



1.



Plaats bokszak (A), pomp (B), slang (C) en bokshandschoenen (D) op tafel.

2.



Schuif slang (C) over de ingang van pomp (B). Gebruik het brede tuitje.

3.



Rol bokszak (A) uit en pomp het grote vak op via het ventiel aan de bovenzijde.

4.



Herhaal deze actie door de nek op te pompen. Pomp als laatste de voet op.

5.



Controleer of de bokszak goed luchtdicht is voordat je de voet afvult.

6.



Verwijder de witte dop in de voet. Het lucht loopt via de afvuldop uit de voet.

7.



Vul af met 12-15L water/zand. Een gieter met schenktuit werkt het beste.

8.



Sluit de witte dop stevig af. Gebruik de pomp om de voet op te blazen.

9.



Start met trainen!