

Anweisungen für: **Century Versys vs. Bob**



Benutzung: Personen mit Trainingserfahrung «Bob» haben die Möglichkeit, diesen unter Einhaltung der Anweisungen zu mieten und für Trainingszwecke zu nutzen. Werden nicht sachgemässe Abnutzungserscheinungen oder Schäden festgestellt, wird dem Mieter ein Schadenersatz in Rechnung gestellt, **bis 1'200.- CHF**. Die Vermietung und Nutzung gilt nur für Einzelpersonen, Gruppentraining ist von diesem Angebot ausgeschlossen.

Haustiere und Kinder sind vom Trainingsgerät fern zu halten.

Artikel: Oberkörper mit T-Shirt und Sturmhaube. Teller aus Kunststoff. Dreibein Unterteil. Drei gefüllte Sandsäcke für die Füsse. Drei Weisse Schaumstoffteile für Schlagtechnik.

Aufbau: Saubere, flache Oberfläche als Standort definieren. Genügend Freiraum um das Trainingsgerät, Tuch oder Matte als Unterlage bei Unebenheiten benutzen. Dreibein aufstellen, Reisverschluss ist hinten. Sandsäcke in die Fussverbindungen einsetzen. Teller auflegen, Oberkörper daraufstellen. Oberkörper zum Reisverschluss ausrichten. Lederlippe muss nach oben gebogen sein. Zum Einfädeln vom Reisverschluss kann der Oberkörper nach hinten geneigt werden. Zum Schliessen vom Reissverschluss den grauen Schaumstoff nach innen drücken um den Reisverschluss leichter zu schliessen. Anfangsstück vom Reisverschluss nach Innen drücken um mit dem Endteil darüber zu fahren, Reissverschlussgriff einklappen und Lederlippe rundherum über den Reisverschluss decken.

Training: Hand- und Faustschläge zum Kopf, Oberkörper und Arme. Kicks zu den Beinen und Oberkörper. Kniestösse und Kicks in Unterleib. Elastische Artikel, die mitgeliefert werden dürfen eingesetzt werden, für Hammerschlagtechnik weisse Schaumstoffe.

Abbau: Lederlippe zwischen Ober- und Unterkörper noch oben Biegen, Reisverschluss öffnen. Dann den Oberkörper abheben. Teller zwischen Ober- und Unterkörper ist lose, diesen beistellen. Klettverschlüsse bei den Füssen öffnen und die grauen Sandsäcke entnehmen.

Nicht Erlaubtes: Kicks mit harten Schuhsohlen. Schläge mit Stich- und Schneidwerkzeug. Gürtel als Peitsche und Würgemittel. Einsatz von Spray und Sprühmittel.

Transport: Alle Einzelteile gut gesichert und geschützt vor scharfen Kanten transportieren.

KMS Maienfeld

Neuzeitliches und effektives

Sicherheitstraining für alle



Anweisungen für: Century Versys vs. Bob

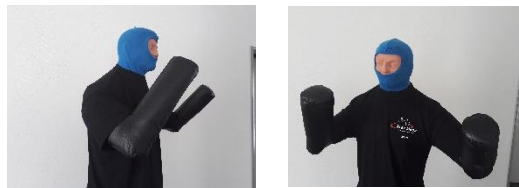
Bilder zum Aufbau



Fussverbindungen mit den 3 Sandsäcken füllen
Reissverschluss unter der Lederlippe



Bob mit T-Shirt und Sturmhaube



Beispiel zum Training



Faustschläge und offene Handschläge zum Kopf.
Kniestöße und Kicks in Unterleib.
Hammerschlag auf Schlüsselbein.
Lowkicks und Sidekicks auf Beine.

KMS Maienfeld

mail4defense@gmail.com

076 373 44 37

Reto Walder

Bachstrasse 32a, 8887 Mels