



crane

TRAININGSGEWICHT
BIS MAX. CA. 13 KG

FITNESS

Water Weight Ball



Water Weight Ball

Ganzkörpertraining für drinnen und draußen

- Füllen Sie den Water Weight Ball bis zu dem gewünschten Gewicht mit Wasser
- Trainingsgewicht bis max. ca. 13 kg
- Größe (gefüllt) Ø ca. 29 x 42 cm
- Mit 2 Neopren-Griffen
- Inkl. Fußpumpe

nach Gebrauch kühl und trocken lagern



Verpackung für eventuelle Rückfragen aufbewahren.

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



4 047247 302449

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 Water Weight Ball 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 Water Weight Ball 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.

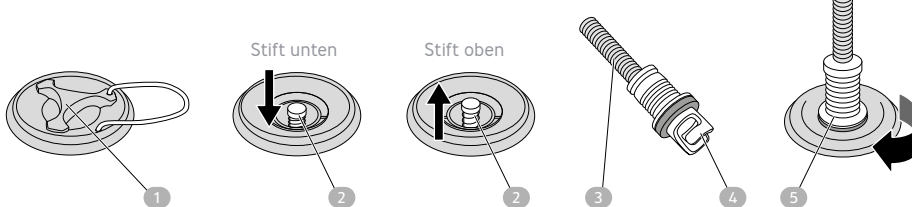
Wasser einfüllen

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 Water Weight Balls und fixieren Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn ⑤. Betätigen Sie die Pumpe um die gewünschte Menge Luft einzufüllen. Entfernen Sie anschließend den Adapter.

Verschließen

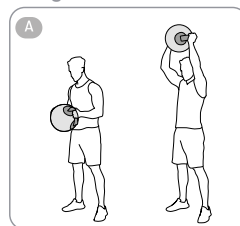
Verschließen Sie den Water Weight Ball mit der Verschlusskappe ①.

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

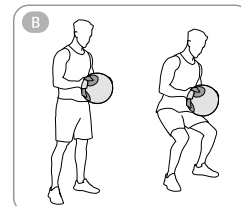
Übung A:



Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht vor Ihrem Körper, heben Sie es dann über Kopfhöhe und

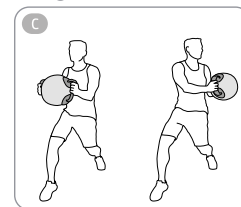
senken Sie es wieder ab. 10-15 Wiederholungen

Übung B:



Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Halten Sie das Gewicht vor Ihrem Körper, gehen Sie dann in die Kniebeuge und richten Sie sich wieder auf. 10-15 Wiederholungen

Übung C:



Halten Sie das Gewicht vor dem Körper. Machen Sie einen tiefen Ausfallschritt. Rotieren Sie mit dem Gewicht zur Seite, zurück zur Mitte und zur anderen Seite. 10-15 Wiederholungen

PFLEGEHINWEISE

- Die Oberfläche Ihres Water Weight Balls ist schweißverträglich, sie sollte

6

Umrechnungstabelle

1 Liter = ca. 1 kg
3 Liter = ca. 3 kg
5 Liter = ca. 5 kg
10 Liter = ca. 10 kg
13 Liter = ca. 13 kg

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 Water Weight Ball 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.