

BODYFLEX®

Bodyflex Power bag BAG

Read this manual before use. Keep it for future reference and give it to every user of the product.

1. Intended use

The Bodyflex Power bag BAG is designed for strength, conditioning and functional training. It is intended for controlled lifting, carrying and full-body exercise movements. It is not a toy and must not be used as a seat, step, striking target or support for other objects.

2. Before first use and before every workout

- **Inspection:** Check the outer cover, stitching, handles, zipper and fastenings. Do not use the bag if there are tears, loose seams, damaged handles or any other defect.
- **Training area:** Use the bag on a dry, level and non-slippery surface. Make sure there is enough free space around you for the full movement.
- **Preparation:** Warm up before exercise. Start with slow repetitions and train only with movements and intensity suitable for your condition and experience.

3. Safe use

- **Body position:** Keep your back straight, engage the abdominal muscles and move in a controlled way without sudden jerking.
- **Grip and control:** Hold the bag firmly and lower it carefully after every repetition. Do not throw, slam, drag or deliberately drop the bag.
- **Use limits:** Do not stand on the bag, do not place it directly on the neck and do not let children use it without supervision.

4. Exercise guide

Exercise	Correct technique	Main muscles	Avoid
Farmer's walk	Hold the bag by the handles at your side. Stand tall with shoulders down and walk with short, controlled steps. Keep the torso upright and the bag close to the leg.	Grip, forearms, shoulders, core, legs.	Leaning to one side, shrugging, swinging the bag or rushing.
Front-loaded squat	Hold the bag securely against the chest. Place the feet about shoulder-width apart. Push the hips back and bend the knees while keeping the heels down, then stand by driving through the feet.	Quadriceps, glutes, core, upper back.	Knees collapsing inward, rounded back or lifting the heels.
Overhead squat – advanced	Press the bag overhead only when it is securely closed and fully controlled. Keep the arms stable, ribs down and torso braced. Squat only as deep as you can without losing position.	Legs, glutes, core, shoulders, upper back.	Excessive back arch, unstable wrists, shifting load or forcing depth.
Plank bag drag	Start in a high-plank position with the bag beside one hand. With the opposite hand, pull the bag across the floor under the torso. Reset and repeat to the other side.	Core, shoulders, back, arms, hip stabilisers.	Rotating the hips, sagging the lower back or dragging on a rough surface.
Standing bag curl	Stand upright and hold the handles with both hands. Keep the elbows close to the body, curl the bag towards the chest and lower it slowly until the arms are extended.	Biceps, forearms, upper back stabilisers.	Swinging the torso, lifting the elbows or using lower-back momentum.

5. Care, storage and responsibility

- **Cleaning:** Wipe with a soft damp cloth and mild detergent only. Do not machine-wash, bleach, iron or use aggressive solvents.
- **Storage:** Store indoors in a clean and dry place away from direct sunlight, heat sources, sharp objects and moisture.
- **Responsibility:** Consult a specialist before starting an exercise program. Check the product before every workout. The seller is not responsible for injuries or damage caused by improper use, use of a damaged product or failure to follow the safety instructions.

Importer: Sportensklad.bg | Solarshop Ltd. | Address: Pazardzhik, 27 "Dimcho Debelyanov" Str. | www.sportensklad.bg

Торба за сила Bodyflex BAG

Прочети това ръководство преди употреба. Запази го за бъдещи справки и го предоставяй на всеки, който използва продукта.

1. Предназначение

Торбата за сила Bodyflex BAG е предназначена за упражнения за сила, кондиция и функционални тренировки. Създадена е за контролирано повдигане, пренасяне и упражнения за цяло тяло. Не е играчка и не трябва да се използва за сядане, стъпване, удряне или подпиране на други предмети.

2. Преди първата употреба и преди всяка тренировка

- **Проверка:** Провери външното покритие, шевовете, дръжките, ципа и закопчаванията. Не използвай торбата при скъсване, разхлабени шевове, повредени дръжки или друг дефект.
- **Място за тренировка:** Използвай торбата върху суха, равна и нехлъзгаща се повърхност. Осигури достатъчно свободно пространство за цялото движение.
- **Подготовка:** Загрей преди тренировка. Започвай с по-бавни повторения и тренирай само с движения и натоварване, съобразени с твоето състояние и опит.

3. Безопасна употреба

- **Положение на тялото:** Дръж гърба изправен, стягай коремната мускулатура и изпълнявай движенията плавно, без резки засилки.
- **Захват и контрол:** Хващай торбата стабилно и я спускай контролирано след всяко повторение. Не хвърляй, не влачи и не изпускай умишлено продукта.
- **Ограничения:** Не стъпвай върху торбата, не я поставяй директно върху врата и не позволявай използване от деца без надзор.

4. Таблица с упражнения

Упражнение	Правилна техника	Основни мускули	Избягвай
Фермерска разходка	Дръж торбата за дръжките отстрани на тялото. Стой изправен, отпусни раменете надолу и ходи с къси, контролирани стъпки. Дръж торса изправен и торбата близо до крака.	Хват, предмишници, рамене, корем, крака.	Накланяне на една страна, повдигане на раменете, люлеене на торбата или прибързване.
Клек с торбата отпред	Дръж торбата стабилно пред гърдите. Постави стъпалата приблизително на ширината на раменете. Избутай таза назад и огъни коленете, като държиш петите на пода, после се изправи с натиск през стъпалата.	Квадрицепси, седалище, корем, горна част на гърба.	Събиране на коленете навътре, заобляне на гърба или повдигане на петите.
Клек над глава – напреднали	Вдигни торбата над глава само когато е добре затворена и напълно контролирана. Дръж ръцете стабилни, ребрата прибрани и торса стегнат. Клявай само толкова, колкото можеш без загуба на позиция.	Крака, седалище, корем, рамене, горна част на гърба.	Прекомерна извивка в кръста, нестабилни китки, местене на тежестта или прекалена дълбочина.
Придърпване в планк	Застани във висок планк, като торбата е до едната ръка. С противоположната ръка издърпай торбата по пода под торса. Върни и повтори на другата страна.	Корем, рамене, гръб, ръце, стабилизатори на таза.	Въртене на таза, отпускане на кръста или влачене върху груба повърхност.
Сгъване за бицепс с торба	Застани изправен и хвани дръжките с две ръце. Дръж лактите близо до тялото, огъни торбата към гърдите и спускай бавно, докато ръцете се изпънат.	Бицепси, предмишници, стабилизатори на горната част на гърба.	Люлеене на тялото, повдигане на лактите или използване на кръста за инерция.

5. Почистване, съхранение и отговорност

- **Почистване:** Почиствай с мека влажна кърпа и неагресивен препарат. Не пери в пералня, не избелвай, не глади и не използвай силни разтворители.
- **Съхранение:** Съхранявай на закрито, на чисто и сухо място, далеч от пряка слънчева светлина, отоплителни уреди, остри предмети и влага.
- **Отговорност:** Консултирай се със специалист преди започване на тренировки. Проверявай продукта преди всяка тренировка. Продавачът не носи отговорност за наранявания или щети, причинени от неправилна употреба, използване на повреден продукт или неспазване на указанията за безопасност.