

## **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.