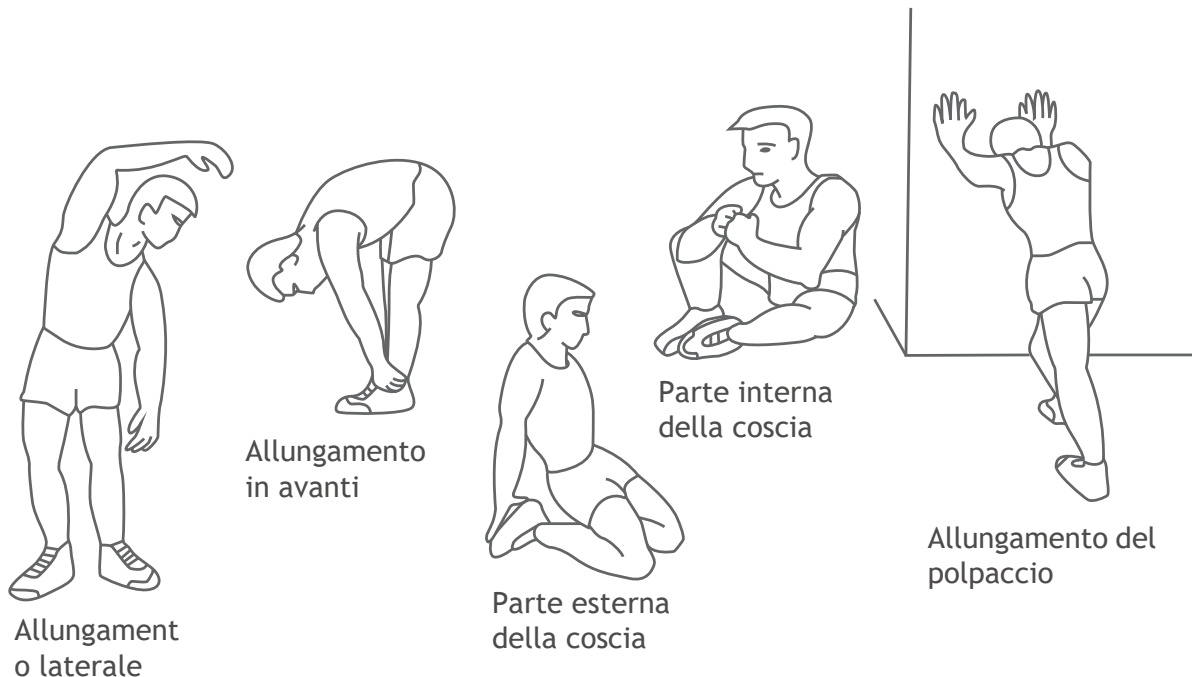
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conserve este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias.

- È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare questo attrezzo. Uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'attrezzo sia assemblato, mantenuto e utilizzato propriamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano informati di tutti gli avvertimenti e le precauzioni.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se ci sono condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza, ogni impedimenti di usare l'attrezzatura correttamente. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Sia consapevole dei segnali del Suo corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verificano dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, capogiro, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
- Tenere l'attrezzo lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici. L'attrezzo è progettato solo per uso adulto.
- Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l'attrezzo deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
- Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene regolarmente controllato per danni e / o usura e strappi.
- Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Se trova componenti difettosi durante l'assemblaggio o controllo dell'attrezzo, o se si sente un rumore insolito proveniente dall'attrezzo durante l'uso, bisogna fermarsi. Non utilizzare l'attrezzo finché il problema sia stato risolto.
- Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzo. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.
- Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzo per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare l'assistenza.

ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

Usando dell'attrezzo avrà molti vantaggi. Migliorerà la Sua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a basso contenuto calorico, Le aiuterà a perdere peso.



1. La fase di riscaldamento

Questa fase può aiutare ad attivare la circolazione sanguigna e il corretto funzionamento dei muscoli. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di allungamento come mostrato sopra. Ogni mossa dovrebbe essere tenuta per circa 30 secondi. Evitare di fare i movimenti bruschi durante riscaldamento - se fa male, si fermi.

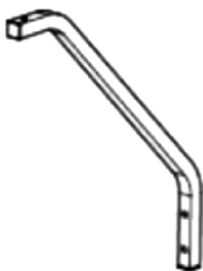
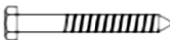
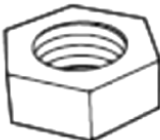
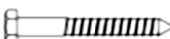
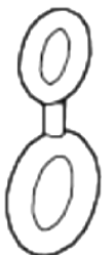
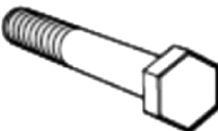
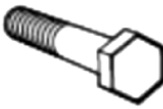
2. La fase di raffreddamento

Questa fase fa rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione della fase di riscaldamento. Rallentare e continuare al ritmo più lento per circa 5 minuti. Gli esercizi di allungamento dovrebbero ora essere ripetuti, ricordarsi di non forzare o muovere i Suoi muscoli bruscamente. Più si allena, potrebbe aumentare intensità e i tempi di allenamento. È consigliabile allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distanziare uniformemente i Suoi allenamenti durante la settimana.

Dettagli della spedizione: Questo articolo viene spedito in 1 pacco.

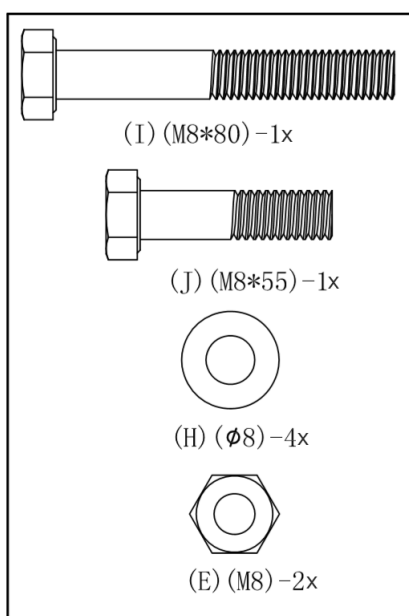
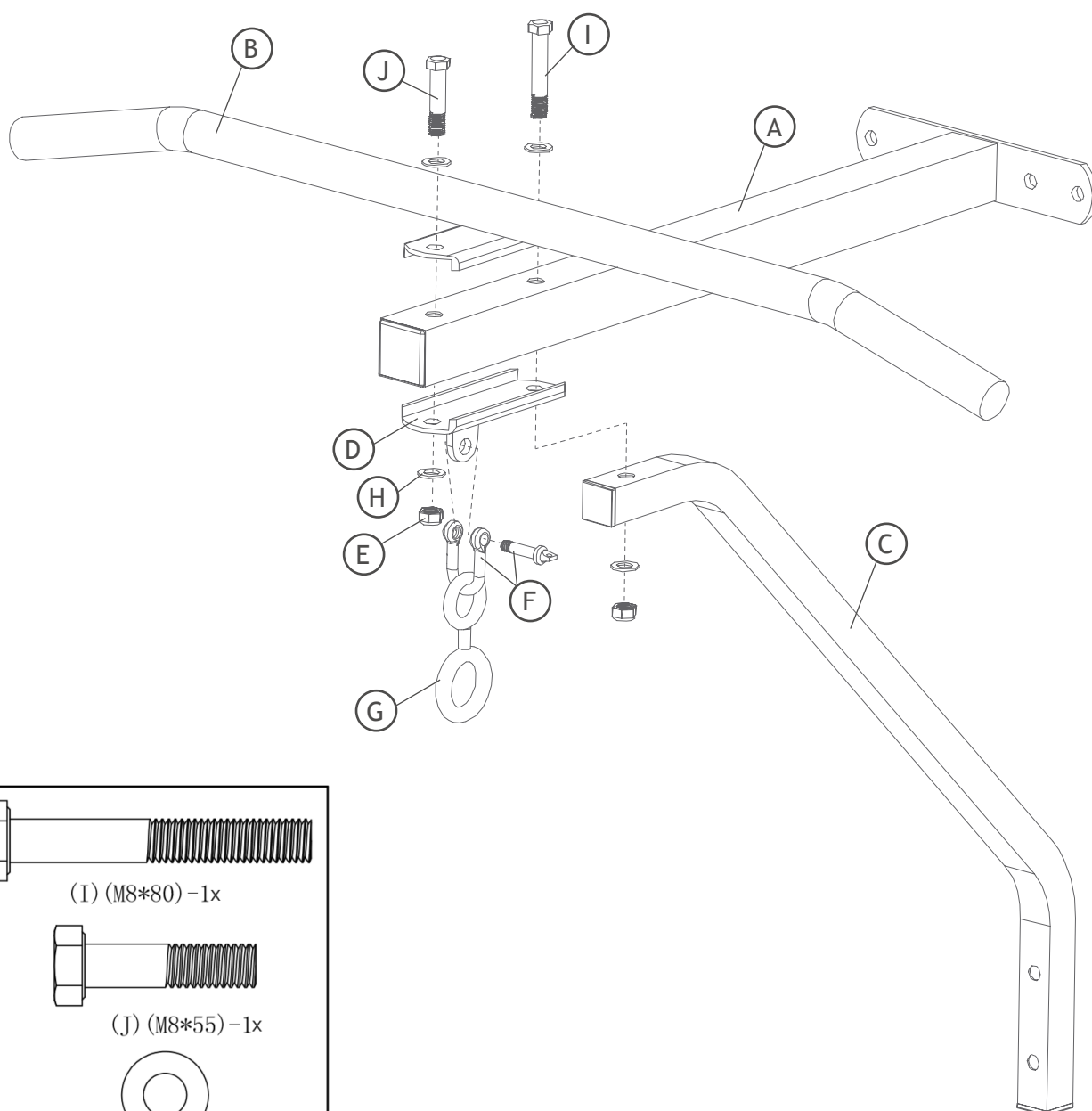
Prodotto per: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germany

TEILELISTE/LISTE DES PIÈCES/PARTS LIST/LISTA DE PIEZAS/LISTA DEI PEZZI

A 1×	B 1×	C 1×	K 4X	
				
D 1×	E 2×	F 1×	L 2X	
				
G 1×	H 10X	I 1×	J 1×	M 6X
				

AUFBAU/MONTAGE/ASSEMBLY/MONTAJE/
ASSEMBLAGGIO

1



AUFBAU/MONTAGE/ASSEMBLY/MONTAJE/
ASSEMBLAGGIO

2

