



crane®

PESO PARA TREINO  
ATÉ MÁX. DE 13 KG

## Bola de Água



## Bola de Água

Treino de todo o corpo, em espaços interiores ou exteriores

- Encha com água a Bola de Água até ao peso pretendido
- Peso para treino até um máximo de aprox. 13 kg
- Tamanho (cheio) aprox. 29 x 42 cm
- Com duas 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-WWB-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 a Bola 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.

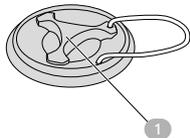
### INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E INDICA- ÇÕES DE AVISO

#### Utilização prevista

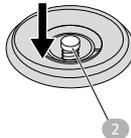
A Bola de Água apenas foi concebida para o uso privado e não para o uso comercial (área de aplicação H = desportos domésticos). O peso de treino pode ser influenciado pela quantidade de água, mas também pela superfície de balanço livre.

#### Indicações de aviso

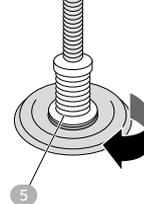
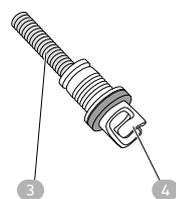
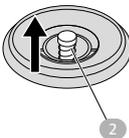
- Antes de cada utilização, verifique o produto para se certificar de que está em perfeitas condições.



Pipo em baixo



Pipo em cima



- 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 demasia de 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 4 na abertura de enchimento da Bola 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 a Bola de Água com a tampa de fecho 1.

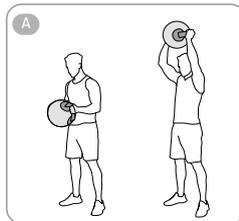
#### Esvaziar

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

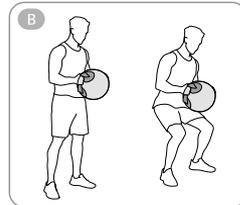
#### Exercício A:



Afaste as pernas ao nível da largura dos ombros. Segure o peso à frente do corpo, eleve-o acima da altura da

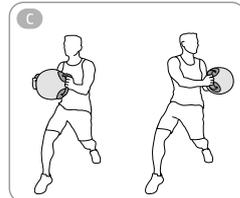
cabeca e baixe-o de volta. 10-15 repetições

#### Exercício B:



Fique de pé com as pernas afastadas ao nível da largura dos ombros, segure o peso à frente do corpo, agache-se e endireite-se novamente. 10-15 repetições

#### Exercício C:



Mantenha o peso à frente do corpo. Faça um agachamento. Gire o peso para o lado, de volta ao centro e para o outro lado. 10-15 repetições

6

Tabela de conversão	
1 litro =	aprox. 1 kg
3 litros =	aprox. 3 kg
5 litros =	aprox. 5 kg
10 litros =	aprox. 10 kg
13 litros =	aprox. 13 kg

### INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

- A superfície da sua Bola 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 risquem, que possam danificar a superfície.
- Limpe a Bola de Água com um pano macio e húmido e, em seguida, seque-a 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.