

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Worek Bokserski z Akcesoriami (25 kg)

Przed użyciem zapoznaj się z zasadami bezpiecznego treningu:

- **Montaż:** Worek wieszaj wyłącznie na solidnych i wytrzymałych elementach nośnych (beton, belki). Unikaj karton-gipsu.
 - **Ochrona:** Zawsze używaj owijek oraz rękawic bokserskich dla ochrony dłoni i nadgarstków.
 - **Otoczenie:** Zachowaj minimum 1,5–2 m wolnej przestrzeni wokół worka, z dala od przeszkód i dzieci.
 - **Kontrola:** Przed każdym treningiem sprawdź stan łańcuchów, mocowań i szwów.
-

Trening rozpocznij od rozgrzewki. W przypadku bólu natychmiast przerwij ćwiczenia.