



crane

TRAININGSGEWICHT
BIS MAX. CA. 20 KG

FITNESS

Power Water Bag



Power Water Bag

Ganzkörpertraining für drinnen und draußen

- Füllen Sie den Power Water Bag bis zu dem gewünschten Gewicht mit Wasser
- Trainingsgewicht bis max. ca. 20 kg
- Größe gefüllt ca. 20 x 85 cm
- Mit 4 Neopren-Griffen
- 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-PWB-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 Power Water Bag an jemand anderen weitergeben, geben Sie auch diese Sicherheits- und Warnhinweise mit.

Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg während der Gewährleistungspflicht auf.

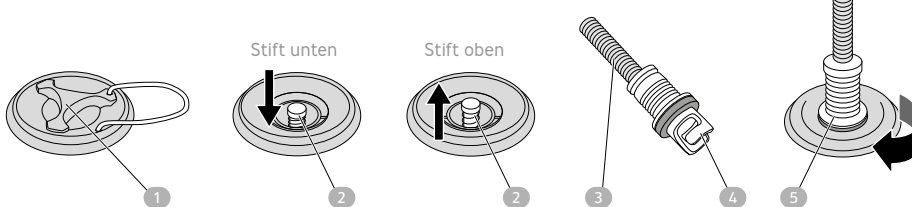
SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

Verwendungszweck

Der Power 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



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 Power 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

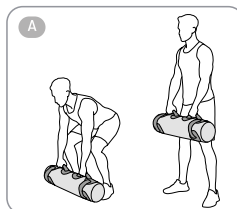
Verschließen Sie den Power Water Bag mit der Verschlusskappe ①.

Entleeren

Entleeren Sie den Artikel im Freien oder über einen 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.

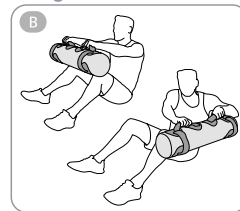
ÜBUNGEN

Übung A:



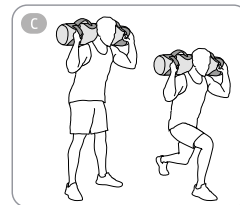
Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht vor Ihren Oberschenkeln, senken Sie das Gewicht ab-

und richten Sie sich wieder auf. 10-15 Wiederholungen
Übung B:



Sitzen Sie mit aufgestellten Beinen auf dem Boden. Halten Sie das Gewicht über Ihren Knien und rotieren dann mit dem Gewicht abwechselnd nach links und rechts. 10-15 Wiederholungen

Übung C:



Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht auf Ihren Schultern, gehen Sie dann in einen tiefen Ausfallschritt und wieder hoch. Wechseln Sie die Seite. 10-15 Wiederholungen

PFLEGEHINWEISE

- Die Oberfläche Ihres Power Water Bag ist schweißver-

6

Umrechnungstabelle	
1 Liter =	ca. 1 kg
5 Liter =	ca. 5 kg
10 Liter =	ca. 10 kg
15 Liter =	ca. 15 kg
20 Liter =	ca. 20 kg

träglich, 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 Power 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.