



BOXING BAG

Σάκος Μποξ

GR 3

EN 5

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για τον πάγκο σκανάροντας το QR
Learn more about the bench by scanning the QR

ITEM NO.: 43795

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 ωφελήσει.

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

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

GR

- Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί για εξάσκηση στην πυγμαχία και άλλες πολεμικές τέχνες.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται προς χρήση μόνο σε εσωτερικούς χώρους.
- Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικου για την αποφυγή τραυματισμών.
- Η ακατάλληλη χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό. Αποφύγετε την υπερπροσπάθεια ή τη λάθος τεχνική για να αποφύγετε τραυματισμούς στα χέρια, τους καρπούς ή τους βραχίονες.
- Αυτός ο σάκος πυγμαχίας πρέπει να εγκατασταθεί και να τοποθετηθεί από έναν ενήλικα ακολουθώντας τις παρεχόμενες οδηγίες.
- Βεβαιωθείτε ότι ο σάκος είναι καλά στερεωμένος σε μια ισχυρή και σταθερή δομή στήριξης ικανή να φέρει όλο το βάρος και τη δύναμη κατά τη χρήση.
- Κρεμάστε τον σάκο του μποξ τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από τοίχους, έπιπλα ή άλλα εμπόδια.
- Βεβαιωθείτε ότι το δάπεδο κάτω από την τσάντα είναι άδειο για να αποφύγετε να σκοντάψετε ή να τραυματιστείτε.
- Χρησιμοποιείτε μόνο άγκιστρα, βραχίονες ή υλικό στερέωσης που συνιστά ο κατασκευαστής και έχουν σχεδιαστεί για αυτό το προϊόν.
- Μην το τοποθετείτε σε αδύναμες δοκούς, γυψοσανίδες ή ασταθείς επιφάνειες.
- Βεβαιωθείτε ότι είναι πλήρως γεμάτος με άμμο όπως συνιστάται για σταθερότητα.
- Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν μόνο για το σκοπό που προορίζεται: γροθιές, κλωτσιές ή χτυπήματα ως μέρος της προπόνησης ή της άσκησης.
- Μην σκαρφαλώνετε, κρεμάτε ή ταλαντεύετε στον σάκο του μποξ.
- Φοράτε πάντα κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό, όπως γάντια και περιτυλίγματα χεριών, για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Κάντε σωστή προθέρμανση πριν από τη χρήση για να μειώσετε τον κίνδυνο μυϊκής καταπόνησης ή τραυματισμού.
- Πάντα να ακολουθείτε τις σωστές τεχνικές μπουνιών και κλωτσιών για να αποφύγετε τραυματισμούς στα χέρια, τους καρπούς ή τα πόδια.
- Βεβαιωθείτε ότι ο σάκος είναι κατάλληλος για το βάρος και το επίπεδο αντοχής σας. Η υπερβολική δύναμη μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο προϊόν ή τραυματισμό.
- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος γύρω από το σάκο είναι άδειος από ανθρώπους, κατοικίδια ζώα ή αντικείμενα πριν από τη χρήση.
- Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν τον σάκο του μποξ μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικου.
- Ελέγχετε τακτικά τον σάκο του μποξ, το εξαρτήματα στερέωσης και τους ιμάντες/αλυσίδες για σημάδια φθοράς, σχισίματος ή ζημιάς.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν κάποιο εξάρτημα φαίνεται φθαρμένο ή κατεστραμμένο.
- Αντικαταστήστε αμέσως τα κατεστραμμένα εξαρτήματα με εξαρτήματα εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή.
- Καθαρίστε τον σάκο του μποξ με ένα υγρό πανί και ήπιο σαπούνι.
- Αποφύγετε τη χρήση σκληρών καθαριστικών ή χημικών.
- Μην εκθέτετε τον σάκο του μποξ σε ακραίες καιρικές συνθήκες, άμεσο ηλιακό φως ή υψηλή υγρασία, καθώς αυτό μπορεί να υποβαθμίσει τα υλικά. Αποθηκεύστε το σάκο σε ξηρό, δροσερό μέρος όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Μην χρησιμοποιείτε τον σάκο του μποξ ενώ φοράτε αιχμηρά ή σκληρά αντικείμενα, όπως δαχτυλίδια, ρολόγια ή παπούτσια με σκληρές σόλες, καθώς αυτά μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο σάκο ή τραυματισμό.

**Γέμισμα με άμμο**

– Ανοίξτε το άνω μέρος του σάκου



– Γεμίστε την εσωτερική τσάντα με ξηρή άμμο παραλίας

**Κρέμασμα του σάκου**

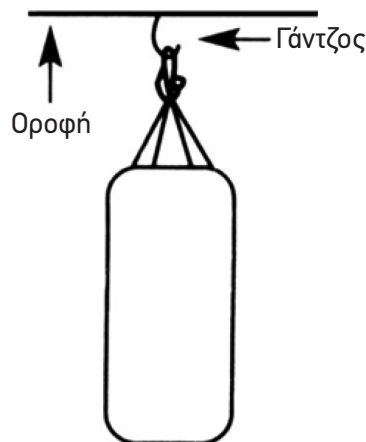
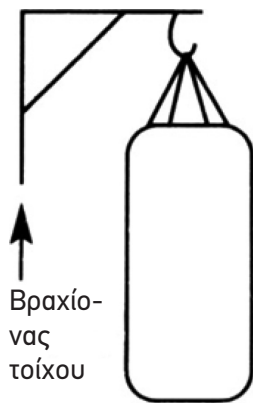
– Ο σάκος πρέπει να κρεμαστεί με ασφάλεια χρησιμοποιώντας τις αλυσίδες και το άγκιστρο που παρέχονται.

Σημαντικές πληροφορίες χρήστη

Ο σάκος του μποξ πρέπει να είναι γεμάτος όταν κρεμαστεί. Εάν το περιεχόμενο έχει μετατοπιστεί κατά τη μεταφορά, ο σάκος πρέπει να κρεμαστεί για να ξαναπάνε τα περιεχόμενα στη θέση τους.

Το υλικό γέμισης προσδίδει το βέλτιστο βάρος και πυκνότητα στον σάκο. Είναι γεμισμένος με ακριβή κομμάτια και υπολείμματα υλικού από την κλωστοϋφαντουργία, όπως υπολείμματα από κατασκευή ενδυμάτων.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Τα περιεχόμενα του σάκου δεν πρέπει να υποκαθίσταται από άλλους τύπους γέμισης που αποτελούνται από μικρά σωματίδια, όπως π.χ. άμμο ή πριονίδι, καθώς ο χρήστης μπορεί έτσι να τραυματιστεί ή ο σάκος μπορεί να καταστραφεί.

**Κρεμώντας τον σάκο του μποξ**

Ο σάκος πρέπει να κρεμαστεί με ασφάλεια, χρησιμοποιώντας τις αλυσίδες και το άγκιστρο που παρέχονται. Αυτό μπορεί να γίνει είτε χρησιμοποιώντας ένα βραχίονα τοίχου είτε ένα άγκιστρο στην οροφή. Πριν κρεμαστεί ο σάκος, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι το άγκιστρο ή το στήριγμα τοίχου είναι σε θέση να μεταφέρουν το βάρος του σάκου και ότι το άγκιστρο είναι σταθερά στερεωμένο σε δοκό οροφής ή άλλο τύπο δοκού ή ότι το στήριγμα είναι στερεωμένο με ασφάλεια σε συμπαγή τοίχο. Πρέπει να

πραγματοποιούνται τακτικοί έλεγχοι, διασφαλίζοντας ότι οι αλυσίδες, το άγκιστρο και οι βραχίονες είναι καλά στερεωμένοι.

Συντήρηση και ασφαλής χρήση του σάκου διάτρησης

Όταν χρησιμοποιείτε τον σάκο του μποξ, πρέπει πάντα να φοράτε γάντια ή γάντια με επένδυση για να αποφύγετε εκδορές ή άλλους τραυματισμούς. Παρόμοια προστασία θα πρέπει να χρησιμοποιείται για τα πόδια, τα χέρια και τα πόδια εάν ο σάκος του μποξ χρησιμοποιείται για kick-boxing ή άλλο παρόμοιο άθλημα. Ωστόσο, ο σάκος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τέτοιες δραστηριότητες χωρίς κατάλληλες οδηγίες.

Ο σάκος του μποξ θα κινηθεί όταν κτυπηθεί. Επομένως, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι ο σάκος είναι κρεμασμένος με τέτοιο τρόπο ώστε να μην χτυπά σε τοίχους ή άλλα κοντινά αντικείμενα όταν μετακινείται. Αυτό πρέπει να γίνει για να αποφευχθεί η ζημιά στο σάκο και να αποφευχθεί η πρόκληση βλάβης σε άτομα ή ζώα κατά τη χρήση του.

⚠ WARNINGS ⚠

EN

- This product is designed for boxing and fitness training.
- This product is designed for indoor use only.
- Children must use this product only under adult supervision to avoid injury.
- Improper use of this product may result in serious injury. Avoid overexertion or improper punching technique to prevent injury to hands, wrists, or arms.
- This boxing bag must be installed and mounted by an adult following the provided instructions.
- Ensure the bag is securely attached to a strong and stable support structure capable of bearing the full weight and force during use.
- Hang the boxing bag at least 2 meters away from walls, furniture, or other obstructions.
- Ensure the floor under the bag is clear of any objects to prevent tripping or injury.
- Use only manufacturer-recommended hooks, brackets, or mounting hardware designed for this product.
- Do not mount on weak beams, drywall, or unstable surfaces.
- Ensure the base is fully filled with sand as recommended for stability.
- Use this product only for its intended purpose: punching, kicking, or striking as part of training or exercise.
- Do not climb, hang, or swing on the boxing bag.
- Always wear appropriate protective equipment, such as gloves and hand wraps, to reduce the risk of injury.
- Warm up properly before use to reduce the risk of muscle strain or injury.
- Maintain proper punching and kicking techniques to avoid injury to hands, wrists, feet, or legs.
- Ensure the bag is suitable for your weight and strength level. Excessive force may damage the product or cause injury.
- Ensure the area around the bag is clear of people, pets, or objects before use.
- Children must use the boxing bag only under adult supervision.
- Inspect the boxing bag, mounting hardware, and straps/chains regularly for signs of wear, tear, or damage.
- Do not use the product if any component appears worn, frayed, or damaged. Replace damaged parts immediately with manufacturer-approved components.
- Clean the boxing bag with a damp cloth and mild soap. Avoid using abrasive cleaners or chemicals.
- Do not expose the boxing bag to extreme weather conditions, direct sunlight, or high humidity, as this may degrade the materials.
- Store the bag in a dry, cool location when not in use.
- Do not use the boxing bag while wearing sharp or hard objects, such as rings, watches, or shoes with hard soles, as these may damage the bag or cause injury.

FILLING | HANGING | MAINTAINING



Filling up with sand

- Unzip the lid of the punch bag



- Fill up the internal bag with dry beach sand



Hanging up the punch bag

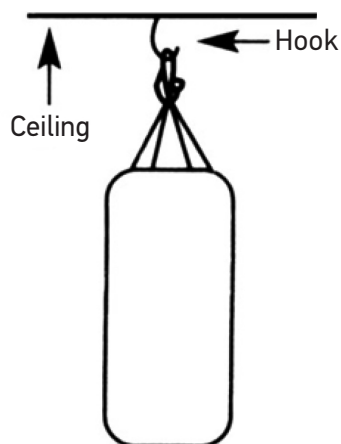
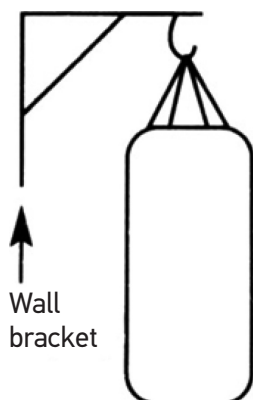
- The punch bag must be hung securely using the enclosed chains and snap hook.

Important user information

The punch bag must be full when it is hung. If the contents have shifted during transport, the bag should be hung in order for the contents to fall into place.

Material stuffing gives the optimal weight and density in the punch bag. The bag is stuffed with unused pieces and leftover material from the textile industry, such as remnants from clothing manufacture.

IMPORTANT! The contents of the bag must not be substituted by other types of stuffing consisting of small particles, such as e.g. sand or sawdust, as the user may thus be injured or the bag may be damaged.



Hanging the punch bag

The punch bag must be securely hung, using the enclosed chains and snap hook. This can be done by either using a wall bracket or a hook on the ceiling. Before the bag is hung it is important to make sure that the hook or the wall bracket is able to carry the weight of the bag and that the hook is securely fixed to a ceiling joist or other type of joist or that the bracket is securely fastened to a solid wall. Regular checks must take place, making sure that chains, snap hook and steel brackets are securely fastened.

Maintenance and safe use of the punch bag

When using the punch bag one should always wear padded gloves or mitts in order to avoid abrasions or other injury. Similar protection should be used for feet, arms and legs if the punch bag is used for kick-boxing or other similar sport. However, the punch bag should not be used for such activities without proper instructions.

The punch bag will move when it is punched. It is therefore important to make sure that the bag is hung in such a way that it will not hit walls or other nearby items. This must be done to avoid damage to the bag and to avoid that the bag causes damage to persons or animals when it is in use.

WEB amila.gr

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.

BLOG

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.



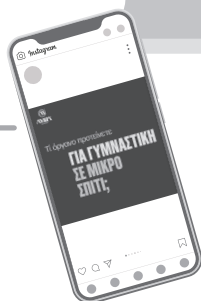
Instagram

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.



TikTok

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.



YouTube

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

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσε 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.

facebook

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