

Aqua Bag – instrukcja instalacji i bezpieczeństwa

Zawieszanie worka Aqua Bag

UWAGA: Aby ułatwić instalację należy powiesić worek przed napełnieniem wodą.

Aby znaleźć odpowiednią lokalizację na swój Aqua Bag, należy umieścić go w miejscu wolnym od przeszkód i wystarczająco stabilnym aby móc powiesić worek. Potrzebne jest minimum 1,5 metra wokół worka, aby mieć wystarczająco dużo miejsca do treningu. Worek Aqua Bag może wywoływać wibracje na belce mocującej (suficie) podczas użytkowania. Wibracje mogą powodować pęknięcia w płytach kartonowo-gipsowych po pewnym czasie.

Zawiesić worek na mocnej, górnej belce nośnej lub specjalnym stojaku na worki (należy upewnić się że podłoga jest odpowiednio wytrzymała). Miejsce w którym jest zawieszony worek powinno mieć wytrzymałość nie mniejszą niż czterokrotna waga zawieszanego worka.

Mocowanie do belki nad głową

Opcja 1 – zawinąć łańcuch wokół belki i połączyć za pomocą szybkiego złącza

Opcja 2 – śruba oczkowa – wywiercić otwór w belce i włożyć śrubę oczkową w wywiercony otwór. Dokręcić śrubę oczkową najpierw przesuwając podkładkę ku górze, a następnie za pomocą klucza, aby zabezpieczyć nakrętkę.

Opcja 3 – wkręt z płaskim uchem – wywiercić otwór w belce mniejszy niż średnica gwintu i wkręcić w wywiercony otwór. Przełożyć śrubokręt lub klucz przez ucho wkręta, aby zwiększyć dźwignię i całkowicie go wkręcić.

Połączyć łańcuch i połączenie obrotowe z otworem śruby oczkowej/wkrętu z płaskim uchem. Szeklą połączyć łańcuch z uchem na górze worka.

Wysokość zawieszenia

Worek powinien przypominać przeciwnika, dlatego górna część worka powinna być na wysokości głowy.

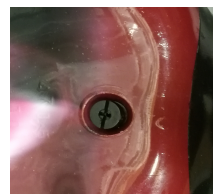
Napełnianie wodą

UWAGA: należy powiesić Aqua Bag przed rozpoczęciem napełniania go wodą

Przed rozpoczęciem należy upewnić się że worek jest w temperaturze pokojowej. Zimny worek mniej się rozciąga, przez co będzie trudniej napełnić go wodą.

Przed napełnianiem worka wodą, można (nie jest to konieczne) napełnić worek powietrzem, tak aby rozprostował się, nabrał odpowiedniego kształtu.

1. Wyjąć korek do napełniania używając śrubokręta płaskiego.



2. Wyjąć gumową zaślepkę szczypcami.



3. Przymocować dyszę napełniającą do węża ogrodowego. Włożyć końcówkę dyszy do otworu napełniającego i powoli odkręcić wodę, w celu napełnienia worka. Nie należy zbyt mocno dociskać dyszy do otworu, powietrze wylatuje tym samym otworem. Wyłączyć dopływ wody, gdy jej poziom dojdzie do końca.



4. Połączyć gumową zaślepkę ze śrubą i zakręcić śrubokrętem.



UWAGA – Nie uderzać w worek gołymi rękoma

Wielokrotne uderzanie gołymi pięściami może spowodować obrażenia ciała. Zalecane są owijki lub rękawice, które wspierają dłoń i nadgarstek. Zapobiegają one bólom kostek, palców i uszkodzeniom skóry. Owijki lub rękawice pozwolą użytkownikowi ćwiczyć z większą intensywnością.