



## Instrukcja obsługi do gruszek bokserskich

### Modele: SK5, ARP-508, ARP-512, SK25

1. Gruszki przeznaczone są dla osób powyżej 6 roku życia.
2. Trening dzieci powinien odbywać się pod nadzorem osoby dorosłej.
3. Gruszki służą do wykonywania uderzeń bokserskich i kopnięć.
4. Podczas treningu na gruszce zaleca się używanie rękawic treningowych
5. Zabrania się uderzania w gruszkę twardymi lub ostrymi przedmiotami.
6. Gruszkę należy zamontować w odległości co najmniej 1,5 metra od ściany lub innych przedmiotów
7. Gruszki nie należy montować w odległości bliższej niż 2 metry od ostrych przedmiotów które mogłyby ją uszkodzić.
8. Montaż gruszki powinien odbyć się z użyciem dostosowanego do ciężarku gruszki mocowaniu sufitowym lub ściennym.
9. Sposób montażu uchwytu, na którym zawieszona zostanie gruszka powinien być dostosowany do rodzaju i jakości podłoża.
10. Gruszek nie należy czyścić środkami chemicznymi - do oczyszczenia powierzchni zaleca się używania wilgotnej ścierki.
11. Gruszek nie należy używać w temperaturach poniżej 0 stopni Celsjusza
12. W przypadku używania gruszek na zewnątrz należy zabezpieczyć ich górną powierzchnię przed dostaniem się do środka wody.
13. Łańcuchy lub taśmy (w zależności od modelu) gruszki powinny być rozłożone w taki sposób, aby ciężar worka rozkładał się równomiernie na każdą z nich.
14. W przypadku zerwania któregoś z ogniw łańcucha lub okrętki należy zaprzestać używania gruszki
15. Dopuszcza się dodatkowe mocowanie gruszki od spodu w celu jej stabilizacji jednak tylko i wyłącznie za pomocą elastycznego ekspandera. Stosowanie sztywnej linki można doprowadzić do uszkodzenia worka.