



crane

PESO PARA TREINO
ATÉ MÁX. DE 20 KG

FITNESS

Cilindro de Água



Cilindro de Água

Treino de todo o corpo, em espaços interiores ou exteriores

- Encha com água o Cilindro de Água até ao peso pretendido
- Peso para treino até um máximo de aprox. 20 kg
- Tamanho (cheio) aprox. 20 x 85 cm
- Com quatro pegas em neopreno
- 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-PWB-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 Cilindro de Água 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 INDICAÇÕES DE AVISO

Utilização prevista

O Cilindro de Água 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.
- Não use um produto dani-

ficado 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 demasiada 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

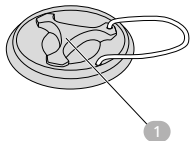
Pressione o pipo 2 para baixo. Encha com a quantidade de água pretendida (consulte a tabela de conversão 6) com a ajuda de uma garrafa de água ou de uma torneira.

- Devido ao design, não é 100% preenchível.

Encher com ar

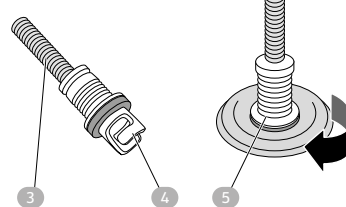
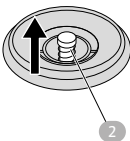
Pressione o pipo 2 novamente de modo a que se encontre na posição superior. Fixe a mangueira 3 à bomba fornecida. Encaixe a mangueira com o adaptador

Pipo em baixo



Pipo em cima

Pipo em cima



4 na abertura de enchimento do Cilindro de Água 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 Cilindro de Água com a tampa de fecho 1.

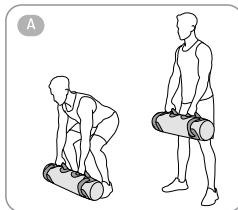
Esvaziar

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.

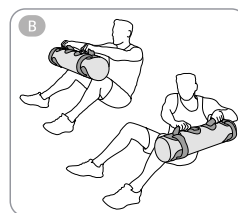
EXERCÍCIOS

Exercício A:



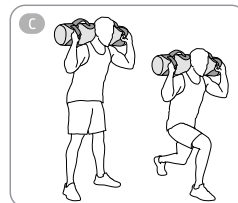
Fique de pé com as pernas afastadas ao nível da largura dos ombros. Segure o peso à frente das coxas, baixe o peso e endireite-se novamente. 10-15 repetições

Exercício B:



Sente-se no chão com as pernas dobradas para cima. Segure o peso acima dos joelhos e gire o peso alternadamente para a esquerda e para a direita. 10-15 repetições

Exercício C:



Fique de pé com as pernas afastadas ao nível da largura dos ombros. Segure o peso sobre os ombros, faça um agachamento e depois suba novamente. Alterne entre a perna esquerda e a direita. 10-15 repetições

6

Tabela de conversão

1 litro = aprox. 1 kg
5 litros = aprox. 5 kg
10 litros = aprox. 10 kg
15 litros = aprox. 15 kg
20 litros = aprox. 20 kg

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

- A superfície do seu Cilindro de Água 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 riskem, que possam danificar a superfície.
- Limpe o Cilindro de Água 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 amigável do ambiente.