

# HYDROFLO TRAINING BAG

PLEASE READ OVER THE INSTRUCTIONS CAREFULLY PRIOR TO USE.

ALWAYS CHECK EQUIPMENT FOR WORN OR DAMAGED PARTS BEFORE AND AFTER EACH USE. DO NOT USE IF DAMAGED.

**WARNING:** DO NOT KICK. KEEP AWAY FROM SHARP OBJECTS AND EDGES. DO NOT USE ON ROUGH SURFACES. DO NOT OVERFILL AND DO NOT OVER INFLATE. DO NOT STORE IN EXCESSIVE HEAT OR LEAVE EXPOSED TO DIRECT SUNLIGHT. ALWAYS CONSULT YOUR PHYSICIAN/GENERAL PRACTITIONER BEFORE PERFORMING ANY PHYSICAL ACTIVITY. DRINK PLENTY OF FLUIDS BEFORE, DURING AND AFTER EXERCISING.

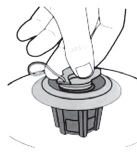
HYDROFLO TRAINING BAG IS NOT A TOY. KEEP AWAY FROM CHILDREN. THE USER MUST ACCEPT FULL RESPONSIBILITY FOR THE SAFE AND PROPER ASSEMBLY AND USE OF ALL EQUIPMENT.

WHEN FILLED WITH WATER, THE HYDROFLO TRAINING BAG WEIGHS APPROXIMATELY UP TO 44 LB / 20 KG.

TO AVOID WATER FROM LEAKING, ALWAYS ENSURE THE VALVE SPRING IS IN THE UP POSITION AND THE VALVE CAP IS SCREWED IN PROPERLY.

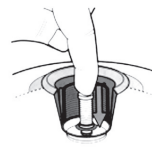
## STEP 1

Locate the valve cap and unscrew cap.



## STEP 2

Push down pin to open valve. Fill with water to your desired weight up to 44 lb / 20 kg.



## STEP 3

Push down pin again to close valve.



## STEP 4

Take the air pump and secure the hose nozzle into the valve opening.



## STEP 5

Continue to pump air into the Hydroflo Training Bag until it is firm.



## STEP 6

Twist out and remove the hose nozzle from the valve opening.



## STEP 7

Screw the valve cap back to close.



## WORKOUT

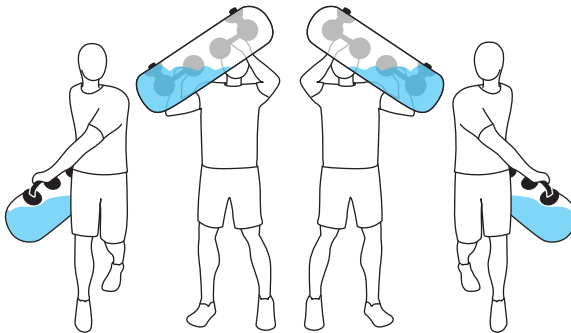
To get the most out of your workout, it is essential to include warm-up and cool-down exercises. These stages help to prepare your muscles, increase heart rate and blood circulation, and optimize oxygen intake. Be sure to start and finish each session with these practical steps.

## INTRODUCTION

The Hydroflo Training Bag is ideal for cardio, endurance, balance, and strength training. Create weight instability for a challenging total body workout by filling this bag with up to 44 lb / 20 kg of water and air.

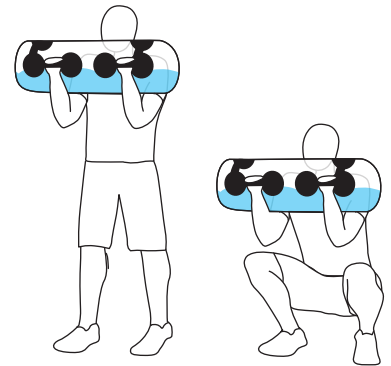
### RHYTHM LIFT

Begin by placing the Hydroflo bag to the side and level with your knee. Lift the bag upward and diagonally above your head. Then slowly guide the bag down towards the opposite knee, following the direction of the water flow.



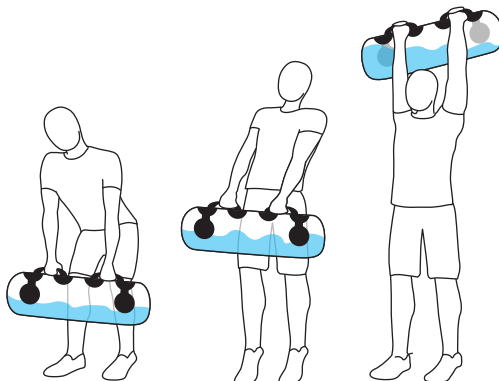
### FRONT SQUAT

Hold the bag against your chest, grab the side comfort handles with palms out. Rest the bag on the elbow crease and begin to squat slowly.



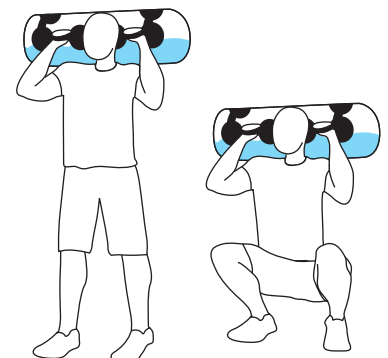
### OVERHEAD LIFT & PRESS

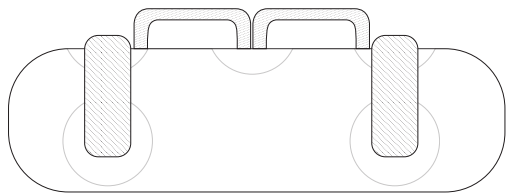
Begin with your legs apart and parallel to your shoulders. With your back and arms straight, bend forward and hold the bag between your feet. Use your tiptoes to lift the bag at knee level. Then, lift the bag and extend your arms overhead. Slightly bend your knees to maintain a straight spine.



### BACK SQUAT

Place the bag behind your head by the side straps, with your palms facing outwards. Ensure that the straps are positioned behind your head and begin to squat slowly.





# SAC D'ENTRAÎNEMENT HYDROFLO

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS AVANT L'ASSEMBLAGE ET L'UTILISATION.

VÉRIFIEZ TOUJOURS L'ÉQUIPEMENT POUR DE L'ÉVENTUELLE USURE OU PIÈCE ENDOMMAGÉE AVANT ET APRÈS CHAQUE UTILISATION. N'UTILISEZ PAS LE PRODUIT S'IL EST ENDOMMAGÉ.

**AVERTISSEMENT :** NE LUI DONNEZ PAS DE COUPS DE PIED. TENEZ-LE ÉLOIGNÉ DES ARÊTES ET OBJETS TRANCHANTS. NE L'UTILISEZ PAS SUR DES SURFACES RUGUEUSES. NE PAS TROP REMPLIR ET NE LE GONFLEZ PAS TROP. NE LES ENTREPOSEZ PAS DANS UN ENDROIT OÙ LA CHALEUR EST EXCESSIVE ET NE LES LAISSEZ PAS EXPOSÉS AU SOLEIL. CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN OU SPÉCIALISTE DE LA SANTÉ AVANT D'EFFECTUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE. HYDRATEZ-VOUS BEAUCOUP AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EXERCICE.

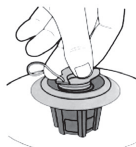
LE SAC D'ENTRAÎNEMENT HYDROFLO N'EST PAS UN JOUET. GARDEZ HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. L'UTILISATEUR DOIT ACCEPTER L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ DE L'ASSEMBLAGE ET DE L'UTILISATION SÉCURITAIRES ET APPROPRIÉS DE TOUT L'ÉQUIPEMENT.

LORSQU'IL EST REMPLI D'EAU, LE SAC D'ENTRAÎNEMENT HYDROFLO PÈSE ENVIRON 44 LB / 20 KG.

POUR ÉVITER DES FUITES D'EAU, ASSUREZ-VOUS TOUJOURS QUE LE RESSORT DE VALVE EST EN POSITION HAUTE ET QUE LE BOUCHON DE VALVE EST VISSÉ CORRECTEMENT.

## ÉTAPE 1

Localisez le bouchon de valve et dévissez le bouchon.



## ÉTAPE 2

Poussez sur la goupille pour ouvrir la valve. Remplissez avec de l'eau au poids souhaité jusqu'à 44 lb / 20 kg.



## ÉTAPE 3

Poussez à nouveau sur la goupille pour fermer la valve.



## ÉTAPE 4

Prenez la pompe à air et fixez l'embout du tube dans l'ouverture de la valve.



## ÉTAPE 5

Continuez à pomper de l'air dans le sac d'entraînement hydroflo jusqu'à ce qu'il soit ferme.



## ÉTAPE 6

Tournez et retirez l'embout du tube de l'ouverture de la valve.



## ÉTAPE 7

Revissez le bouchon de la valve pour la fermer.



## ENTRAÎNEMENT

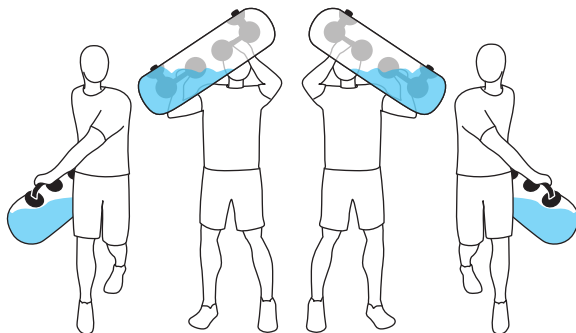
Il est essentiel d'inclure des étapes d'exercices d'échauffement et de refroidissement pour obtenir de meilleurs résultats de votre entraînement. Ces étapes aident à préparer vos muscles, à augmenter la fréquence cardiaque et la circulation sanguine, et à optimiser l'apport en oxygène. Assurez-vous de commencer et de terminer chaque session avec ces étapes pratiques.

## INTRODUCTION

Le sac d'entraînement Hydroflo est idéal pour le cardio, l'endurance, l'équilibre et la musculation. Pour un entraînement corporel total stimulant, remplissez ce sac d'eau et d'air jusqu'à 44 livres / 20 kg.

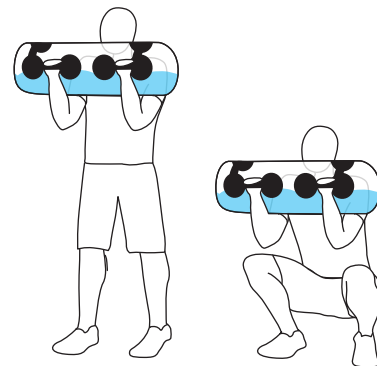
### LEVER AU RYTHME

Commencez par placer le sac hydroflo sur le côté et de niveau avec votre genou. Soulevez le sac vers le haut et en diagonale au-dessus de votre tête. Guidez ensuite lentement le sac vers le bas jusqu'au genou opposé en suivant la direction de l'écoulement de l'eau.



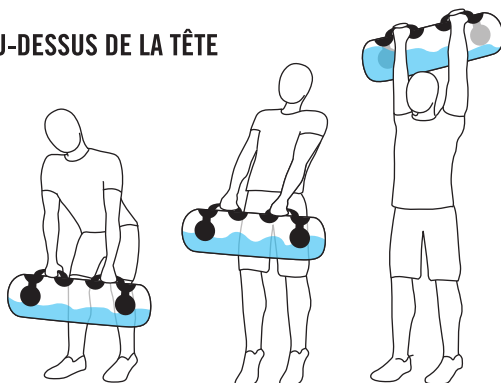
### FLEXION AVANT

Tenez le sac contre votre poitrine en tenant les sangles latérales avec les paumes tournées vers l'extérieur. Assurez-vous que les sangles sont positionnées derrière votre tête et commencez la flexion des jambes lentement.



### DÉVELOPPÉ ET SOULEVER AU-DESSUS DE LA TÊTE

Commencez avec vos jambes écartées et parallèles à vos épaules. Avec le dos et les bras droits, penchez-vous vers l'avant et tenez le sac entre vos pieds. Utilisez vos pointes des pieds pour soulever le sac au niveau des genoux. Soulevez ensuite le sac et étendez vos bras au-dessus de votre tête. Pliez légèrement vos genoux pour maintenir une colonne vertébrale droite.



### FLEXION ARRIÈRE

Placez le sac derrière votre tête près des sangles latérale avec vos paumes tournées vers l'extérieur. Assurez-vous que les sangles sont positionnées derrière votre tête et commencez la flexion des jambes lentement.

