



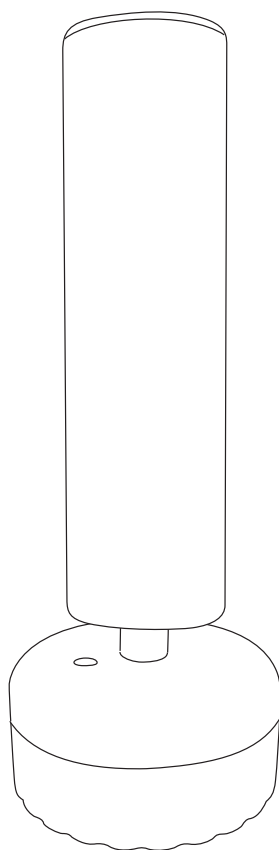
BOXINGSET

Ανδρείκελο Προπόνησης

GR 3

EN 5

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το
ανδρείκελο σκανάροντας το QR
Learn more about the boxing
set by scanning the QR

ITEM NO.: 41915

Όπου υπάρχει AMILA,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.



Η Amila πρωτοπορεί στην αγορά των προϊόντων γυμναστικής, αθλητισμού και ευεξίας, προσφέροντας πάντα καινοτόμες λύσεις που ανταποκρίνονται σε κάθε σου ανάγκη. Με μια ευρεία γκάμα προϊόντων, εγγυάται υψηλή ποιότητα και αξιοπιστία.

Η δέσμευσή μας είναι να παρέχουμε εξοπλισμό και υπηρεσίες που προάγουν την υγεία, τη φυσική κατάσταση και την ευεξία, ικανοποιώντας τις σύγχρονες απαιτήσεις της αγοράς.

Σε προσκαλούμε να γίνεις μέλος της δυναμικής και αφοσιωμένης κοινότητας της Amila! Ως κορυφαίος προμηθευτής οργάνων γυμναστικής, είμαστε εδώ για να σε υποστηρίξουμε και να μοιραστούμε πολύτιμο περιεχόμενο που θα σε ωφεληήσει.

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με την Amila, στο web και τα social media!

Είμαστε εδώ για να σε εμπνεύσουμε με συμβουλές, προπονήσεις και νέα προϊόντα.

Amila, is a pioneer in fitness, sports and wellness equipment, always offering innovative solutions that meet your every need. With a wide range of products, it can guarantee high quality and reliability.

Our commitment is to provide equipment and services that promote health, fitness and wellness, meeting modern demand.

We invite you to become a member of the dynamic and dedicated Amila community! As a leading supplier of fitness equipment, we are here to give you support and share with you valuable content that will benefit you.

Discover with Amila a new world of fitness and wellness, on the web and social media!

We are here to inspire you by offering advice, training ideas and new products.

“ Συνδέσου με την Amila και ζήσε την εμπειρία της γυμναστικής όπως ποτέ άλλοτε.

Connect with Amila and experience fitness like never before.

”



@dimitra.akavalou



amilaworld.gr

καλώς ήρθες στον κόσμο της AMILA
welcome to the world of AMILA

Τα ανδρείκελα πυγμαχίας είναι εξαιρετικά εργαλεία για εκπαίδευση και εξάσκηση, αλλά συνοδεύονται από ορισμένες προειδοποιήσεις, προφυλάξεις και εκτιμήσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση. Να τι πρέπει να έχετε κατά νου:

Προειδοποιήσεις για την υγεία και την ασφάλεια:

- Οι ακατάλληλες τεχνικές χτυπήματος μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς στα χέρια, τους καρπούς ή τα μπράτσα. Να χρησιμοποιείτε πάντα τη σωστή τεχνική.
- Φοράτε προστατευτικό εξοπλισμό όπως γάντια του μποξ ή μπαντάζ χεριών για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο διαστρέμματος ή κατάγματος.
- Εάν το ανδρείκελο δεν είναι σταθεροποιημένο σωστά, ενδέχεται να ανατραπεί κατά τη χρήση, έχοντας ως αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.
- Γεμίζετε πάντα τη βάση (με άμμο ή νερό) για να εξασφαλίσετε την σωστή σταθερότητα.
- Οι παρατεταμένες ή έντονες χρήσεις μπορεί να προκαλέσουν μυϊκή κόπωση, καταπόνηση των αρθρώσεων ή επαναλαμβανόμενους τραυματισμούς. Κάντε τακτικά διαλείμματα και ακούτε το σώμα σας.
- Αυξήστε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια των προπονήσεων σας για να χτίσετε αντοχή και δεξιότητες χωρίς να επιβαρύνετε το σώμα σας.
- Συνεργαστείτε με έναν εκπαιδευτή ή χρησιμοποιήστε οδηγούς διδασκαλίας για να βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε κατάλληλες τεχνικές για να αποφύγετε τραυματισμούς και να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη της άσκησης σας.
- Πάντα να προηγείται προθέρμανση πριν την άσκηση και να ακολουθούν ασκήσεις χαλάρωσης για να αποφύγετε την καταπόνηση ή τη δυσκαμψία των μυών.

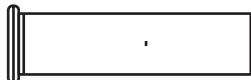
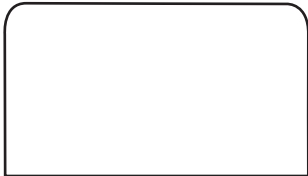
Προφυλάξεις:

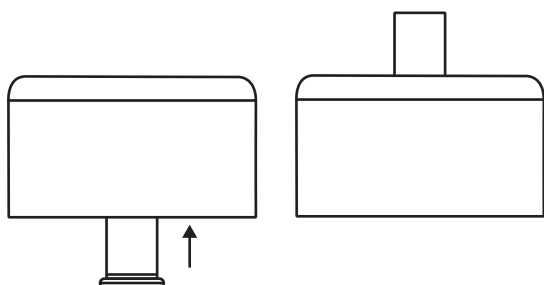
- Τοποθετήστε το ανδρείκελο σε επίπεδη, οριζόντια και αντιολισθητική επιφάνεια για να αποτρέψετε τη μετακίνηση ή την ανατροπή κατά τη χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής χώρος γύρω από το ανδρείκελο για αποφυγή χτυπήματος κοντινών αντικείμενα ή τραυματισμού άλλων ανθρώπων.
- Η άμμος είναι γενικά πιο σταθερή από το νερό για τη βάση, ειδικά για έντονη χρήση, καθώς αποτρέπει την περιττή κίνηση.
- Ελέγχετε τακτικά το ανδρείκελο για σκισίματα, ρωγμές ή χαλαρά τμήματα, τυχόν φθαρμένος εξοπλισμός μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα ή τραυματισμούς. Σφίξτε ή αντικαταστήστε τυχόν χαλαρά ή φθαρμένα εξαρτήματα.
- Προσοχή στην σωστή συναρμολόγηση και το γέμισμα της βάσης. Ένα ακατάλληλα συναρμολογημένο ανδρείκελο μπορεί να μην λειτουργεί όπως πρέπει, αποτελώντας κίνδυνο για την ασφάλεια.

Θέματα χρήσης:

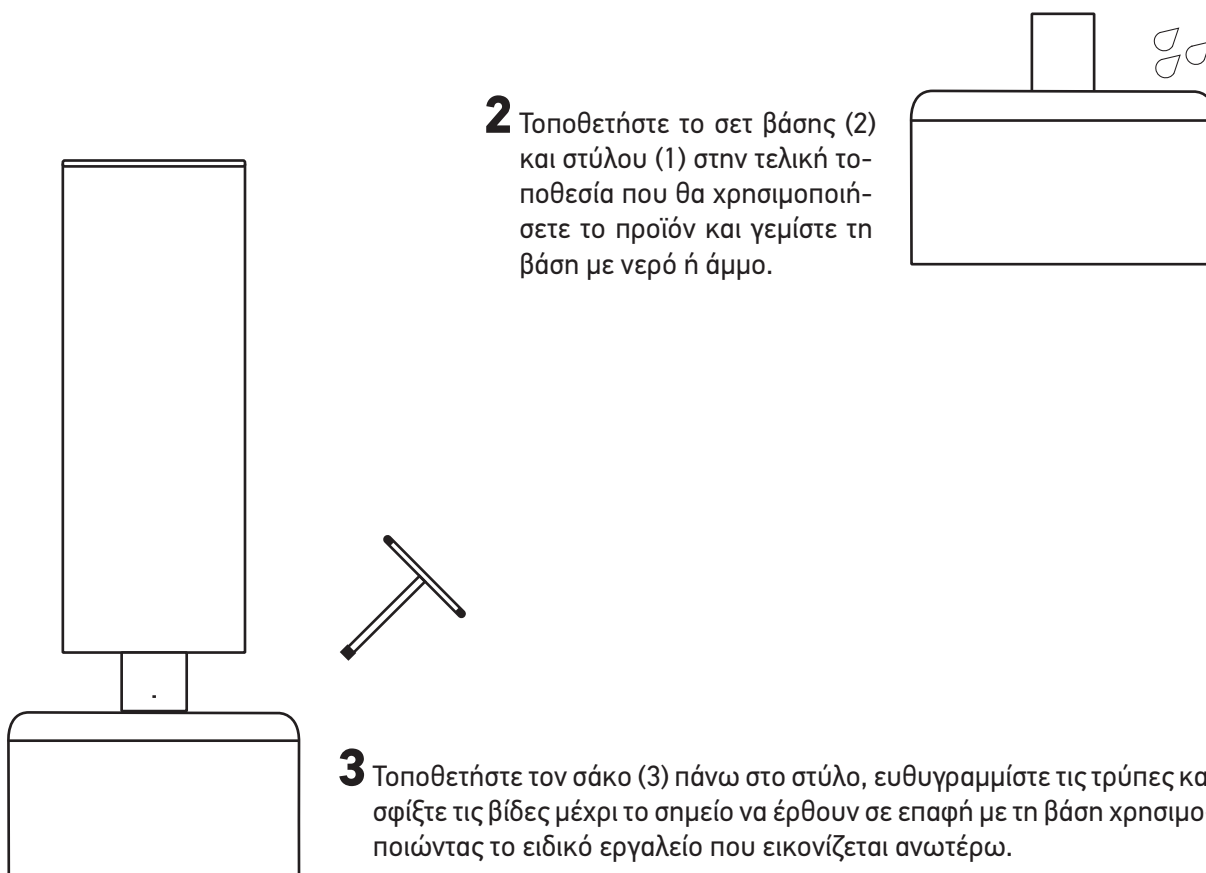
- Οι αρχάριοι πρέπει να ξεκινούν με ελαφρά χτυπήματα και να επικεντρώνονται στην τεχνική πριν αυξήσουν την ένταση ή τη δύναμη.
- Οι προχωρημένοι χρήστες θα πρέπει επίσης να δίνουν προτεραιότητα στην τεχνική για να αποφύγουν μακροχρόνιους τραυματισμούς.
- Μείνετε ενυδατωμένοι και υλοποιήστε περιόδους ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της προπόνησης για να αποτρέψετε την υπερένταση και τα προβλήματα που σχετίζονται με τη ζέστη.
- Μην κάθεστε, σκαρφαλώνετε ή στέκεστε πάνω στο ανδρείκελο, μπορεί να προκληθεί ζημιά στο προϊόν και να θέσετε σε κίνδυνο την ασφάλειά σας. Κρατήστε το μακριά από παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά ή βαριά αντικείμενα για να χτυπήσετε το ομοίωμα.
- Καθαρίζετε τακτικά την επιφάνεια για να αποτρέψετε τη συσσώρευση ιδρώτα, λαδιών ή βρωμιάς, που μπορεί να αλλοιώσουν τα υλικά με την πάροδο του χρόνου.
- Αποφύγετε την τοποθέτηση του ανδρικού στο άμεσο ηλιακό φως για παρατεταμένες περιόδους, καθώς η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να αλλοιώσει τα υλικά.
- Αποθηκεύστε το ομοίωμα σε εσωτερικό ή σε προστατευμένο χώρο όταν δεν το χρησιμοποιείται για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	TMX	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΧΗΜΑ
1	1	Στύλος	
2	1	Βάση	
3	1	Σάκος προπόνησης	



1 Σπρώξτε τον στύλο (1) μέσα από τη βάση (2) από το κάτω μέρος, περιστρέφοντας ελαφρώς το στύλο.



2 Τοποθετήστε το σετ βάσης (2) και στύλου (1) στην τελική τοποθεσία που θα χρησιμοποιήσετε το προϊόν και γεμίστε τη βάση με νερό ή άμμο.



3 Τοποθετήστε τον σάκο (3) πάνω στο στύλο, ευθυγραμμίστε τις τρύπες και σφίξτε τις βίδες μέχρι το σημείο να έρθουν σε επαφή με τη βάση χρησιμοποιώντας το ειδικό εργαλείο που εικονίζεται ανωτέρω.

WARNINGS, PRECAUTIONS and CONSIDERATIONS

Boxing dummies are excellent tools for training and practice, but they come with certain warnings, precautions, and considerations to ensure safe and effective use. Here's what to keep in mind:

Health and Safety Warnings:

- Improper striking techniques can result in injuries to the hands, wrists, or arms. Always use proper form and technique.
- Wear protective gear like boxing gloves or hand wraps to minimize the risk of sprains or fractures.
- If the dummy is not weighted or stabilized properly, it may tip over during use, leading to potential injury.
- Always fill the base (with sand or water) to ensure stability.
- Prolonged or intense sessions can cause muscle fatigue, joint strain, or repetitive stress injuries. Take regular breaks and listen to your body.

Precautions:

- Place the dummy on a flat, non-slip surface to prevent movement or tipping during use.
- Ensure there is adequate space around the dummy to avoid hitting nearby objects or injuring others.
- Regularly inspect the dummy for tears, cracks, or loose parts. Damaged equipment can cause accidents or injuries.
- Tighten or replace any loose or worn components as needed.
- Follow the manufacturer's instructions for assembly and filling the base. An improperly assembled dummy may not perform as intended or could become a safety hazard.

Usage Considerations:

- Beginners should start with light strikes and focus on technique before increasing intensity or power.
- Advanced users should still prioritize form to avoid long-term injuries.
- Stay hydrated and take rest periods during workouts to prevent overexertion and heat-related issues.
- Do not sit, climb, or stand on the dummy, as this can cause damage to the product and pose a safety risk. Keep away from children.
- Do not use sharp or heavy objects to strike the dummy.
- Avoid placing the dummy in direct sunlight for extended periods, as UV exposure can degrade materials.
- Store the dummy indoors or in a sheltered area when not in use to prolong its lifespan.

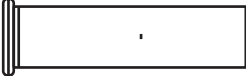
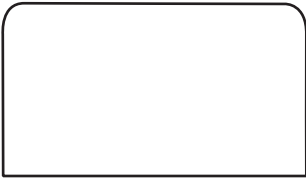
Durability and Longevity:

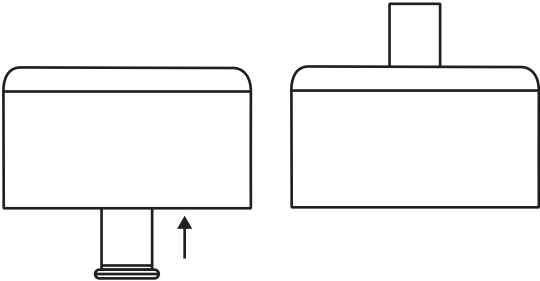
- Sand is generally more stable than water for the base, especially for vigorous use, as it prevents unnecessary movement.
- Clean the surface regularly to prevent the buildup of sweat, oils, or dirt, which can degrade materials over time.

Training Guidelines:

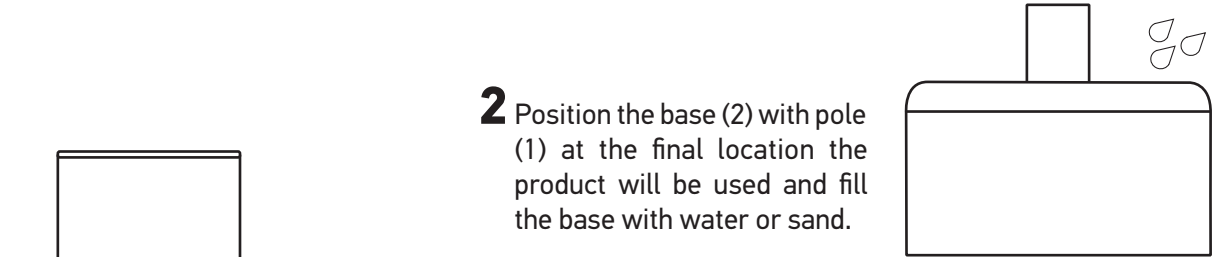
- Gradually increase the intensity and duration of your training sessions to build endurance and skill without overloading your body.
- Work with a trainer or use instructional guides to ensure you are using proper techniques to avoid injuries and maximize the benefits of your training.
- Always perform a proper warm-up before striking and a cool-down after sessions to prevent muscle strain or stiffness.

PARTS LIST

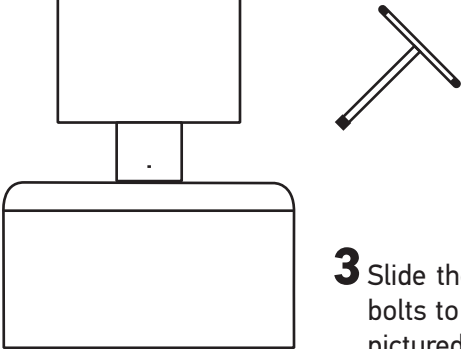
#	PCS	DESCRIPTION	DRAWING
1	1	Pole	
2	1	Base	
3	1	Punching bag	



1 Slide the pole (1) through the funnel of the base (2) by rotating the pole slightly.



2 Position the base (2) with pole (1) at the final location the product will be used and fill the base with water or sand.



3 Slide the punch bag (3) over the pole, align the holes and tighten the bolts to just make solid contact with the base using the tightening tool pictured above.



Είμαστε πρωτοπόροι στον επαγγελματικό και ερασιτεχνικό αθλητισμό, με ισχυρά brands, καινοτόμες προτάσεις & ευέλικτες λύσεις αγορών.

We are pioneers in the field of commercial and amateur sports, with strong brands, innovative proposals & flexible solutions.



Μείνε ενημερωμένος για νέα προϊόντα, τη σωστή τους χρήση και διάφορα tips γύρω απ' το χώρο του fitness

Stay informed about new products, their correct use and various tips about fitness.

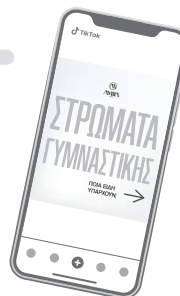
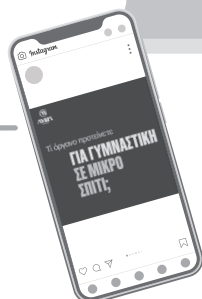


Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

Αναζήτησε το όνομα χρήστη @amila.gr και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Discover a new world about fitness and wellness, with photos, videos, ideas, exercises and inspiration!

Search for the @amila.gr user name and press the "Follow" button.



Δες εκπαιδευτικά βίντεο που θα τραβήξουν την προσοχή σου και θα σε ενθουσιάσουν με γρήγορες και αποτελεσματικές προπονήσεις.

Βρες μας στο TikTok αναζητώντας το όνομα χρήστη @AmilaFitness και πατήσε το κουμπί "Ακολουθήσε".

Explore instructional videos which will grab your attention and excite you with quick but effective workouts.

Find us on TikTok by searching the @AmilaFitness user name and pressing the "Follow" button.



Επισκέψου το κανάλι μας στο YouTube και δες αναλυτικά βίντεο παρουσιάσης οργάνων γυμναστικής, προπονήσεις και tutorials από τους ειδικούς μας.

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσαι για κάθε νέο βίντεο.

Visit our YouTube channel and find video presentations of fitness equipment, workouts and tutorials by specialists.

Press the "Subscribe" button and then the bell in order to be notified about every new video.



Αναρτούμε καθημερινά φωτογραφίες και βίντεο με συμβουλές και ασκήσεις. Μοιράσου με φίλους την εμπειρία και τη γνώση που σου προσφέρουν οι ειδικοί του χώρου.

Μπες στη σελίδα μας στο Facebook και πάτησε "Μου αρέσει" και "Ακολουθήσε".

We post photos and videos with advice and workouts. Share the experience and knowledge offered by experts with your friends.

Visit our Facebook page and press "Like" and "Follow".



amilaworld.gr

μπες στον κόσμο της AMILA
enter the world of AMILA

Where there is AMILA,
THERE ARE WINNERS.



ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
ΕΔΡΑ: Κασσάνδρας 30, 10447 Αθήνα (Βοτανικός)
Τηλ.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
ΥΠ/ΜΑ: 8ο χλμ. Θεσ/νίκης - Αθήνας, 57400 Σίνδος
Τηλ.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958

eMail: support@eldico.gr | **Site:** www.eldico.gr

Distributed by **ELDICO SPORT SA**
HQ: 30 Kassandras Str., 10447 Athens (Votanikos)
Tel.: +30 2103478279, Fax: +30 2103450168
Branch: 8Km Thessaloniki - Athens, 57400 Sindos
Tel.: +30 2310570037, Fax: +30 2310796958