



# Boksesæt til børn



**3** års  
**PRODUCENT-  
GARANTI**

**KUNDESERVICE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratis, mobilnet kan variere)  
💻 flextrade-dk@teknihall.com  
Art.-Nr. 4009575

ORIGINAL BRUGSANVISNING

2005040095755  
FLX-BSEK-AN-01  
PO43030569  
Art.-Nr.: 4009575  
PLU: 837

## INDHOLD

<b>Oversigt</b> .....	<b>3</b>
<b>Leveringsomfang/dele</b> .....	<b>6</b>
<b>Generelt</b> .....	<b>7</b>
Vigtigt! Gemmes som reference til senere brug!	
Bør læses omhyggeligt! .....	7
Symbolforklaring .....	7
<b>Sikkerhed</b> .....	<b>8</b>
Tilsigtet anvendelse .....	8
Sikkerhedsanvisninger .....	9
<b>Kontroller leveringsomfanget</b> .....	<b>10</b>
<b>Første ibrugtagning</b> .....	<b>11</b>
Ophængning af boksæsæk .....	11
Tag boksehandskerne på .....	11
Sjippetov .....	12
Længdeindstilling af sjippetov .....	12
<b>Træning</b> .....	<b>12</b>
Opvarmning med sjippetovet.....	12
Hop på et ben.....	13
Boksetræning .....	13
Slag- og førerhånd.....	13
Lige stød.....	13
Den rigtige afstand.....	13
Slå en hook.....	13
Afkøling .....	14
Udstrækning .....	14
<b>Rengøring</b> .....	<b>14</b>
<b>Opbevaring</b> .....	<b>14</b>
<b>Tekniske data</b> .....	<b>15</b>
<b>Bortskaffelse</b> .....	<b>15</b>
Bortskaffelse af emballage .....	15
Bortskaffelse af boksæt til børn .....	15

Fig. A

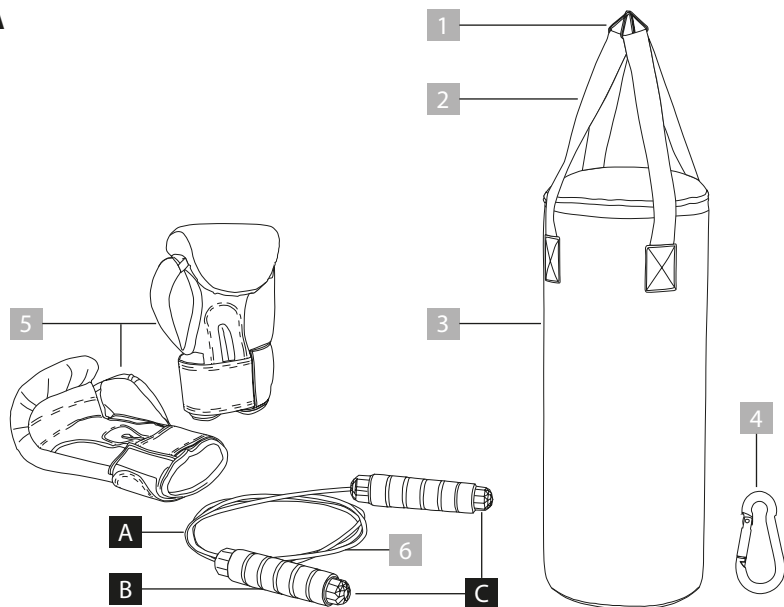
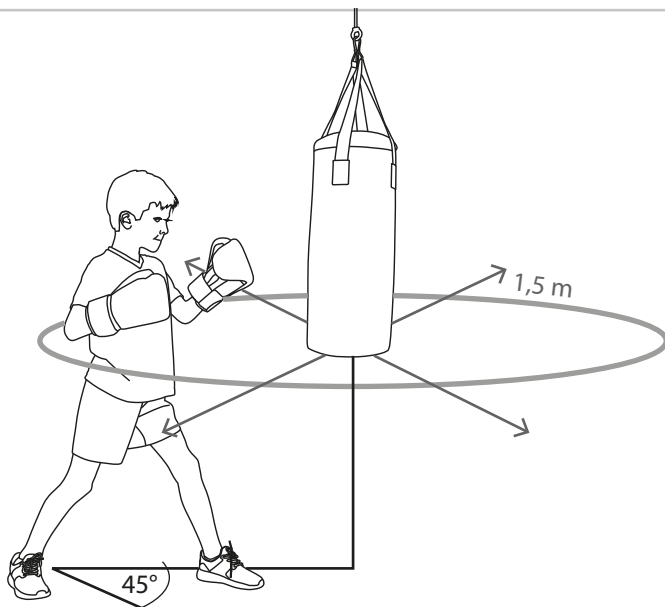
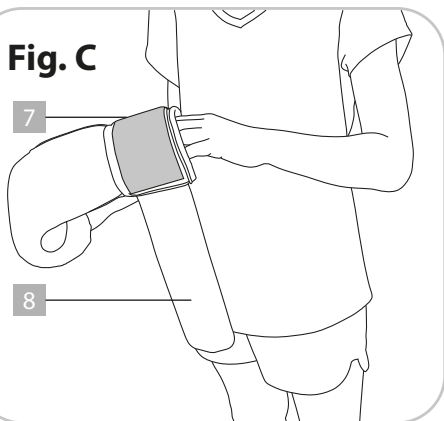


Fig. B

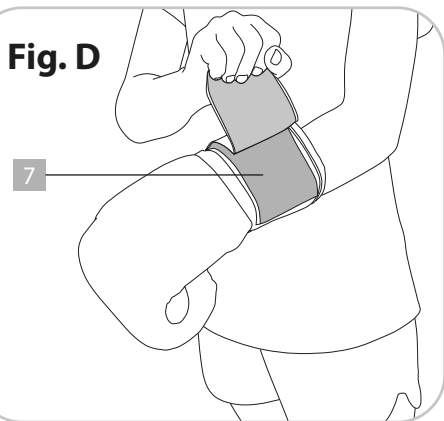


# OVERSIGHT

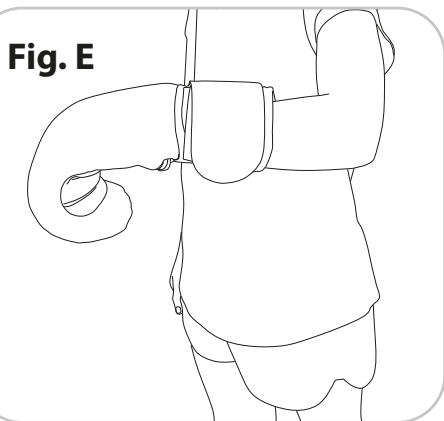
**Fig. C**



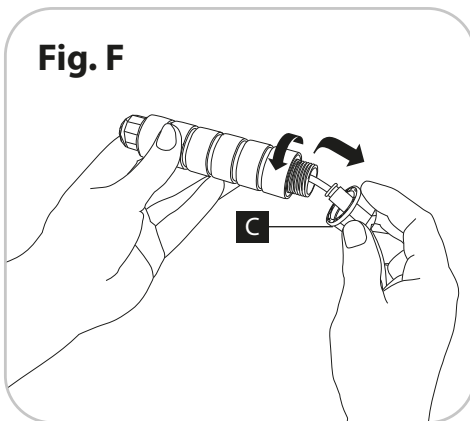
**Fig. D**



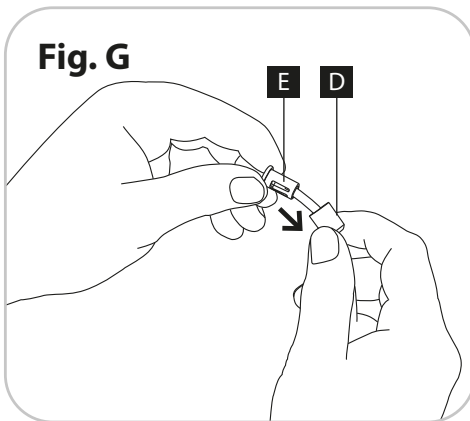
**Fig. E**



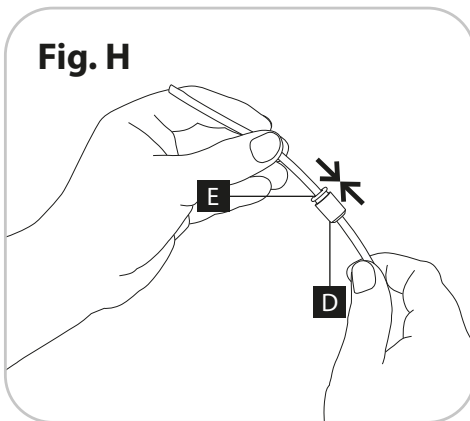
**Fig. F**



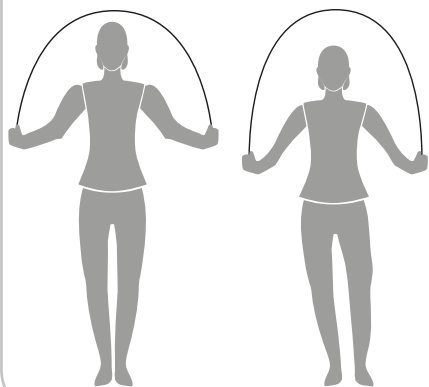
**Fig. G**



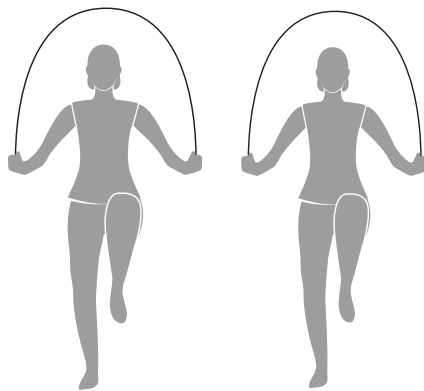
**Fig. H**



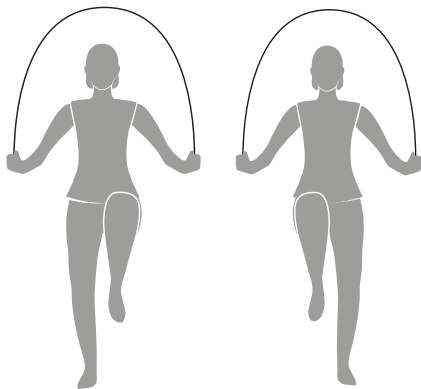
**Fig. I**



**Fig. J**



**Fig. K**



## Leveringsomfang/dele

- 1 Trekantede holdere
  - 2 Ophængning
  - 3 Boksæsæk
  - 4 Karabinhage
  - 5 Et par boksehandsker (venstre og højre)  
Størrelse: 5 (M)  
Håndlængde: 12–15 cm  
Håndbredde: 5–7 cm  
Håndomkreds: 150–152 mm
  - 6 Sjippetov
  - 7 Burrelås
  - 8 Lukkeband
  - A** Tov
  - B** Håndtag
  - C** Holdepropper
  - D** Lukkepropper
  - E** Låsering
- Brugsanvisning

## GENERELT



### VIGTIGT! GEMMES SOM REFERENCE TIL SENERE BRUG! BØR LÆSES OMHYGGELIGT!

#### Brugsanvisningen skal læses og opbevares

Denne brugsanvisning gælder for dette boks sæt til børn og indeholder vigtige informationer om monteringen, ibrugtagningen og håndteringen af det.

Læs brugsanvisningen, især sikkerhedsanvisningerne, omhyggeligt igennem, inden du bruger boks sættet. Hvis denne brugsanvisning ikke overholdes, kan det medføre alvorlige personskader eller skader på boks sættet til børn.

Brugsanvisningen baserer på de inden for Den Europæiske Union gældende standarder og regler. Overhold også de specifikke retningslinjer og love for det enkelte land i udlandet.

Opbevar brugsanvisningen til senere brug.

Hvis boks sættet til børn overdrages til tredjepart, skal denne brugsanvisning følge med.

Denne brugsanvisning kan også bestilles som PDF-fil i vores servicecenter under [www.flexxtrade.de](http://www.flexxtrade.de).

#### Symbolforklaring

De følgende symboler og signalord anvendes i denne brugsanvisning, på boks sættet til børn eller på emballagen.

#### ADVARSEL!

Dette signalsymbol/-ord bruges for en risiko med middel risikograd, hvis den ikke undgås kan det medføre død eller en alvorlig personskade.

#### FORSIGTIG!

Dette signalsymbol/-ord bruges for en risiko med lav risikograd, hvis den ikke undgås kan det medføre en mindre eller middel personskade.

#### VEJLEDNING!

Denne signalord advarer mod mulige materielle skader.








Dette symbol fortæller om nyttige ekstrainformationer og tips.



Overensstemmelseserklæring (se afsnittet „Overensstemmelseserklæring“):

Produkter mærket med dette symbol er i overensstemmelse med alle gældende fællesskabsbestemmelser i Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde.

Den fulde tekst af overensstemmelseserklæringen kan downloades via vores hjemmeside: <https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitung/2022/>

-  Kan ikke vaskes
-  Må ikke bleges!
-  Må ikke tørretumbles!
-  Må ikke stryges!
-  Må ikke renses på renseri

## SIKKERHED

### Tilsigtet anvendelse

**ADVARSEL!** Egnet til børn fra og med 6 år.

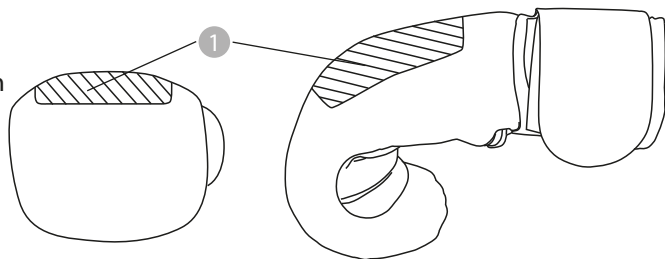
**ADVARSEL!** Beregnet til indendørs brug.

**ADVARSEL!** Kun til privat brug.

Boksehandskerne er udelukkende beregnet som beskyttelsesudstyr til privat brug og ikke til erhvervmæssig brug. Boksehandskerne er designet til at beskytte brugeren mod hudafskrabninger, blå mærker og andre skader, når man bruger bokseshandskerne.

Dette er beskyttelseszonen vist i forhold til hele boksehandsken.

**1** Beskyttelseszone



Bemærk, at brug af boksehandskerne i både høje og kolde temperaturer kan påvirke boksehandskernes beskyttende virkning. Det er vigtigt at huske på dette, hvis du ændrer dine omgivelserforhold under træning.

Bokseshandskerne til børn er beregnet til indendørs brug. Bokseshandskerne til børn er kun beregnet til privat brug og er ikke egnet til erhvervmæssig brug; ikke til legepladser eller dagplejeinstitutioner. Til opstilling er det nødvendigt med 2 voksne. Brug kun bokseshandskerne til børn som beskrevet i denne brugsanvisning. Enhver anden anvendelse anses for at være utilsigtet og kan give anledning til materielle skader eller endog personskader. Producenten eller forhandleren påtager sig ikke noget ansvar for skader, der opstår som følge af utilsigtet eller forkert brug.



## Sikkerhedsanvisninger



### Fare for børn!



**ADVARSEL!** Ikke egnet til børn under 3 år, som følge af kvælningfare og smådele, som børn kan sluge. Børn kan under leg blive viklet ind i emballagefolien eller sluge og blive kvalt af medfølgende smådele.

- **ADVARSEL!** Lad ikke børn lege med emballagefolien.
- **ADVARSEL!** Boksæsættet til børn er ikke legetøj. Lad ikke børn være alene med boksæsættet til børn uden opsyn.
- **ADVARSEL!** Risiko for kvælning! Børn kan blive kvalt med snorene. Lad ikke børn lege med sjippetovet.



### Risiko for personskade!

Uhensigtsmæssig anvendelse af børne-boksæsættet kan føre til personskader.

- Opsøg altid egen læge, for at konstatere eller forebygge sundhedsrisici, inden du begynder med dit træningsprogram. Lægens råd er afgørende med hensyn til din puls, dit blodtryk eller kolesteroltal.
- Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven træning kan sætte dit helbred i fare. Hvis du på noget tidspunkt føler smerte, tæthed i brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller ildebefindende under træning, skal du straks stoppe med at træne og kontakte din læge.
- Læs brugerinformationen igennem sammen med dit barn inden første ibrugtagning.
- Dette produkt må ikke anvendes af børn under 6 år.
- **ADVARSEL!** Boksehandskerne beskytter ikke mod personskader!
- **ADVARSEL!** Ingen af emballage- og fastgøringsmaterialerne er bestanddele af sportsudstyret og skal af hensyn til sikkerheden altid fjernes straks, inden man overlader udstyret til brug for børnene.
- **ADVARSEL!** Må kun anvendes under opsyn af en voksen.
- Boksæsækken og sjippetovet må kun anvendes af en person ad gangen.
- Boksæsækken må kun monteres af en voksen for at undgå personskader som følge af forkert brug. Vær opmærksom på, at boksæsækken først må tages i brug, når monteringen er helt færdig.
- Omkring det sted, hvor boksæsækken anvendes, skal der være et frit område til alle sider på ca. 1,5 m (se fig. B).
- Under brug af sjippetovet skal der være en tilstrækkelig stor afstand til andre personer og/eller genstande.
- Sørg under brug for, at du ikke skader dig selv eller andre.

- Brug kun udstyret på en plan, vandret og skridsikker overflade.
- Brug velegnede sko med skridsikre såler.
- Brug altid velegnet beklædning under træning. Undgå for løse beklædningsdele, der kan blive hængende i sjippetovet.
- Brug ikke udstyret i nærheden af trapper eller afsatser.
- Brug kun udstyret, når det er i fejlfri stand. Kontroller altid udstyret for skader eller slid før hver brug. Hvis det er beskadiget, må udstyret ikke bruges mere.
- Hvis der opstår revner på boksehandskerne på grund af gentagen brug, eller hvis ydermaterialet skulle blive porøst, bedes du stoppe med at bruge boksehandskerne.
- Børne-boksesættet skal løbende overvåges for anvendelighed, f.eks. tilladt slid på sliddele. Sliddele er: Trekkantholder, ophæng, karabinhage og opbevaringsemballage for boksesæk og boksehandsker.
- Brug ikke udstyret, hvis du er skadet eller ikke er rask.
- Boksesættet til børn er ikke velegnet til behandlingsformål.



## ADVARSEL!

### Risiko for materielle skader!

- Intet ansvar for ulykker, der opstår som følge af manglende overholdelse af de fornævnte sikkerhedsanvisninger eller som følge af forkert håndtering.

## KONTROLLER LEVERINGSOMFANGET

### VEJLEDNING!

### Risiko for materielle skader!

Hvis emballagen åbnes uforsigtigt med en skarp kniv eller andre spidse genstande, kan boksesættet til børn blive beskadiget.

Vær meget forsigtig, når du åbner emballagen.

Kontroller, at leveringen er komplet, og om boksesættet til børn er beskadiget. Hvis dette er tilfældet, må boksesættet til børn ikke tages i brug.

# FØRSTE IBRUGTAGNING

## Ophængning af boksæsækken



**FORSIGTIG!**

### Risiko for personskade!

Hvis den ikke er korrekt monteret, kan boksæsækken knække ud af ophænget og forårsage personskade og skade.

Boksæsækken må kun monteres med et hertil egnet beslag. Få rådgivning af personer, der har den hertil nødvendige ekspertise.

Beslaget skal kunne modstå en belastning på mindst 60 kg.

Boksæsækken skal placeres i en højde, der gør det muligt for brugeren at ramme midten af boksæsækken, når man slår et lige slag (**se fig. B**).



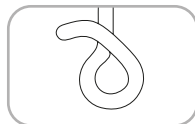
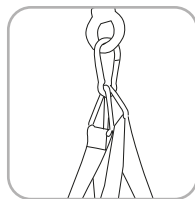
Der er to mulige versioner af beslag:

Version 1:

Et helt lukket monteringsøje: Hæng karabinerhagen **4** i trekantholderne **1** for at fastgøre boksæsækken.

Version 2:

En gyngekrog: Hæng trekantbeslagene **1** på boksæsækken her.



### Tag boksehandskerne på

Bemærk mærkningen på etikken (venstre/højre), således at den rigtige boksehandske bruges på den side af kroppen, den er beregnet til. Betegnelsen "crane" skal sidde på håndfladen.

1. Åbn burrelåsene **7** (se **fig. C**).
2. Træk boksehandsken **5** på, idet hånden føres ind i boksehandsken. I den forbindelse skal tommelfingeren stikkes ind i boksehandskens tommelfinger.
3. Læg de elastiske lukkebånd **8** omkring håndledet. Tryk enderne af de elastiske lukkebånd på burrelåsen (se **fig. D og E**) således, at produktet sidder fast og skridsikkert.
4. Kontroller, at boksehandskerne ikke kan skride frem og tilbage, og at hånden er dækket fuldstændigt af boksehandsken. Stram ikke lukkebåndene for meget, så blodtilførslen begrænses.
5. Boksehandskernes beskyttende funktion er kun garanteret, hvis boksehandskerne ikke længere kan rykkes frem og tilbage efter påsætning og lukning.



I forbindelse med brugen af boksehandskerne anbefaler vi, at der bruges boksebandager (følger ikke med ved leveringen).

## Sjippetov

Træningsøvelser med sjippetovet kræver udholdenhed og bevægelighed. Sjippetovet er velegnet til opvarmningen inden boksetræning med boksesækken.



### Risiko for personskade!

Træn aldrig med sjippetovet med boksehandsker på. Ellers kan du miste kontrollen med sjippetovet, og andre personer kan komme til skade.

### Længdeindstilling af sjippetov

Længden på sjippetovet kan justeres op til en længde på 280 cm. Gå frem som følger for at finde frem til den rigtige længde:

1. Stil dig med den ene fod på midten af tovet **A**. Så bør håndtagene **B** nå dig til midt på brystet.
2. Skru håndtagskapperne **C** på (se **fig. F**).
3. Træk holdeproppen **E** ud af låseringen **D** og forskyd holdeproppen **E** i den ønskede position (**se fig. G**).
4. Tryk holdeproppen **E** ind i låseringen **D** igen (**se fig. H**).
5. Om nødvendigt afkortes den overskydende del af tovet med en skævbider (følger ikke med ved levering). Skru håndtagskapperne **C** sammen med håndtagene **B**.

## TRÆNING

### Opvarmning med sjippetovet

Træningen bør altid begynde med en opvarmning. Jo mere anstrengende den efterfølgende træningsenhed er, jo vigtigere er det at varme op. Opvarmningen forbereder kroppen på belastningen, sætter gang i hjertekredsløbet og skåner bånd, sener og led mod skader. Den hjælper også med til at reducere risikoen for krampe og muskelskader. Leddene bør løsnes lidt, inden der begyndes med træningen.

Til opvarmning inden boksnings kan man ud over de sædvanlige øvelser med sjippetov også trække fødder sammen og strække dem og cirkulere med hænderne. Skift retning af og til. Hvert hop bør desuden først øves uden tov.

Hold løst om håndtagene med begge hænder. Slap af i skuldrene med overkroppen rettet op og albuerne tæt på kroppen. Benene skal være strakt efter afsættet og let bøjed under landingen.

Drej sjippetovet ud med en bevægelse i håndleddet og hold overkroppen stille, medens tovet bevæges over hovedet. Hop næsten udelukkende på fodballerne, og kun så højt som nødvendigt. Tovet skal have let kontakt med gulvet under gennemslaget.

Som øvet bruger kan du for at hoppe hurtigere prøve med såkaldte dobbelthop. Så bliver sjippetovet for hvert hop ført 2 gange under fødderne (se **fig. I**).

## Hop på et ben

Hop på kun et ben. I forbindelse hermed kan det andet ben strækkes fremad eller bøjes bagud (se **fig. J**).

Alternativt kan der skiftes ben ved hvert hop. I forbindelse hermed kan det andet ben strækkes fremad eller bøjes bagud (se **fig. K**).

## Boksetræning

### Slag- og førerhånd

Bokseren har en førerhånd og en slaghånd. Førerhånden er den svageste og slaghånden den stærkeste hånd.

Eksempel: Hvis du er højrehåndet, så er højre hånd din slaghånd og venstre hånd din førerhånd.

Under træning med sandsæk er dette styrkeforhold også vigtigt ved placeringen foran boksæsækken. Førerhånden og benet på førerhåndssiden står i udgangspositionen tættere på boksæsækken, medens slaghånden og standbenet vender ca. 45 grader væk. Fra denne position træner du ved boksetræning med sæk (se **fig. B**).

### Lige stød

Det lige stød er det vigtigste stød ved træning med sandsæk. Hermed trænes især arm- og brystmuskulaturen, men også kroppen, der skal yde meget udligningsarbejde.

Ved lige stød forsøger du at ramme boksæsækken med boksehandsken i din øjenhøjde. Et lige stød kan både udføres med slaghånden og med førerhånden. Med slaghånden er der fra positionen i siden en længere afstand til målet. Med førerhånden derimod kan du fokusere direkte på målet.

### Den rigtige afstand

Den optimale position for et lige stød er opnået, når din arm ikke er helt strakt igennem, når du rammer sækken. Hvis du står for tæt på "boksæsækken", kan du ikke i fuldt omfang udnytte kraften i slaget. Står du for langt væk, slår du i luften.

Marker slagpositionen på gulvet med tape, indtil du har den rigtige afstand på fornemmelsen. Hvis du er sikker på udførelsen af det lige stød i øjenhøjde, kan du indføre variationer, idet du f.eks. slår i brysthøjde.

### Slå en hook

Dette slag udføres med en arm, der er bøjet i en vinkel på ca. 90 grader. Her vender håndfladerne på den, der udfører slaget i retning af bokseren. Ved en hook rammer du dit mål let fra siden.

En variation af hook er uppercut. Her slås hook ikke fra siden, men nedefra.

Når du har vænnet dig til øvelserne, kan du være kreativ og udvikle din egen træningsmetode.

## Afkøling

Ligesom der før hver træningsenhed bør være en opvarmning, bør der finde en afkøling sted efter en enhed. En afkøling indleder afslapningsfasen, kører kroppen driftstemperatur ned igen og gør skiftet fra belastning til afslapning tydelig.

## Udstrækning

Som allerede nævnt kan du under opvarmning strække dine muskler lidt. Efter træning er det vigtigt, at du udstrækker dine muskler igen. Udstrækningen bringer musklen tilbage til dens oprindelige længde og forhindrer på den måde muskelsammentrækninger. Jo mere anstrengende træningen er, desto vigtigere er udstrækningen.

Især er udstrækningen vigtig for de hovedmuskelgrupper, der er blevet belastede under træningen. Udstrækningen skal kunne mærkes, men må ikke gøre ondt. Udstrækningen varer ca. 20 sekunder for hver muskel.

Efter hver træning bør handskerne placeres i et godt ventileret område for at tørre dem, men læg dem ikke direkte på en varmekilde.

## RENGØRING

### VEJLEDNING!

### Risiko for materielle skader!

Forkert behandling af bokssettet til børn kan medføre skader på sættet.

- Brug aldrig skrappe rengøringsmidler, børster med metal- eller nylonbørster, skarpe genstande eller metalgenstande til rengøringen såsom knive, hårde spartler eller lign. Disse kan beskadige overfladerne.
- Tør bokssettet til børn af med en ren, let fugtig klud.
- Lad derefter bokssettet til børn tørre helt.
- Kontroller jævnligt bokssettet til børn for revner, skader og slitage.
- Boksehandskerne er ikke egnede til vaskemaskine eller tørretumbler. Boksehandskerne må ikke stryges.
  1. Fjern groft snavs fra boksehandskerne, især på velcro-lukningerne **7**, med en børste.
  2. Fjern genstridigt snavs med lunkent vand og et mildt rengøringsmiddel
  3. Tør boksehandskerne af med en let fugtig klud. Lad boksehandskerne tørre helt.

## OPBEVARING

Opbevar bokssettet til børn ved rumtemperatur på et tørt sted, der er utilgængeligt for børn.

## TEKNISKE DATA

Model:	FLX-BSFK-AN-01
Boksesæk:	Materiale: tøjrester, PVC, EPE, polypropylen Mål (bredde x højde): 25 cm x 62 cm Samlet vægt: 9 kg Belastningsgrænse for ophæng: min. 60 kg
Boksehandsker:	materiale: PU-læder, PU-skum, polyester, nylon Vægt pr. boksehandske: 8 oz/226,8 g Størrelse: M Personlige beskyttelsesudstyr: klasse 1, beskyttelsesklasse A, til normal (let) beskyttelse
Sjippetov:	Materiale: Flettet sølvfarvet stålkabel med PVC-belægning Diameter: 3,0 mm inkl. PVC; 1,5 mm +/- 3% uden PVC Tovlængde: op til 280 cm
Sjippetovhåndtag:	længde 16,5 cm, diameter 3 cm, materiale: PP + EVA
Varenummer:	4009575
Brugsklasse:	H (hjemmebrug)

Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) 2016/425 om personlige værnemidler EN 13277-1:2000 og EN 13277-7:2009

Da vi til stadighed videreudvikler og forbedrer vores produkter kan ændringer af design og tekniske ændringer forekomme.

Denne brugsanvisning kan downloades som PDF-fil fra vores website [www.flexxtrade.de](http://www.flexxtrade.de)

## BORTSKAFFELSE



### Bortskaffelse af emballage

Emballagen skal sorteres inden bortskaffelse. Pap og karton skal afleveres som genbrug, folie til genbrugsstationer.

### Bortskaffelse af boksesæt til børn

Hvis bokssættet til børn ikke længere kan bruges, skal det bortskaffes på en miljøvenlig og hensigtsmæssig måde i overensstemmelse med de respektive lokale regler.

## KUNDESERVICE



**00800 / 78747874**

(gratis, mobilnet kan variere)



**flexxtrade-dk@teknihall.com**

Art.-Nr. 4009575

### SERVICEADRESSE:

Flexxtrade Service Center  
c/o Teknihall Elektronik GmbH  
Assar-Gabrielsson-Str. 11-13,  
63128 Dietzenbach / Tyskland

Distribueret af:  
Flexxtrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Tyskland