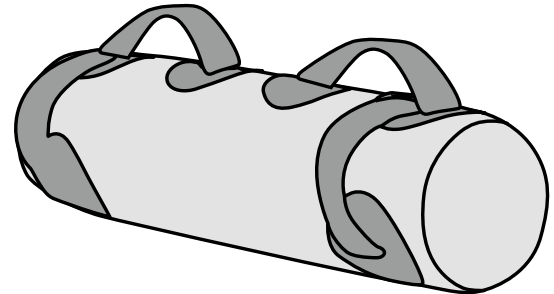


# Power Water Bag



## Gebrauchsanleitung

DE

Importiert durch:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Deutschland

### SERVICECENTER



DE 00800 / 787 47 900

Kostenfrei aus dem deutschen Festnetz / Mobilfunk abweichend



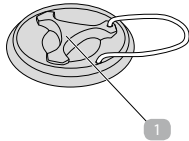
**flextrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de**

MODELL:  
FLX-PWB-02

10/2022

10/2022  
FLX-PWB-02  
PO43030207-08

# Gebruuchsanleitung



**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.

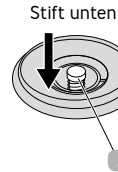
### SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

#### Verwendungszweck

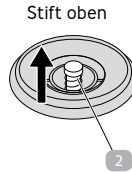
Der Power Water Bag ist nur für den Privatgebrauch konzipiert und nicht für die gewerbliche Nutzung (Einsatzbereich H = Heimспорт). Das Trainingsgewicht ist durch das Befüllen der Wassermenge, aber auch durch die freischwingende Oberfläche beeinflussbar.

#### Warnhinweise

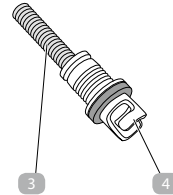
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes



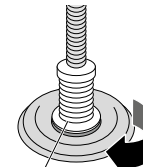
Stift unten



Stift oben



3



5

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

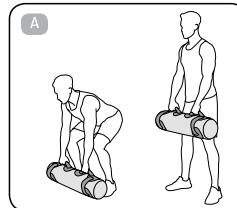
Verschließen Sie den Power Water Bag mit der Verschlusskappe **1**.

### Entleeren

Entleeren Sie den Artikel im Freien oder über einem geeigneten Auffangbehälter. Achtung: Das Wasser kann mit Druck herausschieseln! Öffnen Sie die Verschlusskappe **1** und drücken Sie den Stift **2** herunter. Jetzt entweicht die Luft und Sie können das Wasser herausfließen lassen.

### ÜBUNGEN

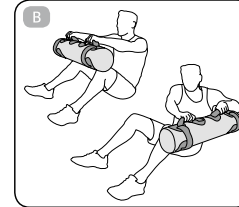
#### Übung A:



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

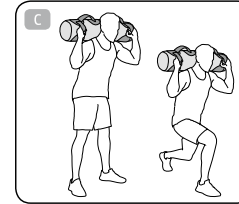
und richten Sie sich wieder auf. 10-15 Wiederholungen

#### 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.

