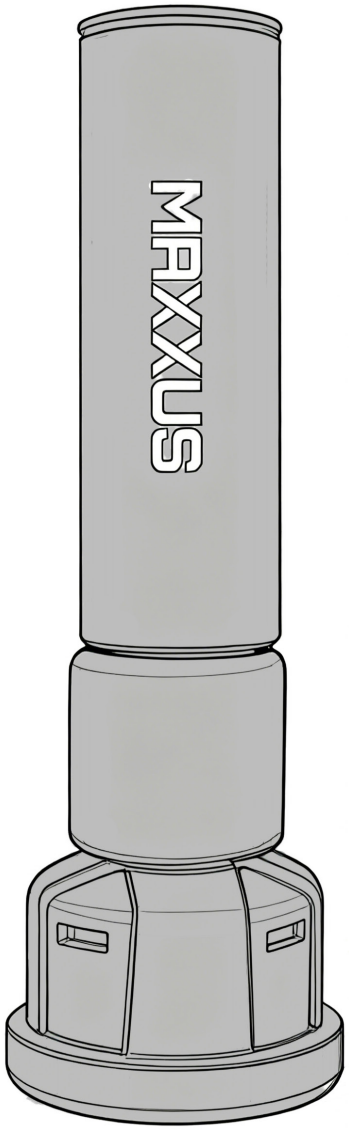
MAXXUS

FREISTEHENDER BOXSACK 170 CM

GSMX-600082-00019-0001

Installations- und Bedienungsanleitung | **DE**



Index 2
WICHTIGE INFORMATIONEN UND SICHERHEITSHINWEISE 3
GERÄTEÜBERSICHT 5
LIEFERUMFANG 6
MONTAGE 7
PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG 8
TRAININGSINFORMATIONEN 9
AUFWÄRMEN/DEHNEN 10
GEWÄHRLEISTUNG 11

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, um Schäden durch unsachgemäße Verwendung zu vermeiden. Geben Sie das Produkt weiter, achten Sie darauf, die Anleitung ebenfalls mitzugeben.

Allgemeine Informationen

Stelle sicher, dass jede Person, die das Gerät benutzt, die Montage- und Bedienungsanleitung gelesen und verstanden hat. Diese Anleitung ist Teil des Produkts und sollte an einem sicheren Ort für zukünftige Nachschlagezwecke aufbewahrt werden. Es ist wichtig, die Sicherheits- und Wartungshinweise genau zu befolgen. Abweichungen von diesen Anweisungen können zu gesundheitlichen Problemen, Unfällen oder Schäden am Gerät führen, für die der Hersteller und der Vertrieb keine Haftung übernehmen.

Montage

Stelle sicher, dass alle Teile und Werkzeuge aus der Teileliste vorhanden sind. Einige Teile könnten bereits vormontiert sein. Halte Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da Werkzeuge, Verpackungsmaterialien (z. B. Folien) oder Kleinteile Verletzungs- oder Erstickungsgefahren darstellen können. Sorge dafür, dass ausreichend Platz für die Montage vorhanden ist, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Überprüfe vor der ersten Nutzung und regelmäßig die Festigkeit aller Schrauben, Muttern und Verbindungen, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten. Jede Nutzung außerhalb des vorgesehenen Zwecks ist nicht erlaubt und kann zu Unfällen, Gesundheitsrisiken oder Schäden am Trainingsgerät führen. Der Vertrieb haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder unangemessenen Gebrauch entstehen.

Persönliche Sicherheit

Vor der Nutzung des Geräts sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um sicherzustellen, dass das Training aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie eine genetische Veranlagung zu Bluthochdruck oder Herzkrankheiten haben, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind oder im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz beeinflussen, ist eine ärztliche Beratung unerlässlich. Übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bei Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder anderen ungewöhnlichen Symptomen brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.

Sportgeräte sind kein Spielzeug. Sofern nicht anders angegeben, darf das Gerät immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß und stellen Sie sicher, dass die Benutzer entsprechend informiert und eingewiesen sind. Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer geeigneten Person verwenden, die sie anleiten und unterstützen kann. Treffen Sie Maßnahmen, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät unbeaufsichtigt benutzen. Achten Sie darauf, dass sich während der Nutzung keine Personen in der Nähe der beweglichen Teile befinden.

Trainingsumgebung

Stelle das Gerät auf einer ebenen, stabilen und trockenen Fläche auf. Verwende, falls verfügbar, die verstellbaren Teile des Geräts, um Unebenheiten auszugleichen. Zum Schutz empfindlicher Oberflächen vor Druckstellen und Schmutz lege eine Bodenschutzmatte darunter. Entferne alle Gegenstände im Trainingsbereich, bevor Du mit dem Training beginnst. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist nicht gestattet.

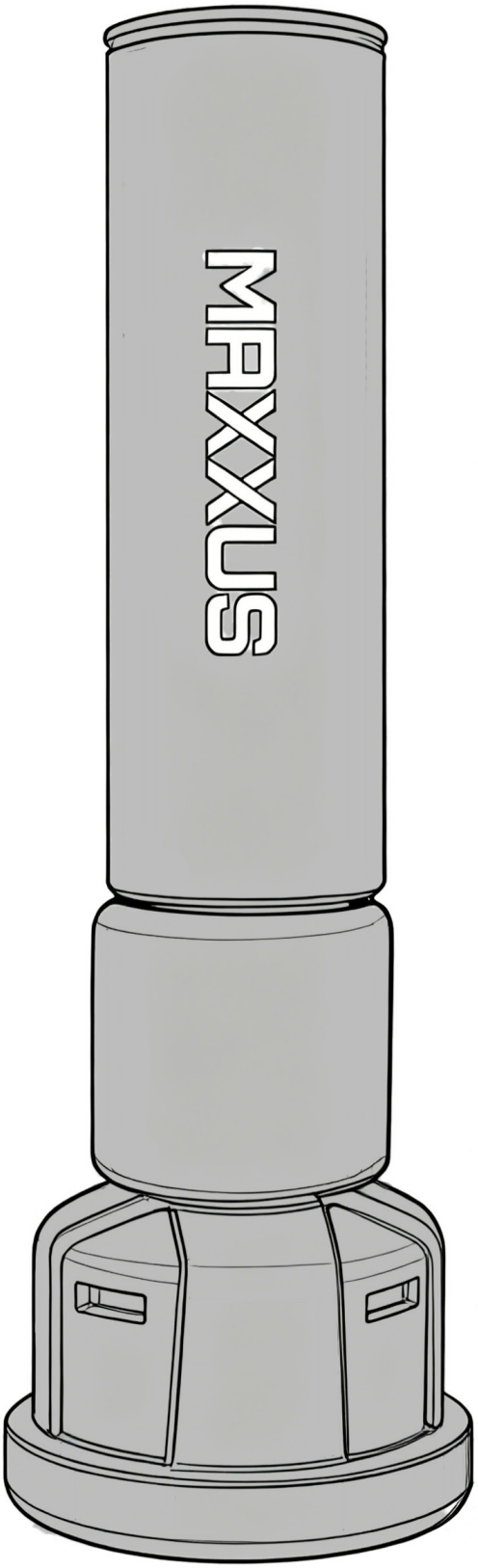
Trainingskleidung

Tragen Sie geeignete Sportkleidung und -schuhe, wenn Sie das Gerät benutzen. Die Kleidung sollte so beschaffen sein, dass sie sich nicht im Gerät verfangen kann. Ihre Schuhe sollten festen Halt bieten und rutschfeste Sohlen haben.

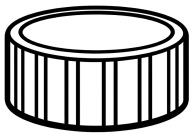
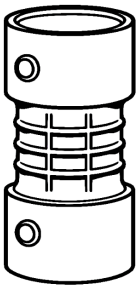
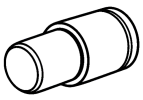
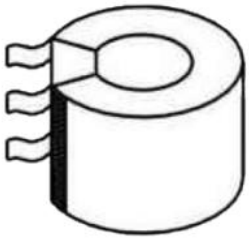
Aufstellort und Lagerung

Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Nutzung in trockenen, gut belüfteten Innenräumen vorgesehen. Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Bereichen wie Saunen, Schwimmbädern oder Außenbereichen wie Balkonen, Terrassen, Gärten oder Garagen. Hohe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen in solchen Umgebungen können elektronische Bauteile beschädigen sowie Korrosion und Rost verursachen. Diese Schäden sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt. Wählen Sie für Training und Lagerung stets einen trockenen, ebenen und gut belüfteten Standort. Achten Sie darauf, dass der Trainingsbereich über ausreichende Luftzirkulation für eine gute Sauerstoffversorgung verfügt. Stellen Sie das Laufband nicht auf dicken Teppich, da dadurch die Belüftungsöffnungen an der Geräteunterseite blockiert und die erforderliche Luftzufuhr eingeschränkt werden können. Nach längeren Ruhezeiten prüfen Sie vor der nächsten Nutzung, ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.

Bitte beachten Sie, dass das Gestell gekippt werden kann, sodass die Basis in einem 45-Grad-Winkel steht. Dies ermöglicht Ihnen, den Sack leicht zum Trainingsbereich zu rollen und wieder zurück. Dadurch wird er mobiler und kann bei Nichtgebrauch platzsparend verstaut werden.

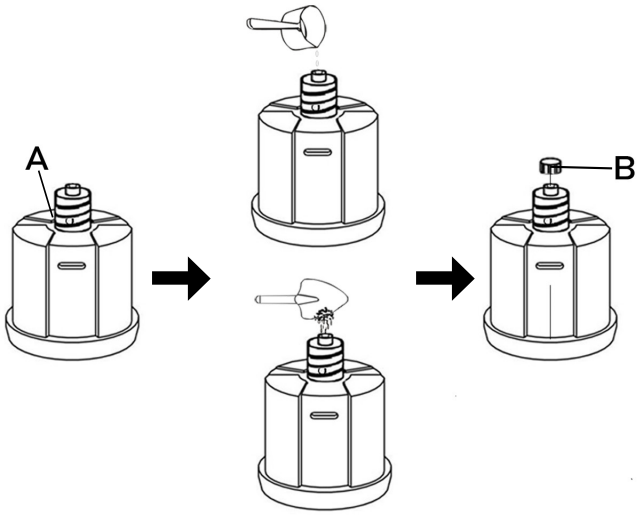


Abmessungen: 58,5 x 170 cm

 A - Basis - 1 Stück (Box 2)	 B - Verschlusskappe – 1 Stück (Box 2)
 C - Mittelteil – 1 Stück (Box 2)	 D - Boxsackkörper – 1 Stück (Box 1)
 E - Stopfen – 4 Stück (Box 2)	 F - Stahlklammern – 2 Stück (Box 2)
 G - Schutzbezug – 1 Stück (Box 1)	

SCHRITT 1: Die Basis (A) kann entweder mit Wasser oder Sand gefüllt werden.
Füllgewicht:
- Mit Wasser: ca. 85 kg
- Mit Sand: ca. 130 kg

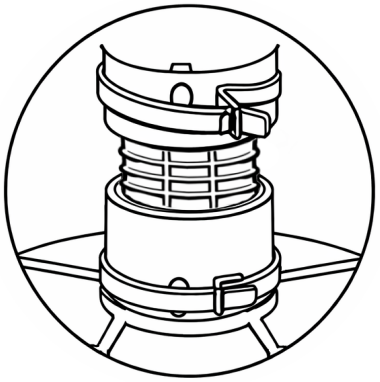
SCHRITT 2: Verschließen Sie die Füllöffnung mit der Verschlusskappe (B).

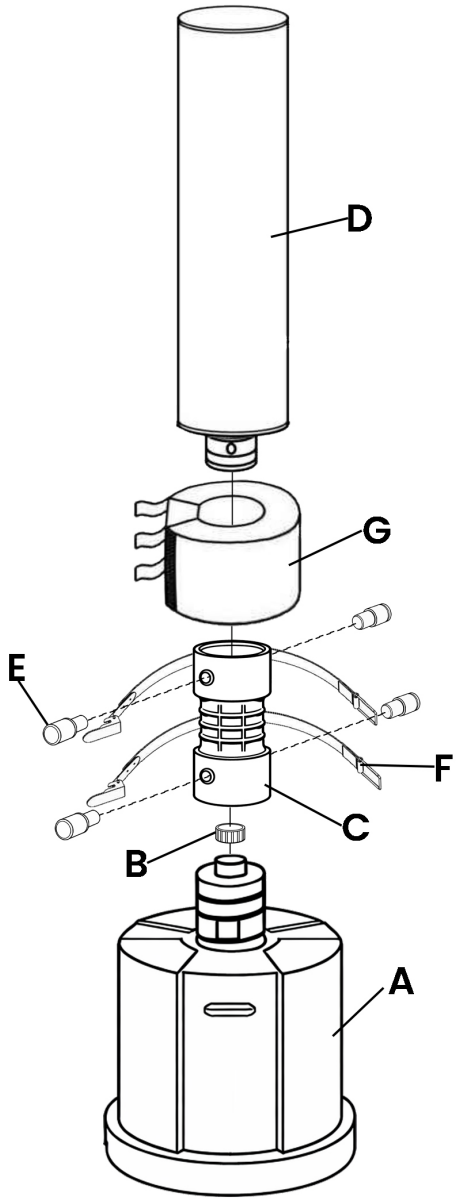


SCHRITT 3: Schrauben Sie das Mittelteil (C) auf die Basis (A), wobei die Befestigungslöcher auf beiden Seiten ausgerichtet sein müssen. Schrauben Sie anschließend den Boxsackkörper (D) auf das Mittelteil (C), ebenfalls unter Ausrichtung der Befestigungslöcher auf beiden Seiten.

SCHRITT 4: Sichern Sie die vier Löcher – zwei oben und zwei unten – des Mittelteils (C) mit vier Stopfen (E) auf gegenüberliegenden Seiten, um die Position zu fixieren.

SCHRITT 5: Decken Sie die vier Löcher mit den Stopfen (E) ab und fixieren Sie diese mit den beiden Stahlklammern (F).





SCHRITT 6: Umschließen Sie das Mittelteil (C) mit dem Schutzbezug (G) und befestigen Sie ihn, indem Sie den Klettverschluss schließen.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Nutzung mit einem leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche beschädigen können. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch in Innenräumen geeignet. Halten Sie es sauber und trocken. Schäden durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt.

Wartung

Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen die Schrauben und beweglichen Teile. Das Gerät darf nur genutzt werden, wenn es sich in einwandfreiem Zustand befindet. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile an den Kundenservice.

WARNUNG: Das Gerät darf erst wieder benutzt werden, nachdem es erfolgreich repariert wurde.

Trainingsvorbereitungen
Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sowohl das Gerät als auch Ihr Körper in gutem Zustand sind. Wenn Sie längere Zeit kein Kraft- oder Ausdauertraining absolviert haben, konsultieren Sie Ihren Hausarzt und lassen Sie einen Fitness-Check durchführen. Besprechen Sie Ihre Trainingsziele mit Ihrem Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, übergewichtig sind oder kardiovaskuläre Probleme haben.

Trainingsplanung
Effektives, zielgerichtetes und motivierendes Training erfordert Planung. Integrieren Sie Ihr Fitnesstraining in Ihren Alltag. Ungeplantes Training kann leicht unterbrochen oder verschoben werden. Planen Sie Ihre Workouts langfristig, für mehrere Monate im Voraus, nicht nur von Tag zu Tag oder Woche zu Woche. Bauen Sie Motivationsstrategien während Ihres Trainings ein, wie zum Beispiel Musik zu hören. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie 1 kg in vier Wochen abzunehmen oder Ihr Trainingsgewicht in sechs Wochen um 10 kg zu erhöhen, und belohnen Sie sich, wenn Sie diese erreichen.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen 3 bis 4 Tage Ausdauer- oder Krafttraining pro Woche. Je häufiger Sie trainieren, desto schneller werden Sie Ihre Ziele erreichen. Achten Sie jedoch darauf, genügend Pausen zwischen den Einheiten einzulegen, damit Ihr Körper sich erholen und regenerieren kann. Gönnen Sie sich nach jeder Trainingseinheit mindestens einen Ruhetag.

Flüssigkeitszufuhr
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor und während des Trainings entscheidend. Während einer 60-minütigen Einheit können Sie bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Um dies auszugleichen, eignet sich eine Apfelschorle im Verhältnis von einem Drittel Apfelsaft zu zwei Dritteln Mineralwasser – so füllen Sie verlorene Elektrolyte und Mineralstoffe wieder auf. Trinken Sie etwa 330 ml ca. 30 Minuten vor dem Training und achten Sie während des Trainings auf eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr.

Warm-Up
Wärmen Sie Ihren Körper 5–7 Minuten bei moderater Intensität auf – zum Beispiel mit einem Springseil, auf dem Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf das bevorstehende Training vor.

Cool-Down
Beenden Sie Ihr Training nicht abrupt. Reduzieren Sie die Intensität langsam über 5–7 Minuten auf einem Ergometer, Crosstrainer oder einem ähnlichen Gerät und dehnen Sie anschließend Ihre Muskeln gründlich.

Oberschenkel

Stütze Dich mit der rechten Hand an einer Wand oder Deinem Trainingsgerät ab. Hebe den linken Fuß nach hinten und halte ihn mit der linken Hand, dabei zeigt das Knie gerade nach unten. Ziehe den Oberschenkel nach hinten, bis Du eine leichte Dehnung im Muskel spürst. Halte die Position 15–20 Sekunden, lass dann langsam den Fuß los und senke das Bein. Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Bein.

Beine und unterer Rücken

Setze Dich auf den Boden und strecke die Beine aus. Versuche, mit beiden Händen die Fußspitzen zu greifen, während Du die Arme gestreckt hältst und den Oberkörper leicht nach vorne beugst. Halte die Position 15–20 Sekunden und richte Deinen Oberkörper anschließend langsam wieder auf.

Trizeps und Schulter

Führe Deine linke Hand hinter Deinen Kopf zur rechten Schulter. Greife mit der rechten Hand Deinen linken Ellbogen und ziehe vorsichtig, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit der rechten Hand.

Oberkörper

Strecke Deinen linken Arm auf Schulterhöhe über Deinen rechten. Ziehe mit der rechten Hand sanft am linken Oberarm, bis Du eine leichte Dehnung spürst. Halte die Position für 15-20 Sekunden, dann wiederhole den Vorgang mit dem rechten Arm.

Die Gewährleistung für Ihr Gerät beginnt mit dem Kaufdatum und ist für 24 Monate gültig. Sie deckt Mängel ab, die durch Herstellungs- oder Materialfehler entstehen, für Produkte, die direkt bei der Gorilla Sports GmbH oder einem unserer autorisierten Partner erworben wurden.

Die Gewährleistung deckt nicht ab:
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Fahrlässigkeit oder vorsätzliche Beschädigung
- Unterlassene Wartung oder Reinigung
- Normalen Verschleiß von Teilen wie Lagern, Riemen, Rollen usw.
- Schäden durch Flüssigkeiten, unautorisierte Reparaturen oder nicht originale Gorilla Sports Teile
- Probleme durch fehlerhafte Montage
- Geräte, die für den Heimgebrauch bestimmt sind und professionell genutzt werden

Für optimalen Schutz empfehlen wir, die Originalverpackung während der Gewährleistungsdauer aufzubewahren, falls Sie das Produkt zurücksenden müssen. Bitte beachten Sie, dass die Inanspruchnahme der Gewährleistung den ursprünglichen Zeitraum nicht verlängert.

Unser Serviceteam steht Ihnen bei Fragen oder Problemen während der Gewährleistungszeit gerne zur Verfügung. Damit wir Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen können, benötigen wir bestimmte Informationen zu Ihrem Fitnessgerät – den Produktnamen, das Kaufdatum und die Seriennummer. Bewahren Sie daher unbedingt Ihren Kaufbeleg oder die Rechnung auf. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

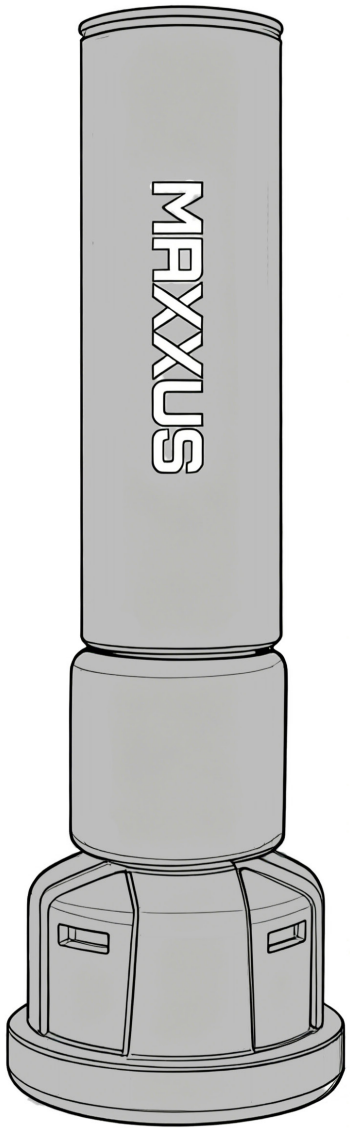
www.maxxus.com

MAXXUS

FREESTANDING PUNCHING BAG 170CM

GSMX-600082-00019-0001

Installation & Operating Manual | **EN**



Index 14
IMPORTANT INFORMATION AND SAFETY INSTRUCTIONS 15
OVERVIEW OF THE DEVICE 17
SCOPE OF DELIVERY 18
ASSEMBLY 19
CARE, CLEANING AND MAINTENANCE 20
TRAINING INFORMATION 21
WARM-UP/STRETCHING EXERCISES 22
WARRANTY 23

DEAR CUSTOMER,

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully to avoid any damage from improper use. If you share the product, be sure to pass on this manual.

General Information

Please ensure that everyone using the device has read and understood the assembly and operating instructions. These instructions must be considered part of the product and kept in a safe place for future reference. Adhering strictly to the safety and maintenance instructions is crucial. Any deviation from these instructions may result in health issues, accidents, or damage to the device, for which the manufacturer and distributor cannot be held liable.

Assembly

Check that all parts and tools listed in the parts list are present. Some parts may be pre-assembled. Keep children and animals away from the assembly area. Tools, packaging materials (e.g., foil), or small parts may pose injury or suffocation risks. Ensure enough space to move during assembly. Before using the device for the first time, and at regular intervals, check the tightness of all screws, nuts, and other connections to ensure safe operation. Any use other than its intended purpose is not permitted and may result in accidents, health risks, or damage to the training device. The distributor is not liable for any damage caused by improper or inappropriate handling.

Personal Safety

Before using the device, consult your family doctor to determine whether the training is suitable for you from a health perspective. This is particularly important for individuals with a hereditary predisposition to high blood pressure or heart disease, smokers, those with high cholesterol levels, overweight individuals, and those who have not exercised regularly in the past year. If you are taking medication that affects your heart rate, medical advice is essential. Excessive exercise can be harmful to your health. If you experience weakness, nausea, dizziness, pain, shortness of breath, or any other abnormal symptoms during training, stop immediately and consult a doctor.

As a general rule, sports equipment is not a toy. Unless otherwise stated, the equipment may only be used by one person at a time. It should be used as intended and by appropriately informed and instructed individuals. Children and persons with disabilities should only use the device under the supervision of someone who can assist and guide them. Measures should be taken to prevent unsupervised children from using the device. Ensure that no one stands or moves near the moving parts of the device during use.

Training Environment

Set up the device on a flat, stable, and dry surface. If available, use adjustable parts of the device to compensate for uneven surfaces. To protect sensitive surfaces from pressure marks and dirt, place a floor protection mat underneath. Remove all objects within the required training radius before starting. Outdoor use or use in rooms with high humidity is not permitted.

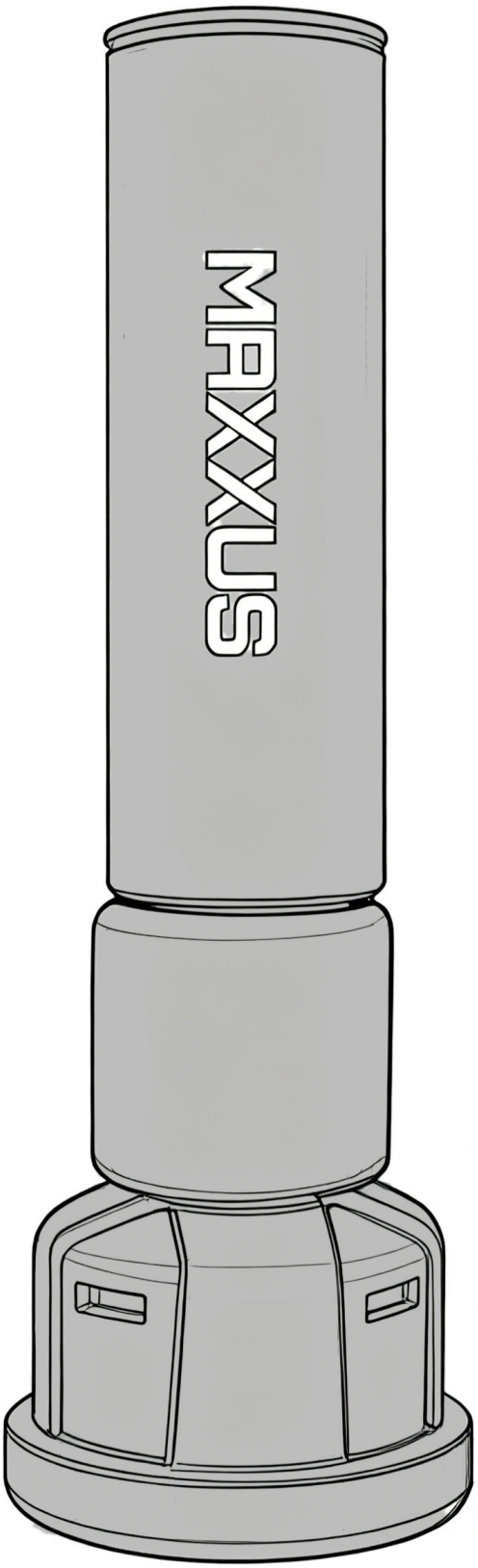
Training Clothes

Wear appropriate training clothes and shoes when using the device. Clothing should be such that it cannot become entangled in the equipment during use. Training shoes should provide a firm grip and have non-slip soles.

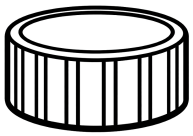
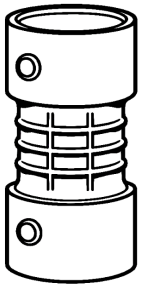
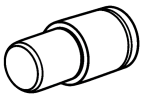
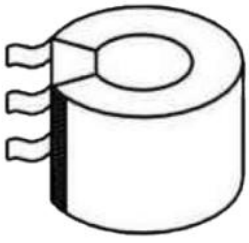
Location and Storage

This exercise equipment is designed exclusively for use in dry, well-ventilated indoor areas. Usage or storage in damp or wet locations, such as saunas, swimming pools, or outdoor areas like balconies, terraces, gardens, or garages, is strictly prohibited. High humidity and low temperatures in such environments can lead to electronic defects, corrosion, and rust, which are not covered under warranty. Please select a dry, level, and well-ventilated location for training or storage. Ensure the training area is properly ventilated to provide optimal oxygenation. After a long period of inactivity, check that all fasteners are tight before using the device.

Please note that the stand can be tilted so the base is at a 45-degree angle, allowing it to be easily rolled to and from the workout area. This makes it more portable and helps keep it out of the way when not in use.

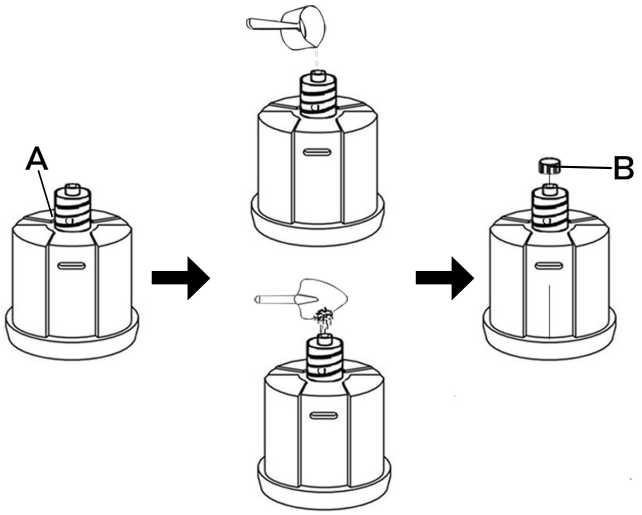


Dimensions: 58,5 x 170 cm

 A - Base - 1 piece (box 2)	 B - Cap - 1 piece (box 2)
 C - Middle section - 1 piece (box 2)	 D - Punching bag body - 1 piece (box 1)
 E - Plug - 4 pieces (box 2)	 F - Steel clamps - 2 pieces (box 2)
 G - Protective cover - 1 piece (box 1)	

STEP 1: The Base (A) can be filled with either water or sand.
Filling weight:
- With water: approximately 85 kg
- With sand: approximately 130 kg

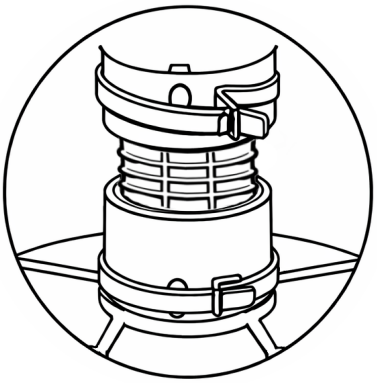
STEP 2: Tighten the fill Cap (B).

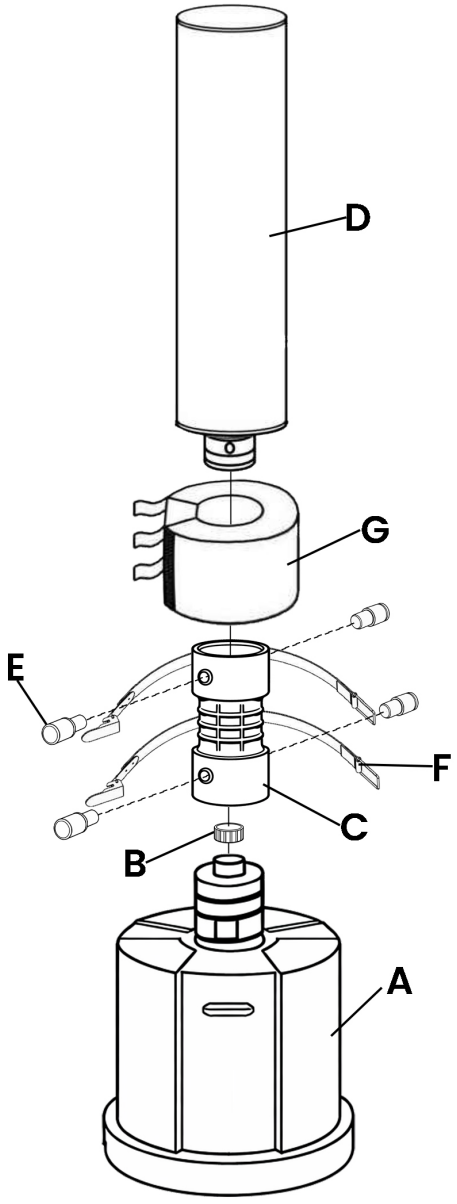


STEP 3: Screw the Middle section (C) onto the Base (A), aligning the mounting holes on both sides. Then screw the Punching bag body (D) onto the Middle section (C), also aligning the mounting holes on both sides.

STEP 4: Secure the four holes - two on the top and two on the bottom - of the Middle section (C) with four Plugs (E) on opposite sides to keep it in place.

STEP 5: Cover the four holes with Plugs (E) inserted with the two Steel clamps (F), and secure.





STEP 6: Wrap the Protective cover (G) around the Middle section (C) and fasten it by closing the hook-and-loop (velcro) fastener.

Cleaning

Clean your training device after each training session. Use only a slightly damp cloth for cleaning. Never use gasoline, thinner, or other aggressive cleaning products as they may damage the surface. The device is only suitable for private, indoor use. Keep the device clean and dry. Damage caused by body sweat or other liquids is not covered under warranty.

Maintenance

Check the screws and moving parts at regular intervals. The device should only be used for training if it is in proper working condition. For repairs or spare parts, contact customer service.
WARNING: The device must not be used until successfully repaired.

Training Preparations

Before starting training, ensure that both the equipment and your body are in good condition. If you haven't engaged in strength or endurance training for a long time, consult your family doctor and undergo a fitness check-up. Discuss your training goals with your doctor, especially if you are over 35, overweight, or have cardiovascular issues.

Workout Planning

Effective, goal-oriented, and motivating training requires planning. Incorporate your fitness training into your daily routine. Unplanned training can be easily disrupted or postponed. Plan your workouts long-term, for months at a time, not just day-to-day or week-to-week. Include motivation strategies during your workouts, such as listening to music. Set realistic goals, like losing 1 kg in four weeks or increasing your training weight by 10 kg in six weeks, and reward yourself when you achieve them.

Training Frequency

Experts recommend 3 to 4 days of endurance/strength training per week. The more often you train, the faster you'll reach your goals. However, ensure you take sufficient breaks between sessions to allow your body time to recover and regenerate. Take at least one day off after each training session.

Hydration

Adequate fluid intake is crucial before and during training. During a 60-minute session, you can lose up to 0.5 litres of fluid. To compensate, drink an apple spritzer in a ratio of one-third apple juice to two-thirds mineral water, which replenishes lost electrolytes and minerals. Drink about 330 ml 30 minutes before starting your session and ensure balanced hydration throughout your workout.

Warm-Up

Warm up your body for 5-7 minutes at a low intensity, using a skipping rope, cross-trainer, or similar equipment. This prepares your body for the upcoming workout.

Cool-Down

Don't stop abruptly after your workout. Gradually decrease your intensity over 5-7 minutes on an exercise bike, cross trainer, or similar equipment, then stretch your muscles well.

Thighs

Support yourself with your right hand against a wall or your exercise equipment. Lift your left foot backward and hold it with your left hand, with your knee pointing straight down. Pull your thigh back until you feel a slight stretch in the muscle. Hold for 15-20 seconds, then slowly release your foot and lower your leg. Repeat with the right leg.

Legs and Lower Back

Sit on the floor with your legs stretched out. Try to grasp the tops of your feet with both hands, stretching your arms and bending your upper body slightly forward. Hold for 15-20 seconds, then slowly straighten your upper body.

Triceps and Shoulder

Reach behind your head to your right shoulder with your left hand. Pull on your left elbow with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

Upper Body

Extend your left arm past your right arm at shoulder level. Pull on your left upper arm with your right hand until you feel a slight stretch. Hold for 15-20 seconds, then repeat with your right hand.

The warranty for your device begins on the date of purchase and is valid for 24 months. It covers defects caused by manufacturing or material faults, for products purchased directly from Gorilla Sports GmbH or one of our authorized partners.
This product is intended for home use only. It is not designed for commercial or industrial use.

The warranty does not cover:
- Damage from improper use, negligence, or intentional harm
- Failure to perform maintenance or cleaning
- Normal wear and tear on parts like bearings, belts, rollers, etc.
- Damage caused by liquids, unauthorized repairs, or non-original parts
- Issues due to incorrect assembly
- Devices intended for home use being used commercially or industrially

For best protection, we recommend keeping the original packaging during the warranty period in case you need to return the product. Please note, making a warranty claim does not extend the original warranty period.

Our Service Team is here to help with any questions or concerns during your warranty period. To be able to help you as quickly as possible, we will require certain information about your fitness device - the product name, date of purchase, and serial number. Therefore, please always keep your proof of purchase or invoice and this will ensure that your service case is processed quickly. Feel free to contact us!

MAXXUS

Gorilla Sports GmbH

Nordring 80
D-64521Gross-Gerau
Germany

E-Mail: info@maxxus.de

www.maxxus.com