aerobis® Rucksack

The aerobis Rucksack is all about the sport of "Rucking". Rucking will improve your physical performance by adding an additional weight strapped securely to your back while Walking or Hiking.

Our aerobis Rucksack is offers unique possibilities because it's size can be varied in size and shape by utilizing the folding top and the compression straps on the sides. One size but endless training options! With the large top opening it is very easy to change the training weight quickly and fill or empty the aerobis Rucksack fast. In addition, the Rucksack allows you to also store additional items in the outside pockets. The shell is watertight and easy to clean after any adventure.

Beim aerobis Rucksack dreht sich alles um das „Rucking". Rucking verbessert deine körperliche Leistung, indem du dir beim Wandern oder Spazierengehen ein zusätzliches Gewicht sicher auf den Rücken schnallst.

Unser aerobis Rucksack bietet einzigartige Möglichkeiten, denn er lässt sich mit Hilfe des Faltverschlusses und der Kompressionsriemen an den Seiten in Größe und Form variieren. Eine Größe, aber endlose Trainingsmöglichkeiten! Durch die große Öffnung an der Oberseite ist es sehr einfach, das Trainingsgewicht schnell zu wechseln und den aerobis Rucksack schnell zu füllen oder zu leeren. Außerdem kannst du in den Außentaschen des Rucksacks zusätzliche Gegenstände verstauen. Die Hülle ist wasserdicht und lässt sich nach jedem Abenteuer leicht reinigen.

ATTENTION!

Important safety and usage instructions

The aerobis Rucksack is a sophisticated and high-performance device for physical fitness training at Home and Outdoors. Please follow our safety and usage instructions to avoid injuries and accidents. The device is designed for fitness training only and may not be used for any other purpose. Please note that improper or excessive training can cause damage to health. Under no circumstances is the device suitable as a toy. Persons who are not of full age must always be kept away from the device. The maximum weight load applies to the use of the Rucksack on your back carried with both shoulder straps, the waist strap and the chest strap closed and fixed correctly to fit your body shape tightly.

Training

The aerobis Rucksack is based on the concept of adding additional weight on top of your own bodyweight while walking or hiking. Please not use it for running! The device itself does not provide a stable support and the center of gravity might change at any moment when the load inside the product shifts. Only by constantly balancing the forces and keeping your balance, the device remains stable and safe to use. If you are unable to maintain a stable position, the center of gravity of the device will shift and the weight might no longer be controllable. Consider this before starting your workout and make sure you have at least 3 meters of free space around you. Also note that straps, buckles and other parts attached to the product can swing freely during use. Please do not throw or drop the aerobis Rucksack on the floor to avoid damaging the product. Only use the Rucksack on a stable and nonslip surfaces that are designed for a load of at least 300 kg. Remember: the surface must be able to support not only you, but also the additional weight of the product.

Please talk to your doctor, therapist or trainer before you train with the device for the first time! She can advise you accordingly and put together an individual training program. Get used to the training with the Rucksack slowly and do not overload yourself. At the beginning choose mainly uncomplicated exercises with low weight and if necessary, train with a partner who can support you.

Before every training

Make sure you check that the product is set up correctly. Are all seams, handles and welds on the Rucksack undamaged? Is the top opening of the Rucksack folded multiple times and tightly closed? It is essential that all components are undamaged. The Rucksack should not be dirty, icy, oily, wet, or impaired in its function by other external influences. Check the condition of the shell and straps before each use. It must not be frayed, torn or appear in any way damaged! This also applies to all other components. A damaged product must be replaced, otherwise your safety is a risk and a correct function is not warranted.

ACHTUNG!

Wichtige Sicherheits- und Nutzungshinweise

Der aerobis Rucksack ist ein anspruchsvolles und leistungsstarkes Gerät für das Fitnesstraining zu Hause und im Freien. Bitte beachte unsere Sicherheits- und Gebrauchshinweise, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Das Gerät ist ausschließlich für das Fitnesstraining bestimmt und darf nicht für andere Zwecke verwendet werden. Bitte beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet. Personen, die noch nicht volljährig sind, müssen immer vom Gerät ferngehalten werden. Die maximale Gewichtsbelastung gilt für die Verwendung des Rucksacks auf dem Rücken, wobei beide Schultergurte, der Hüftgurt und der Brustgurt geschlossen und korrekt befestigt sind, so dass er eng an deiner Körperform anliegt.

Training

Der aerobis Rucksack basiert auf dem Konzept, beim Gehen oder Wandern zusätzliches Gewicht zu deinem eigenen Körpergewicht hinzuzufügen. Bitte verwende ihn nicht zum Laufen! Das Gerät selbst bietet keinen stabilen Halt und der Schwerpunkt kann sich jederzeit ändern, wenn sich die Last im Inneren des Produkts verschiebt. Nur wenn du ständig die Kräfte ausgleichst und das Gleichgewicht hältst, bleibt das Gerät stabil und sicher in der Anwendung. Wenn du nicht in der Lage bist, eine stabile Position zu halten, verschiebt sich der Schwerpunkt des Geräts und das Gewicht ist möglicherweise nicht mehr kontrollierbar. Bedenke dies, bevor du mit dem Training beginnst, und stelle sicher, dass du mindestens 3 Meter Freiraum um dich herum hast. Beachte auch, dass Gurte, Schnallen und andere Teile, die am Produkt befestigt sind, während des Gebrauchs frei schwingen können. Bitte wirf den aerobis Rucksack nicht auf den Boden, um Schäden am Produkt zu vermeiden. Benutze den Rucksack nur auf einem stabilen und rutschfesten Untergrund, der für eine Belastung von mindestens 300 kg ausgelegt ist. Denk daran: Der Untergrund muss nicht nur dich, sondern auch das zusätzliche Gewicht des Produkts tragen können.

Bitte sprich mit deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer, bevor du zum ersten Mal mit dem Gerät trainierst! Sie kann dich entsprechend beraten und dir ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen. Gewöhne dich langsam an das Training mit dem Rucksack und überfordere dich nicht. Wähle zu Beginn vor allem unkomplizierte Übungen mit geringem Gewicht und trainiere bei Bedarf mit einem Partner, der dich unterstützen kann.

Vor jedem Training

Vergewissere dich, dass das Produkt richtig aufgebaut ist. Sind alle Nähte, Griffe und Schweißnähte am Rucksack unbeschädigt? Ist die obere Öffnung des Rucksacks mehrfach gefaltet und fest verschlossen? Es ist wichtig, dass alle Teile unbeschädigt sind. Der Rucksack sollte nicht schmutzig, vereist, ölig, nass oder durch andere äußere Einflüsse in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Überprüfe den Zustand der Hülle und der Gurte vor jedem Gebrauch. Sie darf nicht ausgefranst, zerrissen oder in irgendeiner Weise beschädigt aussehen! Das gilt auch für alle anderen Komponenten. Ein beschädigtes Produkt muss ersetzt werden, da sonst deine Sicherheit gefährdet ist und eine korrekte Funktion nicht gewährleistet werden kann.

aerobis fitness GmbH · Dieselstr. 6 · 50859 Cologne · Germany
Made in China · Article number: #000850

aerobis fitness GmbH · Dieselstr. 6 · 50859 Cologne · Germany
Hergestellt in China · Artikelnummer #000850