



crane

TRAININGSGEWICHT
BIS MAX. CA. 12,5 KG

FITNESS

Bulgarian Water Bag



Bulgarian Water Bag

Ganzkörpertraining für drinnen und draußen

- Füllen Sie den Bulgarian Water Bag bis zu dem gewünschten Gewicht mit Wasser
- Trainingsgewicht bis max. ca. 12,5 kg
- Größe gefüllt ca. 17 x 74 cm
- Mit 2 Neopren-Griffen und 2 Schlaufen
- Inkl. Fußpumpe

nach Gebrauch kühl und trocken lagern



Verpackung für eventuelle
Rückfragen aufbewahren.

Importiert durch:
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG,
Hofstraße 64, 40723 Hilden
Deutschland
FLX-BWB-01
PO43030188



AN 2009010121024



WICHTIG: FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH AUF- BEWAHREN

SORGFÄLTIG LESEN

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch und bewahren Sie diese Sicherheits- und Warnhinweise auf, falls Sie später etwas nachlesen möchten.

Wenn Sie den Bulgarian Water Bag an jemand anderen weitergeben, geben Sie auch diese Sicherheits- und Warnhinweise mit.

Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg während der Gewährleistungspflicht auf.

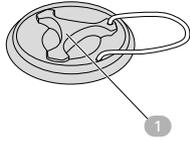
SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

Verwendungszweck

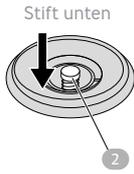
Der Bulgarian Water Bag ist nur für den Privatgebrauch konzipiert und nicht für die gewerbliche Nutzung (Einsatzbereich H = Heimsport). Das Trainingsgewicht ist durch das Befüllen der Wassermenge, aber auch durch die freischwingende Oberfläche beeinflussbar.

Warnhinweise

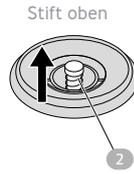
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes



1



2



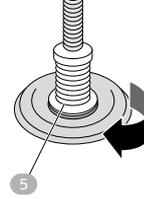
2



3



4



5

Produkt, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.

- Achten Sie beim Training auf einen sicheren Stand auf einem ebenen Untergrund.
- Trainieren Sie nur in einer Umgebung ohne Gegenstände mit hervortretenden Spitzen oder harten Vorsprüngen.
- Schlagen Sie den Artikel während des Trainings nicht auf den Boden, da der Beutelkörper reißen könnte.
- Überfüllen Sie den Artikel nicht mit zu viel Luft oder Wasser.
- Verwenden Sie den Artikel nicht im Wasser oder als Schwimmhilfe.

INBETRIEBNAHME

Öffnen Sie die Verschlusskappe 1.

Wasser einfüllen

Drücken Sie den Stift 2 herunter. Füllen Sie die gewünschte Menge Wasser (siehe Umrechnungstabelle 6) mit Hilfe einer Wasserflasche oder eines Wasserhahns ein.

- Konstruktionsbedingt nicht zu 100% befüllbar.

Luft einfüllen

Drücken Sie den Stift 2 erneut, so dass er sich in der oberen Position befindet. Befestigen Sie den Schlauch 3 an der beiliegenden Pumpe. Stecken Sie dann den

Schlauch mit dem Adapter 4 in die Einfüllöffnung des Bulgarian Water Bag und fixieren Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn 5. Betätigen Sie die Pumpe um die gewünschte Menge Luft einfüllen. Entfernen Sie anschließend den Adapter.

Verschließen

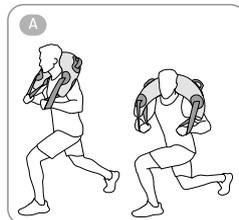
Verschließen Sie den Bulgarian Water Bag mit der Verschlusskappe 1.

Entleeren

Entleeren Sie den Artikel im Freien oder über einem geeigneten Auffangbehälter. Achtung: Das Wasser kann mit Druck herauschieseln! Öffnen Sie die Verschlusskappe 1 und drücken Sie den Stift 2 herunter. Jetzt entweicht die Luft und Sie können das Wasser herausfließen lassen.

ÜBUNGEN

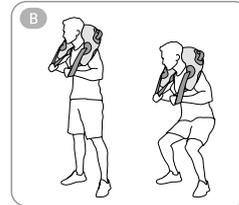
Übung A:



Halten Sie das Gewicht auf Ihren Schultern. Machen Sie einen tiefen Ausfallschritt.

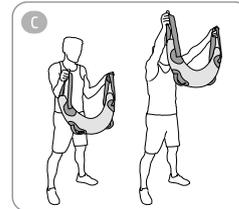
Drehen Sie den Oberkörper zur Seite, zurück zur Mitte und zur anderen Seite. 10-15 Wiederholungen

Übung B:



Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht auf Ihren Schultern, gehen Sie dann in die Knie und richten Sie sich wieder auf. 10-15 Wiederholungen

Übung C:



Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht vor Ihrem Körper, heben Sie es dann über Kopfhöhe und senken Sie es wieder ab. 10-15 Wiederholungen

PFLEGEHINWEISE

- Die Oberfläche Ihres Bulgarian Water Bag ist

schweißverträglich, sie sollte jedoch in regelmäßigen Abständen gereinigt werden, um eine hygienische Benutzung zu ermöglichen.

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Reinigungsmittel, die die Oberfläche angreifen können.
- Reinigen Sie den Bulgarian Water Bag mit einem weichen, feuchten Tuch und trocknen Sie ihn anschließend ab.

LAGERUNG

- Lagern Sie den Artikel nicht auf Gegenständen mit hervortretenden Spitzen oder harten Vorsprüngen.
- Lagern oder benutzen Sie den Artikel nicht in der Sonnenhitze oder bei niedrigen Temperaturen.
- Lagern Sie den Artikel nicht mit eingefülltem Wasser: Dies kann zu Schimmelbildung und vorzeitiger Alterung führen.
- Bewahren Sie den Artikel an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf.

ENTSORGUNG

Bitte entsorgen Sie die verschiedenen Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Umrechnungstabelle	
1 Liter =	ca. 1 kg
5 Liter =	ca. 5 kg
7 Liter =	ca. 7 kg
12,5 Liter =	ca. 12,5 kg