



AUFBAUANLEITUNG

1. WÄHLE EINEN PLATZ MIT FREIRAUM.

PLATZIERE SCAPEGOAT SO, DASS DU IN ALLE RICHTUNGEN MINDESTENS ZWEI METER FREIRAUM HAST. IN DIESEM UMKREIS DÜRFEN SICH WÄHREND DER BENUTZUNG ZU KEINER ZEIT MENSCHEN ODER GEGENSTÄNDE BEFINDEN.

2. SETZE DEN REIFEN EIN.

DRÜCKE DEN WEISSWANDREIFEN SEITLICH ETWAS ZUSAMMEN, UM DIESEN VON OBEN NACH UNTEN FEST AUF DAS HOLZKREUZ ZU SCHIEBEN. EIN GEWISSER SPIELRAUM ZWISCHEN DEM REIFEN UND DEN BEIDEN HORIZONTALLEN TRÄGERHÖLZERN IST NATURBEDINGT UND BEABSICHTIGT.

3. MACH EINEN SCHRAUBEN-CHECK.

VOR DER AUSLIEFERUNG WURDEN DIE SECHS FLÜGELMUTTERN UND DIE VIER BODENSCHRAUBEN FEST FIXIERT. ZUR SICHERHEIT PRÜFE BITTE DIE FESTIGKEIT DER HUTMUTTERN MANUELL UND DEN HALT DER BODENSCHRAUBEN MIT EINEM 6-KANT SCHLÜSSEL (GRÖSSE 17).

4. TRITT EINEN SCHRITT ZURÜCK.

STELLE DICH NUN MIT DEM SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER VOR DEN SCAPEGOAT UND VERGEWISSERE DICH, DASS DU FÜR DIE SICHERE BEDIENUNG AUCH TATSÄCHLICH GENÜGEND PLATZ EINGERÄUMT HAST.

5. LIES JETZT DIE BEDIENUNGSANLEITUNG.

BEVOR DU MIT DEINEM TRAINING BEGINNST, LIES BITTE AUCH ZU DEINER EIGENEN SICHERHEIT DIE SCAPEGOAT BEDIENUNGSANLEITUNG.



BEDIENUNGSANLEITUNG

1. ACHE AUF MENSCH UND MATERIAL.

STELLE SICHER, DASS IM UMKREIS VON ZWEI METERN WEDER MENSCHEN NOCH MATERIAL ZU SCHADEN KOMMEN KÖNNEN. LIES DESHALB VOR DER ERSTEN BEDIENUNG UNBEDINGT DIE SCAPEGOAT AUFBAUANLEITUNG.

2. SEI ALT GENUG.

EINE SCAPEGOAT BENUTZUNG VON PERSONEN UNTER 14 JAHREN IST UNTERSAGT.

3. FIXIERE DEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER AM HANDGELENK.

HALTE DEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER MIT EINER HAND UND SCHLÜPFE MIT DER ANDEREN HAND DURCH DIE LEDERSCHLAUFE. FIXIERE JETZT DIE SCHLAUFE SO, DASS SIE ANGENEHM FEST UM DEIN HANDGELENK LIEGT.

4. WÄHLE DEINE GRIFFMETHODE.

ENTSCHEIDE DICH GANZ FREI, OB DU DEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER EINHÄNDIG ODER BEIDHÄNGIG FESTHALTEN WILLST. GREIFE INTUITIV ZU.

5. HALTE GEWISSEN ABSTAND.

STELLE DICH MIT DEM FIXIERTEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER VOR DIE LANGE SEITE DES SCAPEGOAT: WÄHLE EINE DISTANZ, BEI DER DU DEN REIFEN NUR MIT DEM VORDEREN DRITTEL DES BASEBALLSCHLÄGERS TRIFFST. HALTE MIT DEINEM KOPF UNBEDINGT EINEN NATÜRLICHEN SICHERHEITSABSTAND EIN: JE NACH SCHLAGSTÄRKE GIBT DER REIFEN MEHR ODER WENIGER NACH.

6. WÄHLE DEINE BEVORZUGTE AUSLAGE.

PLATZIERE DEINEN LINKEN BEZIEHUNGSWEISE RECHTEN FUSS EIN STÜCK WEITER VORNE. ODER STELLE DICH MIT BEIDEN BEINEN PARALLEL VOR DIE BODENPLATTE. DENKE UND HANDLE IN JEDEM FALL SPORTLICH UND PHYSIOTHERAPEUTISCH GESUND: STEHE STABIL, BLEIB FLEXIBEL IN DER HÜFTE UND GEHE ETWAS IN DIE KNIE.

7. NUTZE NUR DIE REIFEN-SCHLAGZONE.

FÜR DEN BESTIMMUNGSMÄSSIGEN BETRIEB HALTE DEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER FEST IN HÄNDEN, ÜBERPRÜFE DABEI DIE FIXIERUNG DER LEDERSCHLAUFE UND TRIFF DEN REIFEN ANSCHLIESSEND AUSSCHLIESSLICH INNERHALB DER SCHLAGZONE: DIESE ENDET JEWEILS 10 ZENTIMETER LINKS BEZIEHUNGSWEISE RECHTS ÜBER DEN QUERBALKEN.

8. BLEIB BEI DER SACHE.

DER SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER DARF NUR AUF DEN REIFEN GESCHLAGEN WERDEN. JEDE ANDERE FORM DER NUTZUNG IST STRENGSTENS UNTERSAGT. WICHTIG: GEBRAUCHSSPUREN AM SCAPEGOAT UND ABFÄRBUNGEN AM BASEBALLSCHLÄGER SIND NATÜRLICH.

9. DU HANDELST AUF EIGENE GEFAHR.

KONTROLLIERE ZU DEINER EIGENEN SICHERHEIT REGELMÄSSIG DEN FESTEN SITZ DER FLÜGELMUTTERN UND DER BODENSCHRAUBEN. DIE SCAPEGOAT BENUTZUNG ERFOLGT IMMER AUF EIGENE GEFAHR. DU DARFST NICHT ALKOHOLISIERT SEIN, NICHT UNTER MEDIKAMENTENEINFLUSS STEHEN UND KEINE DROGEN KONSUMIERT HABEN.

10. ÜBERPRÜFE DIE SCAPEGOAT STANDPOSITION.

ACHTUNG: JE NACH STÄRKE DER SCHLAGKRAFT KANN SICH SCAPEGOAT BEI BENUTZUNG UM EINIGE ZENTIMETER VERSCHIEBEN. BRING SCAPEGOAT AUS SICHERHEITSGRÜNDEN ENTSPRECHEND WIEDER IN DIE URSPRÜNGLICHE STAND- UND TRAININGSPOSITION, DAMIT DER FREIRAUM VON 2 METERN UM DAS GERÄT GESICHERT IST. NACH DER NUTZUNG KANNST DU DEN SCAPEGOAT BASEBALLSCHLÄGER ZWISCHEN DEN QUERBALKEN IM REIFENMANTEL PLATZIEREN.



SETUP INSTRUCTIONS

1. CHOOSE A LOCATION WITH SUFFICIENT FREE SPACE.

PLACE THE SCAPEGOAT SO THAT YOU HAVE AT LEAST A 2-METER RADIUS OF FREE SPACE AROUND IT. NO PEOPLE OR OBJECTS SHOULD BE INSIDE THIS RADIUS AT ANY TIME WHILE YOU ARE USING IT.

2. PLACE THE TIRE IN THE STAND.

PRESS THE SIDES OF WHITEWALL TIRE TOGETHER AND PUSH THE TIRE DOWN SECURELY BETWEEN THE CROSS BEAMS. A BIT OF LEEWAY BETWEEN THE TIRE AND THE TWO HORIZONTAL BEAMS IS NATURAL AND INTENDED.

3. CHECK THE BOLTS FOR TIGHTNESS.

BEFORE DELIVERY, THE SIX BUTTERFLY NUTS AND THE FOUR BASE BOLTS WERE FIRMLY ATTACHED. FOR YOUR OWN SAFETY, PLEASE CHECK THE CAP NUTS MANUALLY AND TIGHTEN THE BASE BOLTS WITH A 17 MM SOCKET WRENCH.

4. TAKE ONE STEP BACK.

PLACE YOURSELF IN FRONT OF THE SCAPEGOAT WITH THE SCAPEGOAT BASEBALL BAT AND INSURE THAT YOU HAVE ALLOWED SUFFICIENT SPACE AROUND YOU TO USE IT SAFELY.

5. NOW READ THE "USER'S MANUAL".

BEFORE BEGINNING WITH YOUR TRAINING, FOR YOUR OWN SAFETY PLEASE READ THE SCAPEGOAT "USER'S MANUAL".



USER'S MANUAL

1. PAY CAREFUL ATTENTION TO THE PEOPLE AND THINGS AROUND YOU.

MAKE SURE THAT YOU WILL NOT INJURE PEOPLE OR DAMAGE PROPERTY WITHIN A TWO-METER RADIUS. PLEASE READ THE SETUP INSTRUCTIONS BEFORE USING SCAPEGOAT FOR THE FIRST TIME.

2. YOU HAVE TO BE OLD ENOUGH.

THOSE UNDER THE AGE OF 14 ARE NOT PERMITTED TO USE SCAPEGOAT.

3. ATTACH THE SCAPEGOAT BASEBALL BAT STRAP TO YOUR WRIST.

WHILE HOLDING THE BASEBALL BAT IN ONE HAND, SLIP THE WRIST OF YOUR OTHER HAND THROUGH THE LEATHER STRAP AND TIGHTEN IT SO THAT IT IS COMFORTABLY SECURED AROUND YOUR WRIST.

4. CHOOSE YOUR GRIP.

DECIDE HOW YOU WOULD LIKE TO HOLD THE BASEBALL BAT: IN ONE HAND OR IN TWO. FOLLOW YOUR INTUITION.

5. MAINTAIN A CERTAIN DISTANCE.

WITH THE BASEBALL BAT ATTACHED TO YOUR WRIST, STAND ON ONE SIDE OF THE SCAPEGOAT. CHOOSE A DISTANCE THAT WILL ALLOW YOU TO HIT THE TIRE WITH TOP THIRD OF THE BASEBALL BAT. MAINTAIN YOUR HEAD AT A SECURE DISTANCE. THE TIRE WILL INDENT MORE OR LESS, DEPENDING ON THE STRENGTH OF YOUR BLOW.

6. CHOOSE YOUR PREFERRED FOOTING.

PLACE EITHER YOUR LEFT OR YOUR RIGHT FOOT SLIGHTLY FORWARD. ALTERNATIVELY, PLACE BOTH FEET PARALLEL TO THE SIDE OF THE BASE PLATE. IN ANY CASE, THINK AND ACT IN A SPORTSMANLIKE AND PHYSIOTHERAPEUTICALLY HEALTHY MANNER: ASSUME A STABLE POSTURE, REMAIN FLEXIBLE IN THE HIPS, AND BEND YOUR KNEES SLIGHTLY.

7. USE ONLY THE TIRE-STRIKE AREA.

FOR CORRECT USE, HOLD THE SCAPEGOAT BASEBALL BAT TIGHTLY IN YOUR HANDS, MAKE SURE THAT THE LEATHER LOOP IS SECURE, AND HIT THE TIRE ONLY IN THE TIRE-STRIKE AREA, WHICH ENDS 10 CENTIMETERS TO THE RIGHT OR THE LEFT OF THE HORIZONTAL BEAM.

8. REMAIN FOCUSED.

THE SCAPEGOAT BASEBALL BAT MUST HIT ONLY THE TIRE. ANY OTHER USE IS STRICTLY PROHIBITED. NOTE THAT SIGNS OF USAGE WILL NATURALLY OCCUR ON THE SCAPEGOAT AND IN DISCOLORATIONS ON THE BASEBALL BAT.

9. USE AT YOUR OWN RISK.

FOR YOUR OWN SAFETY, CHECK REGULARLY TO INSURE THAT THE BUTTERFLY NUTS AND BASE BOLTS ARE TIGHT. THE USE OF THE SCAPEGOAT IS ALWAYS AT YOUR OWN RISK. DO NOT USE SCAPEGOAT UNDER THE INFLUENCE OF ALCOHOL, MEDICATIONS, OR DRUGS.

10. CHECK THE POSITION OF THE SCAPEGOAT.

NOTE THAT, DEPENDING ON THE FORCE OF YOUR BLOWS, SCAPEGOAT MAY SHIFT ITS POSITION BY A FEW CENTIMETERS AS YOU USE IT. FOR REASONS OF SAFETY, RETURN THE SCAPEGOAT TO ITS ORIGINAL TRAINING POSITION SO THAT THERE IS A TWO-METER RADIUS OF FREE SPACE AROUND IT. AFTER USE, YOU CAN STORE THE SCAPEGOAT BASEBALL BAT IN THE TIRE BETWEEN THE HORIZONTAL BEAMS.