

DE  
GB  
FR



**Boxsack / Punching bag / Sac de frappe**

# Inhalt

- 03** Gebrauchs- und Pflegeanleitung
- 04** Trainingsanleitung
- 08** Cooldown
- 09** Garantiebedingungen



[skandika.com/  
service](https://www.skandika.com/service)

FAQ und die Anleitungen zum Downloaden findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen [www.skandika.com](https://www.skandika.com)

## Gebrauchs- und Pflegeanleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen **Skandika** Boxsacks. Damit Sie langfristig viel Spaß mit Ihrem neuen Boxsack haben, finden Sie anbei ein paar Tipps zur Pflege sowie zum allgemeinen Training am Boxsack.

**Wichtiger Hinweis:** Die **Skandika** Boxsäcke sind in verschiedenen Größen verfügbar. Je nach Modell haben diese unterschiedliche Gewichte. Der Durchmesser beträgt bei allen Größen  $\varnothing$  35cm.

Artikelnummer	Höhe	Gewicht
SF-2860	90 cm	25 kg
SF-2861	120 cm	33 kg
SF-2862	150 cm	38 kg
SF-2863	180 cm	45 kg

Alle **Skandika** Boxsäcke werden bereits gefüllt bei Ihnen angeliefert und sind somit sofort einsatzbereit. Im Zuge des **Skandika** Nachhaltigkeitskonzepts zur Schonung der Umwelt haben wir uns entschieden, zur Füllung ausschließlich bereits vorhandene Produktionsmaterialien (wie z. B. weiche Stoffabschnitte) zu verwenden. Hierdurch erhalten Sie ein angenehmes Schlaggefühl.

## Anbringung

Der **Skandika** Boxsack wird mittels des separat verpackten Deckenhakens an der Decke befestigt. Der Deckenhaken hat eine Tragkraft von bis zu 400 kg und ist somit auch für den großen Boxsack ausreichend. Alternativ finden Sie weitere Wandhalterungen im einschlägigen Zubehörhandel.

Gehen Sie bei der Anbringung des Deckenhakens wie folgt vor:

1. Halten Sie den Deckenhaken an der gewünschten Position an die Decke und zeichnen Sie die Position der Löcher ein.
2. Bitte stellen Sie sicher, dass keine wasser- oder stromführenden Leitungen in diesem Bereich verlaufen.

3. Bohren Sie 4 Löcher mit einem 8mm-Steinbohrer vor.
4. Im Falle von Betondecken sollten Sie die Schlagbohrerfunktion zum Bohren verwenden.
5. Erweitern Sie die Löcher mit Hilfe eines 12mm-Steinbohrers.
6. Setzen Sie die Dehnschraube ein. Stellen Sie sicher, dass die Spitze der Schraubenspindel beim Einsetzen nicht beschädigt wird.
7. Installieren Sie den Deckenhaken und ziehen Sie die Schrauben fest.
8. Befestigen Sie nun den Boxsack mithilfe des Karabiners am Deckenhaken.

Falls Sie beabsichtigen, Ihren **Skandika** Boxsack an einer Holz- oder Zwischendecke zu befestigen, so informieren Sie sich bitte vorab über die Tragkraft der entsprechenden Decke.

**Hinweis:** Im Karton des Deckenhakens finden Sie eine bebilderte Anleitung zur Anbringung des Deckenhakens mit weiteren Informationen.

## Pflege

Boxtraining ist sehr intensiv und schweißtreibend. Die Boxsäcke bestehen aus einer massiven Stahlkette und pflegeleichtem Kunstleder. Das Kunstleder ist robust und schmutzabweisend. Reinigen Sie den Boxsack bei Bedarf einfach mit einem feuchten Lappen. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel.

## Trainingsanleitung

Kaum ein Trainingsformat verbrennt so viele Kalorien wie Boxtraining. Der **Skandika** Boxsack ist hauptsächlich zum Boxtraining vorgesehen, eignet sich aber aufgrund des strapazierfähigen Materials auch zum Kickboxen. Wir empfehlen gerade Anfängern neben der Verwendung von Boxhandschuhen auch zusätzlich das Tragen von Handgelenksbandagen für das Training. Starten Sie langsam in Ihr Training und steigern Sie sich nur allmählich. Boxtraining ist sehr anspruchsvoll und eignet sich hervorragend, um Muskelkraft und Ausdauer zu trainieren. Man muss nicht unbedingt in einen Boxverein eintreten, um mit dem Training zu starten.

Mit dem richtigen Equipment kann man problemlos auch von zu Hause aus trainieren. **Skandika** bietet auf [www.skandika.de](http://www.skandika.de) neben den Boxsäcken auch die passenden Boxhandschuhe für das Training zu Hause.

Selbstverständlich sollte man zusätzlich auf eine gesunde Ernährung achten, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Werden Training und Ernährung sinnvoll aufeinander abgestimmt, so werden Sie die Reduktion des Gewichtes (je nach Trainingsintensität) schon bereits nach wenigen Wochen deutlich bemerken. Da Boxtraining den Muskelaufbau fördert, wird sich die gesamte Körperzusammensetzung positiv verändern. Boxtraining fördert Ihre Gesundheit durch Verbesserung der Durchblutung und des Sauerstofftransports. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und überschüssige Pfunde verschwinden schnell. Die Dehnbarkeit der Bänder und Sehnen nimmt zu, was der Verletzungsgefahr bei Belastung vorbeugt. Das Atemvolumen vergrößert sich und die Körper-Temperaturregulation passt sich der neuen Belastung an.

## Trainingsablauf

Beim Boxtraining handelt es sich zum größten Teil um Intervalltraining. Eine Runde dauert in der Regel 3 Minuten, gefolgt von einer 1-minütigen Pause. Ihr Trainingsablauf sollte dem folgen: In 3 Minuten Training sollten die Kräfte maximal ausgeschöpft werden. Die Intervalle sorgen für einen hohen Kalorienverbrauch und einen optimalen Nachbrenneffekt.

## Wie ist klassisches Boxtraining aufgebaut?

Boxtraining beginnt stets mit einer Aufwärmphase. Gerade als Anfänger ist dies besonders wichtig, um die Muskeln zu lockern und auf die Belastung vorzubereiten. Startet man kalt ins Training, ist die Verletzungsgefahr größer. Das Aufwärmtraining kann auf vielfältige Weise gestaltet werden und sollte ungefähr 15 Minuten dauern. Die meisten Boxer gestalten Ihr Aufwärmtraining durch Seilspringen oder Schattenboxen.

Schattenboxen bedeutet im Grunde nichts weiter, als dass in die Luft geschlagen wird. Was sich einfach anhört und zunächst vielleicht auch etwas seltsam erscheinen mag, erfordert ein hohes Maß an Koordination und Konzentration. Schattenboxen kann jeder zu Hause ohne Equipment durchführen.

Dabei stellt man sich am besten in etwa 2 Meter Entfernung vor einen großen Spiegel. Auf diese Weise simuliert das Spiegelbild einen fiktiven Gegner.

Die Füße stellt man etwa 1,5 Schulterbreiten voneinander entfernt auf. Die Fäuste hält man vor sein Kinn. Nun versucht man, sein Spiegelbild an verschiedenen sensiblen Körperstellen zu treffen. Zunächst mag sich das vielleicht ein wenig wacklig und unbeholfen anfühlen. Hat man jedoch nach einer Weile Sicherheit entwickelt, kann man verschiedene Schlagkombination ausprobieren. Auch beim Schattenboxen kommt man bereits sehr ins Schwitzen.

### Grundlegende Boxtechnik – Der Hauptteil der Trainingseinheit

Beim Boxen unterscheidet man zwischen acht Grundschlägen. Alle Schläge werden aus der Grundstellung ausgeführt - hier am Beispiel eines Rechtshänders:



Linker Kopfhaken



Rechter Kopfhaken



Linker Körperhaken



Rechter Körperhaken



Linker Aufwärts-haken



Rechter Aufwärts-haken



Bei Rechtshändern ist die linke Hand die Führhand, bei Linkshändern ist es die rechte Hand. Jeder Haken kann mit der rechten oder linken Hand geschlagen werden. Im Rahmen des Boxtrainings perfektionieren Sie die Bewegungsausführung - konzentrieren Sie sich zunächst auf die einzelnen Grundschläge und erst später auf Schlagkombinationen. Neben dem Erlernen und Feinschliff der Grundschläge spielt beim Boxtraining vor allem Krafttraining eine Rolle. Hierzu bietet **Skandika** mit diversen Trainingsgeräten sehr gute Ergänzungsmöglichkeiten ([www.skandika.de](http://www.skandika.de)).

### Der Cooldown – der Abschluss des Boxtrainings

Ein anspruchsvolles Training kommt nicht ohne Cooldown aus. Dieser dient dazu, den Körper sanft abzukühlen und den Puls wieder herunterzufahren - somit werden Kreislaufprobleme vermieden.

Nach Ihrem Boxtraining sollten Sie mindestens 10 Minuten locker joggen oder gehen, um die Atmung und den Herzschlag zu beruhigen. Beim Boxtraining entsteht das Stoffwechselprodukt Laktat, welches für Erschöpfung sorgt. Durch einen angemessenen Cooldown wird das Laktat besser abtransportiert, was sich positiv auf die Regenerationszeit auswirkt.

Im zweiten Schritt des Cooldowns werden dann Muskeln und Bänder gedehnt. Durch gezielte Dehnübungen kann man die Erholung der Muskeln sowie den Muskelaufbau fördern. Hierzu dehnt man den gesamten Körper mithilfe verschiedener Dehnübungen.

Nach dem Dehnen empfehlen wir eine heiße Dusche.

Bitte trinken Sie ausreichend in den Trainingspausen, um den Wasserverlust in Ihrem Körper auszugleichen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen **Skandika** Boxsack!



## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Artikel leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

# Contents

- 11 Instructions for use and care
- 12 Training instructions
- 16 Cooldown
- 17 Guarantee conditions



[skandika.com/  
service](https://skandika.com/service)

FAQ and downloadable instructions can be found on our Skandika service page. For more information you can simply visit our website [www.skandika.com](https://www.skandika.com)

## Instructions for use and care

Congratulations on the purchase of your new **Skandika** punching bag. To ensure that you have a lot of fun with your new punching bag in the long term, you will find a few tips on care and general training herewith.

**Important notice:** The **Skandika** punching bags are available in different sizes. Depending on the model, they have different weights. The diameter of all sizes is Ø 35cm.

Item no.	Height	Weight
SF-2860	90 cm	25 kg
SF-2861	120 cm	33 kg
SF-2862	150 cm	38 kg
SF-2863	180 cm	45 kg

All **Skandika** punching bags are delivered to you already filled and are therefore ready for immediate use. As part of the **Skandika** sustainability concept to protect the environment, we have decided to use only existing production materials (such as soft fabric sections) for the filling. This provides you with a pleasant feel of the impact.

## Mounting

The **Skandika** punching bag is attached to the ceiling by means of the separately packed ceiling hook. The ceiling hook has a load capacity of up to 400 kg and is therefore also sufficient for the large punching bag. Alternatively, you can find other wall mounting sets in the relevant accessories trade.

Proceed as follows when attaching the ceiling hook:

1. Hold the ceiling hook at the desired position on the ceiling and mark the position of the holes.
2. Please ensure that there are no water or power lines run in this area.

3. Pre-drill 4 holes with an 8mm masonry bit.
4. In the case of concrete ceilings, use the percussion drill function for drilling.
5. Widen the holes using a 12mm masonry drill bit.
6. Insert the expansion screw. Make sure that the tip of the screw spindle is not damaged during insertion.
7. Install the ceiling hook and tighten the screws.
8. Now attach the punching bag to the ceiling hook using the carabiner.

If you intend to attach your **Skandika** punching bag to a wooden or intermediate ceiling, please inform yourself in advance about the load-bearing capacity of the ceiling.

**Note:** In the box of the ceiling hook you will find illustrated instructions for attaching the ceiling hook with further information.

## Care

Boxing training is very intense and sweaty. The punching bags are made of a solid steel chain and easy-care imitation leather. The imitation leather is robust and dirt-repellent. If necessary, simply clean the punching bag with a damp cloth. Do not use any harsh cleaning agents.

## Training instructions

Hardly any training format burns as many calories as boxing training. The **Skandika** punching bag is mainly intended for boxing training, but is also suitable for kickboxing due to the durable material. We recommend beginners in particular to wear wrist bandages for training in addition to boxing gloves. Start your training slowly and increase only gradually. Boxing training is very demanding and is an excellent way to build muscle strength and endurance. You don't necessarily have to join a boxing club to start training.

With the right equipment, you can easily train from home. **Skandika** offers punching bags as well as the right boxing gloves for training at home at [www.skandika.com](http://www.skandika.com).

Of course, you should also pay attention to a healthy diet in order to achieve the desired results. If training and nutrition are sensibly coordinated, you will notice the reduction in weight (depending on the training intensity) already after a few weeks. As boxing training promotes muscle building, the overall body composition will change positively. Boxing training promotes your health by improving blood circulation and oxygen transport. The cardiovascular system is stimulated and excess pounds disappear quickly. The elasticity of ligaments and tendons increases, which prevents the risk of injury during exertion. The respiratory volume increases and the body temperature regulation adapts to the new load.

### Training schedule

Boxing training is mostly interval training. One round usually lasts 3 minutes, followed by a 1-minute break. Your training routine should follow this: 3 minutes of training should maximise your strength. The intervals ensure a high calorie consumption and an optimal afterburn effect.

### How is classical boxing training structured?

Boxing training always begins with a warm-up phase. This is particularly important for beginners in order to loosen up the muscles and prepare them for the load. If you start training cold, the risk of injury is greater. The warm-up can be done in many different ways and should last about 15 minutes.

Most boxers do their warm-up training by jumping rope or shadow boxing. Shadow boxing basically means nothing more than punching the air. What sounds simple and may seem a bit strange at first, requires a high degree of coordination and concentration.

Anyone can do shadow boxing at home without equipment.

It is best to stand about 2 metres away in front of a large mirror. In this way, the mirror image simulates a fictitious opponent.

Place the feet about 1.5 shoulder widths apart. Hold your fists in front of your chin. Now try to hit your reflection on different sensitive parts of your body. At first this may feel a little shaky and awkward. But once you have developed confidence, you can try different combinations of punches. Shadow boxing also makes you sweat a lot.

### Basic boxing technique - The main part of the training session

In boxing, a distinction is made between eight basic punches. All punches are executed from the basic stance - here the example of a right-handed boxer:





For right-handers the left hand is the lead hand, for left-handers it is the right hand. Each hook can be hit with the right or left hand. During boxing training, your aim is to improve the punching movement - first concentrate on the individual basic punches and only later on punch combinations. Besides learning and fine-tuning the basic punches, strength training plays a major role in boxing training. **Skandika** offers very good supplementary possibilities for this with diverse training equipment ([www.skandika.com](http://www.skandika.com)).

### The cooldown - the conclusion of boxing training

A demanding workout should not be done without a cooldown. This serves to gently cool down the body and lower the heart rate - thus avoiding circulatory problems.

After your boxing training, you should jog or walk loosely for at least 10 minutes to calm your breathing and heartbeat. Boxing training produces the metabolic product lactate, which causes exhaustion. An appropriate cooldown helps to remove the lactate, which has a positive effect on the recovery time.

In the second step of the cooldown, muscles and ligaments are stretched. Specific stretching exercises can promote muscle recovery and muscle growth. To do this, stretch the entire body with the help of various stretching exercises.

After stretching, we recommend a hot shower.

Please drink enough during the training breaks to compensate for the loss of water in your body.

We wish you a lot of fun with your new **Skandika** punching bag!



## GUARANTEE CONDITIONS

We provide a guarantee for our articles in accordance with the following conditions:

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

For spare parts please contact: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
 Service centre: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

# Contenu

- 19** Instructions d'utilisation et d'entretien
- 20** Instructions d'exercice
- 24** Refroidissement
- 25** Conditions de garantie et de réparations



[skandika.com/  
service](https://www.skandika.com/service)

La FAQ et les instructions téléchargeables se trouvent sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web [www.skandika.com](https://www.skandika.com)

## Instructions d'utilisation et d'entretien

Félicitations pour l'achat de votre nouveau sac de frappe **Skandika**. Pour vous assurer que vous aurez beaucoup de plaisir avec votre nouveau sac de frappe à long terme, vous trouverez quelques conseils sur l'entretien et l'entraînement général sur le sac de frappe ci-joint.

**Avis important :** Les sacs de frappe **Skandika** sont disponibles en différents tailles. Selon le modèle, ils ont des poids différents. Le diamètre de toutes les tailles est de Ø 35cm.

N° d'article	Hauteur	Poids
SF-2860	90 cm	25 kg
SF-2861	120 cm	33 kg
SF-2862	150 cm	38 kg
SF-2863	180 cm	45 kg

Tous les sacs de frappe **Skandika** vous sont livrés déjà remplis et sont donc prêts à être utilisés immédiatement. Dans le cadre du concept de durabilité de **Skandika** visant à protéger l'environnement, nous avons décidé de n'utiliser que des matériaux de production existants (tels que des sections de tissu souple) pour le remplissage. Cela vous donne une sensation agréable de l'impact.

## Montage

Le sac de frappe **Skandika** est fixé au plafond à l'aide du crochet pour plafond emballé séparément. Le crochet du plafond a une capacité de charge allant jusqu'à 400 kg et est donc également suffisant pour le grand sac de frappe. Vous pouvez également trouver d'autres supports muraux dans le commerce d'accessoires correspondant.

Procédez comme suit pour fixer le crochet du plafond :

1. Maintenez le crochet de plafond à l'endroit souhaité sur le plafond et marquez la position des trous.
2. Veuillez vous assurer qu'il n'y a pas de lignes d'eau ou d'électricité dans cette zone.
3. Pré-percez 4 trous avec une mèche à maçonnerie de 8 mm.

4. Dans le cas de plafonds en béton, utilisez la fonction de forage à percussion pour percer.
5. Élargissez les trous à l'aide d'un foret à maçonnerie de 12 mm.
6. Insérez la vis d'expansion. Veillez à ce que l'extrémité de la tige de la vis ne soit pas endommagée pendant l'insertion.
7. Installez le crochet de plafond et serrez les vis.
8. Attachez maintenant le sac de frappe au crochet du plafond à l'aide du mousqueton.

Si vous avez l'intention de fixer votre sac de frappe **Skandika** à un plafond en bois ou à un faux plafond, veuillez vous informer au préalable de la capacité de charge du plafond en question.

**Indice :** Dans la boîte du crochet pour plafond, vous trouverez des instructions illustrées sur la manière de fixer le crochet ainsi que d'autres informations.

## Soins

L'entraînement de boxe est très intense et fait transpirer. Les sacs de frappe sont fabriqués à partir d'une chaîne en acier solide et de similicuir facile à entretenir. Le similicuir est robuste et repousse la saleté. Si nécessaire, il suffit de nettoyer le sac de frappe avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs.

## Instructions d'exercice

Pratiquement aucune forme d'entraînement ne brûle autant de calories que l'entraînement de boxe. Le sac de frappe **Skandika** est principalement destiné aux entraînements de boxe, mais il convient également au kickboxing grâce à son matériau durable. Nous recommandons aux débutants en particulier de porter des bandages de poignet pour l'entraînement en plus des gants de boxe. Commencez votre entraînement lentement et n'augmentez que progressivement. L'entraînement de boxe est très exigeant et constitue un excellent moyen de développer la force musculaire et l'endurance. Vous ne devez pas nécessairement vous inscrire dans un club de boxe pour commencer à vous entraîner.

Avec le bon équipement, vous pouvez facilement vous entraîner à la maison. En plus des sacs de frappe, **Skandika** propose également les gants de boxe adéquats pour s'entraîner à la maison sur [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Bien entendu, vous devez également veiller à avoir une alimentation saine afin d'obtenir les résultats souhaités. Si l'entraînement et l'alimentation sont judicieusement coordonnés, vous remarquerez la réduction du poids (en fonction de l'intensité de l'entraînement) déjà après quelques semaines. Comme l'entraînement de boxe favorise la construction musculaire, la composition corporelle globale changera positivement. L'entraînement de boxe favorise votre santé en améliorant la circulation sanguine et le transport de l'oxygène. Le système cardiovasculaire est stimulé et les kilos superflus disparaissent rapidement. L'élasticité des ligaments et des tendons augmente, ce qui prévient le risque de blessure pendant l'effort. Le volume respiratoire augmente et la régulation de la température corporelle s'adapte à la nouvelle charge.

### Routine d'entraînement

L'entraînement de boxe est principalement un entraînement par intervalles. Un round dure généralement 3 minutes, suivi d'une pause d'une minute. Votre routine d'entraînement doit suivre ce principe : 3 minutes d'entraînement devraient maximiser votre force. Les intervalles assurent une consommation élevée de calories et un effet de postcombustion optimal.

### Comment l'entraînement de boxe classique est-il structuré ?

L'entraînement de boxe commence toujours par une phase d'échauffement. Ceci est particulièrement important pour les débutants afin de détendre les muscles et de les préparer à la charge. Si vous commencez l'entraînement à froid, le risque de blessure est plus grand. L'échauffement peut être effectué de différentes manières et doit durer environ 15 minutes. La plupart des boxeurs s'échauffent en sautant à la corde ou en pratiquant le shadow boxing.

La boxe de l'ombre ne signifie rien de plus que de frapper l'air. Ce qui semble simple et peut paraître un peu étrange au début, exige un haut degré de coordination et de concentration. Tout le monde peut faire du shadow boxing à la maison sans équipement.

Il est préférable de se tenir à environ 2 mètres devant un grand miroir. De cette façon, l'image miroir simule un adversaire fictif.

Placez les pieds à une distance d'environ 1,5 largeur d'épaule. Tenez vos poings devant votre menton. Maintenant, essayez de frapper votre reflet sur différentes parties sensibles de votre corps. Au début, cela peut sembler un peu bancal et maladroit. Mais une fois que vous avez acquis de la confiance, vous pouvez essayer différentes combinaisons de coups de poing. La boxe de l'ombre vous fait aussi beaucoup transpirer.

### Technique de base de la boxe - La partie principale de la séance d'entraînement

En boxe, on distingue huit coups de poing de base. Tous les coups de poing sont exécutés à partir de la position de base - ici l'exemple d'un boxeur droitier :





Pour les droitiers, la main gauche est la main principale, pour les gauchers, c'est la main droite. Chaque coup de poing de boxe peut être frappé avec la main droite ou la main gauche. Pendant l'entraînement de boxe, vous perfectionnez l'exécution du mouvement - concentrez-vous d'abord sur les coups de poing individuels de base et seulement ensuite sur les combinaisons de coups de poing. Outre l'apprentissage et la mise au point des coups de poing de base, l'entraînement de la force joue un rôle majeur dans l'entraînement de la boxe. **Skandika** offre de très bonnes possibilités supplémentaires à cet égard grâce à divers équipements d'entraînement ([www.skandika.com](http://www.skandika.com)).

### Le refroidissement - la fin de l'entraînement de boxe

Une séance d'entraînement exigeante ne peut se passer d'un rafraîchissement. Cela permet de refroidir le corps en douceur et d'abaisser le pouls - évitant ainsi les problèmes de circulation.

Après votre entraînement de boxe, vous devez faire un jogging ou une marche tranquille pendant au moins 10 minutes pour calmer votre respiration et votre rythme cardiaque. L'entraînement de boxe produit un produit métabolique, le lactate, qui provoque l'épuisement. En se refroidissant de manière appropriée, le lactate est mieux éliminé, ce qui a un effet positif sur le temps de récupération.

Dans un deuxième temps, pendant la phase de récupération, les muscles et les ligaments sont alors étirés. Des exercices d'étirement spécifiques peuvent favoriser la récupération et la croissance musculaire. Cela se fait en étirant tout le corps à l'aide de divers exercices d'étirement.

Après les étirements, nous vous recommandons de prendre une douche chaude.

Veuillez boire suffisamment pendant les pauses d'entraînement pour compenser la perte d'eau dans votre corps.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau sac de frappe **Skandika** !



## CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'oeuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
 Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

**NOTIZEN / NOTES**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**NOTIZEN / NOTES**

-----

-----

-----

-----

-----

-----



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by  
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Germany