aerobis
FITNESS EQUIPMENT



aerobis Sandbag

Sandbag Training is all about training with a flexible shape and unstable weight. Train strength, endurance and coordination with natural movement patterns to achieve a high adaptation to everyday life! Our Sandbag offers unique possibilities to design weight training in a new and very effective way. Due to its unique design it allows training with unstable weight and a flexible shape. The weight can move freely in our Sandbag during training. You can use water, sand or steel balls as weight.

One size but endless training options. With the large double valve and the included funnel, it is very easy to vary the weight quickly and fill the Sandbag really fast everywhere. In addition, it allows you to freely determine not only the weight but also the amount of air in the sandbag. We recommend that you do not fill the bag full to the brim, but train with an unstable shape to get the maximum training effect.

Beim Sandbag Training dreht sich alles um das Training mit einer flexiblen Form und instabilem Gewicht. Trainiere Kraft, Ausdauer und Koordination mit natürlichen Bewegungsmustern, um eine hohe Adaption in den Alltag zu erreichen! Unser Sandbag bietet einzigartige Möglichkeiten, Gewichtstraining neu und sehr effektiv zu gestalten. Durch seinen einzigartigen Aufbau erlaubt er das Training mit instabilem Gewicht und einer flexiblen Form. Das Gewicht kann sich in unseren Sandbag während des Trainings frei im Gerät bewegen. Du kannst sowohl Wasser, Sand oder Stahlkugeln als Gewicht benutzen.

Eine Größe aber unendliche Trainingsoptionen. Über das große Doppelventil und den mitgelieferten Trichter ist es sehr einfach, das Gewicht schnell zu variieren und den Sandbag wirklich überall schnell zu befüllen. Außerdem erlaubt es dir nicht nur das Gewicht, sondern auch den Anteil an Luft im Sandbag frei zu bestimmen. Wir empfehlen dir, die Hülle nicht prall zu füllen, sondern mit einer instabilen Form zu trainieren, um das Maximum an Trainingseffekt rauszuholen.

ATTENTION!

Important safety and usage instructions

The Sandbag is a sophisticated and high performance device for physical fitness training at home. 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 sand bag on two handles or entirely without handle. When using the device with one handle, the maximum weight must be reduced by half.

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 sandbag 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 equipment is set up correctly. Are all seams, handles and welds on the sandbag undamaged? Is the valve on the sandbag tightly closed and sealed? It is essential that components are undamaged. The sandbag should not be dirty, icy, oily, wet, or impaired in its function by other external influences. Check the condition of the shell. It must not be frayed, torn or leaking! This also applies to all other components. Damaged sandbags must be replaced, otherwise your safety cannot be guaranteed and correct function is not guaranteed.

Training

Please note that the Sandbag is based on the concept of training with unstable weight. This means that the device itself does not provide a stable support and the center of gravity of the contents is constantly changing. Only by balancing the forces acting on the device, the device remains stable and safe to use. If you are unable to maintain a stable position of the device during training, the center of gravity of the device will shift and the weight will no longer be controllable. Consider this before starting your workout and make sure you have at least 3 meters of free space around your position. Also note that straps, handles and other parts attached to the machine can swing freely during the workout. Please do not throw or drop the Sandbag on the floor. The sudden pressure will damage the Sandbag and make it leak. Only use the Sandbag on a stable and non-slip surface that is 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 device.

ACHTUNG!

Wichtige Sicherheits- und Nutzungshinweise

Der Sandbag ist ein anspruchsvolles und leistungsfähiges Gerät für körperliches Fitnesstraining im Heimbereich. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau des Geräts, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Das Gerät ist nur für das Fitnesstraining ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden. Beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Nicht volljährige Personen sind vom Gerät grundsätzlich fernzuhalten. Die maximale Gewichtsbelastung gilt für die Nutzung des Sandbags an zwei Griffen oder ganz ohne Griff. Bei Nutzung an einem Griff ist das maximale Gewicht um die Hälfte zu reduzieren.

Bitte spreche mit deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer bevor du zum ersten Mal mit dem Gerät trainierst! Sie kann dich entsprechend beraten und ein individuelles Training zusammenstellen. Gewöhne sich langsam an das Training mit dem Sandbag und überfordere dich sich nicht. Wähle am Anfang vor allem unkomplizierte Übungen mit wenig Gewicht und trainiere ggf. mit einem Partner, der dich unterstützen kann.

Vor jedem Training

Überprüfe unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Geräts. Sind alle Vernähungen, Griffe und Verschweißungen am Sandbag unbeschädigt? Ist das Ventil am Sandbag fest verschlossen und dicht? Es ist essentiell wichtig, dass Komponenten unbeschädigt sind. Der Sandbag sollte nicht verschmutzt, vereist, verölt, durchnässt oder durch andere äußere Einwirkungen in seiner Funktion beeinträchtigt sein. Überprüfe den Zustand der Hülle. Sie darf nicht ausgefranst, gerissen oder undicht sein! Dies gilt auch für alle weiteren Bauteile. Beschädigte Sandbags müssen ausgetauscht werden, da deine ansonsten Sicherheit nicht gewährleistet werden kann und eine korrekte Funktion nicht gegeben ist.

Training

Bitte beachte, dass der Sandbag auf das Konzept des Trainings mit instabilem Gewicht setzt. Das bedeutet, dass das Gerät selbst keinen stabilen Halt gewährleistet und sich der Masseschwerpunkt des Inhalts ständig ändert. Nur durch den Ausgleich der auf das Gerät wirkenden Kräfte, bleibt das Gerät sicher bedienbar. Solltest du beim Training eine stabile Position des Gerätes nicht mehr halten können, wird sich der Masseschwerpunkt des Gerätes verlagern und das Gewicht nicht mehr kontrollierbar sein. Bedenke dies vor deinem Training und achte auch mindestens 3 Meter freien Platz rund um deine Position. Beachten ebenfalls, dass Bänder, Griffe und andere am Gerät befestigten Teile, während des Trainings frei schwingen können. Bitte werfe den Sandbag nicht auf den Boden und lasse ihn nicht fallen. Der plötzliche Druck schädigt die Sandbag und lässt ihn undicht werden. Verwende den Sandbag nur auf einem stabilen und griffigen Untergrund, der für eine Belastung von mindestens 300 kg ausgelegt ist. Bedenke dabei: der Untergrund muss nicht nur dich, sondern auch das zusätzliche Gewicht des Gerätes halten können.

Manual
Bedienungsanleitung



PART-LEGEND

1. *Lateral handle*
2. *Flexible loops (2x)*
3. *Vertical handle (2x)*
4. *Horizontal handle*
5. *Valve for filling (water or solids)*
6. *funnel as filling aid*

TEILE-LEGENDE

1. Seitlicher Handgriff
2. Flexible Schlaufen (2x)
3. Vertikaler Handgriff (2x)
4. Horizontaler Handgriff
5. Ventil zur Befüllung (Wasser oder Feststoffe)
6. Trichter als Einfüllhilfe

Loading

You fill the Sandbag via the two-piece valve on the side of the sandbag. The valve has two closures. The upper closure is smaller and optimal for loading with water, because it has an integrated non-return membrane. The second closure opens the valve wider and is therefore perfect for loading with sand. The supplied funnel is exactly the right size for this second closure. Please make sure to close the valve securely and firmly.

Beladung

Du befüllst den Sandbag über das zweiteilige Ventil an der Seite des Sandbags. Das Ventil verfügt über zwei Verschlüsse. Der obere Verschluss ist kleiner und optimal für die Beladung mit Wasser, da er ein integriertes Rückschlagmembran besitzt. Der zweite Verschluss öffnet das Ventil breiter und ist daher perfekt für die Beladung mit Sand. Der mitgelieferte Trichter hat genau die richtige Größe für diesen zweiten Verschluss. Bitte achte darauf, das Ventil sicher und fest zu verschließen.





Training

The Sandbag has many different grip options and thus offers a variety of exercise possibilities. Due to the flexible loops the device can be used for swing exercises.

Training

Der Sandbag verfügt über viele verschiedene Griffmöglichkeiten und bietet dadurch eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten. Durch die flexiblen Schlaufen kann das Gerät u.a. hervorragend für Schwungübungen verwendet werden.

EXAMPLES OF EXERCISES WITH DIFFERENT GRIPS

Without grips:	*Bear Hug Squat*
Vertical handles:	*Rowing*
Horizontal grip:	*Farmers Walk*
Loops:	*swing weight exercises*

More exercises for sandbags here:
https://aerobis.com /black-pack-online-dvd/

BEISPIELE FÜR ÜBUNGEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN GRIFFEN

Ohne Griffe:	Bear Hug Squat
Vertikalgriffe:	Rudern
Horizontalgriff:	Farmers Walk
Schlaufen:	Schwunggewichtsübungen

Weitere Übungen für Sandbags:
https://aerobis.com/de/blackpack-online-dvd/





