



crane

PESO PARA TREINO
ATÉ MÁX. DE 12,5 KG

FITNESS

Saco de Água Búlgaro



Saco de Água Búlgaro

Treino de todo o corpo, em espaços interiores ou exteriores

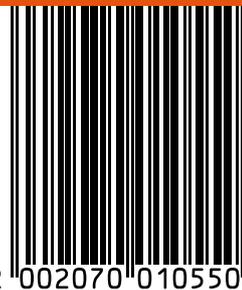
- Encha com água o Saco de Água Búlgaro até ao peso pretendido
- Peso para treino até um máximo de aprox. 12,5kg
- Tamanho (cheio) aprox. 17 x 74 cm
- Com duas pegas em neopreno e dois laços
- Incl. bomba de pé

Após a utilização, armazenar num local fresco e seco



Guardar a embalagem para eventuais dúvidas.

Importado por:
FLEXXTRADE GmbH & Co. KG,
Hofstraße 64, 40723 Hilden
Alemanha
N.º de artigo: 7001055
FLX-BWB-01 • PO43030189





IMPORTANTE: RETENHA PARA USO FUTURO

LEIA CUIDADOSAMENTE Leia e guarde as instruções de uso

Leia as seguintes instruções com atenção e guarde estas instruções de segurança e indicações de aviso caso pretenda ler de novo mais tarde.

Se passar o Saco de Água Búlgaro a outra pessoa, entregue também estas instruções de segurança e indicações de aviso. Guarde o comprovativo de compra durante a obrigação de garantia.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E INDICA- ÇÕES DE AVISO

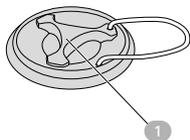
Utilização prevista

O Saco de Água Búlgaro apenas foi concebido para o uso privado e não para o uso comercial (área de aplicação H = desportos domésticos).

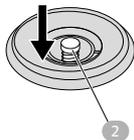
O peso de treino pode ser influenciado pela quantidade de água, mas também pela superfície de balanço livre.

Indicações de aviso

- Antes de cada utilização, verifique o produto para se certificar de que está em perfeitas condições.



Pipo em baixo



Pipo em cima

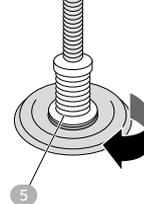
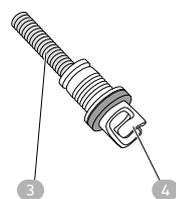
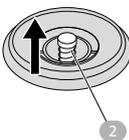


Tabela de conversão	
1 litro = aprox. 1 kg	
5 litros = aprox. 5 kg	
7 litros = aprox. 7 kg	
12,5 litros = aprox. 12,5 kg	

- Não use um produto danificado ou com defeito, pois isso prejudicará o funcionamento e a segurança.
- Ao exercitar-se, fique em pé com segurança numa superfície nivelada.
- Exercite-se apenas num ambiente livre de objetos com pontas protuberantes ou protuberâncias duras.
- Não atire o artigo para o chão durante o treino, pois o invólucro pode rasgar.
- Não encha excessivamente o artigo com demasiado ar ou água.
- Não utilize o artigo dentro de água ou como auxiliar de natação.

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO

Abra a tampa de fecho **1**.

Encher com água

Pressione o pipo **2** para baixo. Encha com a quantidade de água pretendida (consulte a tabela de conversão **6**) com a ajuda de uma garrafa de água ou de uma torneira.

- Devido ao design, não é 100% preenchível.

Encher com ar

Pressione o pipo **2** novamente de modo a que se encontre na posição superior. Fixe a mangueira **3** à bomba fornecida. Encaixe a man-

gueira com o adaptador **4** na abertura de enchimento do Saco de Água Búlgaro e fixe-a rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio **5**. Acione a bomba para encher a quantidade de ar pretendida. Retire o adaptador em conformidade.

Fechar

Feche o Saco de Água Búlgaro com a tampa de fecho **1**.

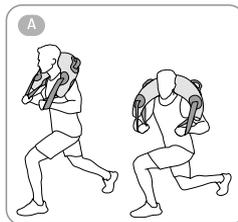
Esvaziar

Esvazie o artigo no exterior ou através de um recipiente de recolha adequado.

Atenção: A água pode sair com pressão. Abra a tampa de fecho **1** e pressione o pipo **2** para baixo. Agora o ar escapa e pode deixar a água fluir para fora.

EXERCÍCIOS

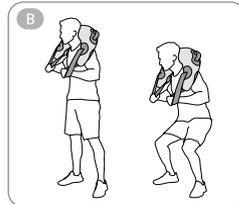
Exercício A:



Mantenha o peso sobre os ombros. Faça um agachamento. Gire o tronco para um

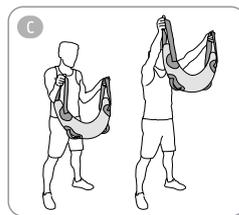
lado, de volta ao meio e para o outro lado. 10-15 repetições

Exercício B:



Fique de pé com as pernas afastadas ao nível da largura dos ombros, segure o peso sobre os ombros, dobre os joelhos e endireite-se novamente. 10-15 repetições

Exercício C:



Afaste as pernas ao nível da largura dos ombros. Segure o peso à frente do corpo, eleve-o acima da altura da cabeça e baixe-o de volta. 10-15 repetições

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

- A superfície do seu Saco de Água Búlgaro é resistente ao suor, no entanto, deve ser limpa em intervalos regulares para permitir uma utilização higiénica.
- Para a limpeza e manutenção, nunca utilize agentes de limpeza corrosivos, agressivos ou que risquem e que possam danificar a superfície.
- Limpe o Saco de Água Búlgaro com um pano macio e húmido e, em seguida, seque-o bem.

ARMAZENAGEM

- Não armazene o artigo sobre objetos com arestas vivas ou saliências rígidas.
- Não armazene ou use o artigo ao calor do sol ou em caso de temperaturas baixas.
- Não guarde o artigo cheio com água: Isto pode provocar formação de bolor e envelhecimento precoce.
- Guarde o artigo num local seco e bem ventilado.

ELIMINAÇÃO

Elimine os diferentes materiais de acordo com os regulamentos locais e possibilite uma reutilização amiga do ambiente.