

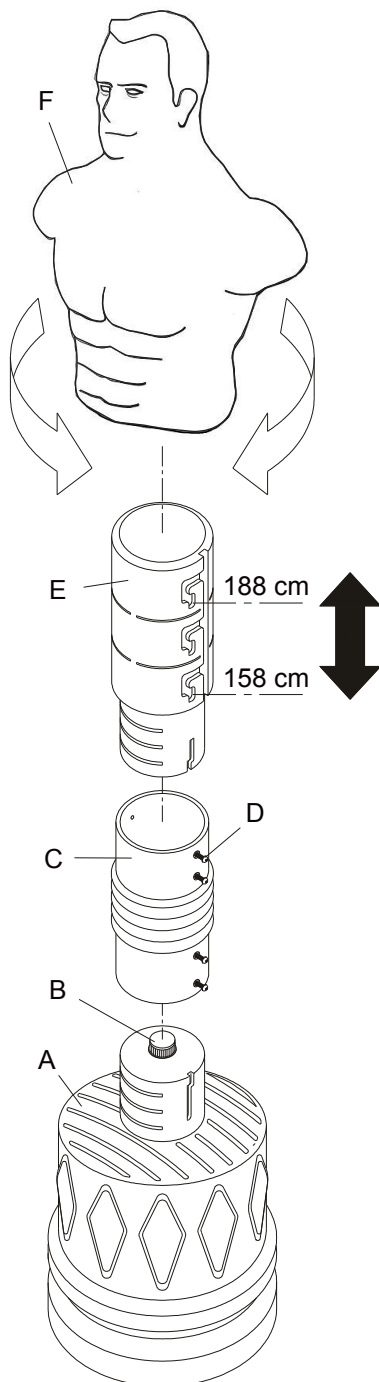
# Montageanleitung Trainingspartner Flexman Art.Nr. 16236

## Ausstattung:

1. Freistehend, keine Ketten oder Aufhängevorrichtung notwendig
2. Der mit Wasser oder Sand zu befüllende Basistank, sorgt für eine ausgezeichnete Standfestigkeit
3. Der optimal gepolsterte Korpus sorgt für einen realistischen Widerstand
4. Die flexible PU Konstruktion sorgt für ein ideales Ausfederungsverhalten.

## Aufbauanleitung:

Bild 2



### Schritt 1

Öffnen sie an der Basis (A) die Verschlusskappe (B) und befüllen diese mit Sand oder Wasser, wie bei Bild A oder B gezeigt.

### Schritt 2

Setzen sie das elastische Verbindungsstück (C) auf die Basis (A) und befestigen sie diese mit den 8 mitgelieferten Schrauben. Setzen die nun die Höhenverstellung, wie auf der Zeichnung beschrieben in das elastische Verbindungsstück (C) ein.

### Schritt 3:

Sie können nun der Korpus (F), wie in der Zeichnung beschrieben, im Uhrzeigersinn gedreht einsetzen. Die Höhe Korpus kann im Bereich von 158cm bis 188cm wie in der Zeichnung beschrieben variiert werden.

Das Gewicht der Befüllung beträgt bei:

Wasser ca. 110 kg

Sand ca. 130 kg

Bitte benutzen sie beim Training mit dem Flexman Box-oder Ballhandschuhe!

Bitte schlagen sie nicht mit Gegenständen auf ihr Trainingsgerät.

Bitte tragen sie beim Kicktraining gegen den Flexman keine Schuhe.

Bild 1

