

# KAYOBA



022775



## POWERBAG

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

### **SV** VIKTSÄCK

#### **BRUKSANVISNING**

Översättning av originalinstruktioner

### **DE** GEWICHTSSACK

#### **BEDIENUNGSANLEITUNG**

Übersetzung der Originalanleitung

### **NO** VEKTSEKK

#### **BETJENINGSANVISNINGER**

Oversettelse av originalinstruksjonene

### **FI** HARJOITUSSÄKKI

#### **KÄYTTÖOHJE**

Alkuperäisten ohjeiden käännös

### **DA** VÆGTSÆK

#### **BETJENINGSVEJLEDNING**

Oversættelse af den originale vejledning

### **FR** SAC LESTÉ

#### **INSTRUCTIONS D'UTILISATION**

Traduction des instructions d'origine

### **PL** WOREK TRENINGOWY

#### **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Przekład instrukcji oryginalnej

### **NL** GEWICHTZAK

#### **BEDIENINGSINSTRUCTIES**

Vertaling van de originele instructies

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

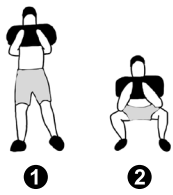
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

**WWW.JULA.COM**

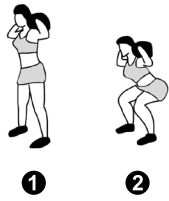
© JULA AB 2025-09-25

**JULA AB  
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

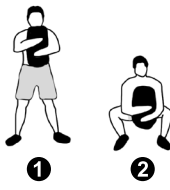




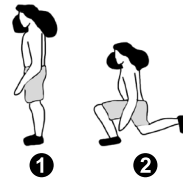
1



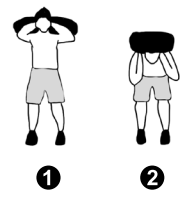
2



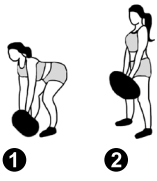
3



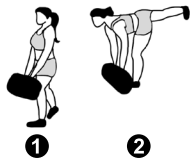
4



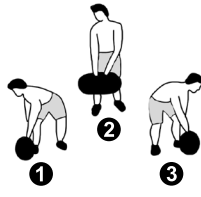
5



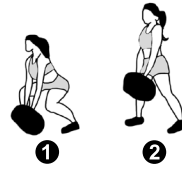
6



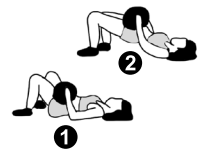
7



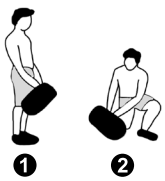
8



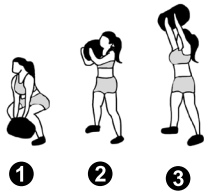
9



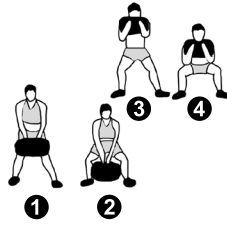
10



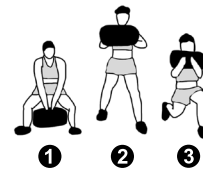
1



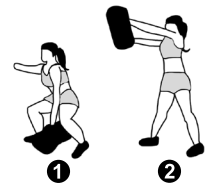
2



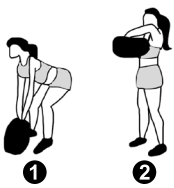
3



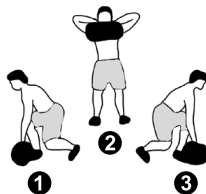
4



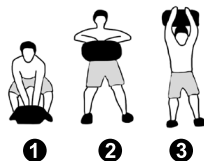
5



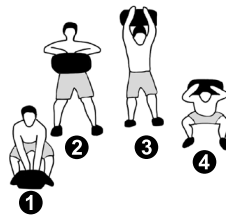
6



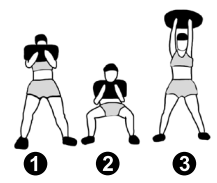
7



8



9



10

## TEKNISKA DATA

Vikt 15 kg

## BESKRIVNING

## Överkropp

1. Armhävning
2. Bicepscurl
3. Axelpress
4. Stående rodd
5. Tricepspress

## BILD 1

## Rygg

1. Framåtböjd rodd
2. Sidorodd
3. Enarmsrodd
4. Shouldering
5. Shouldering med knäböj

## BILD 2

## Bål

1. Hollow Hold Situp
2. Knästående framåtpress
3. Benlyft
4. Planka med drag
5. Russian Twist
6. Sidolyft
7. Single Arm Carry
8. Rotationslyft
9. Shoveling

## BILD 3

## Underkropp

1. Frontböj
2. Bakböj
3. Knäböj
4. Utfall bakåt
5. Good Morning
6. Marklyft
7. Marklyft på ett ben
8. Marklyft till sidan
9. Sumomarklyft
10. Höftlyft

## BILD 4

## Helkropp

1. Utfall med rotation
2. Clean to Press
3. Clean to Squat
4. Clean to Split Squat
5. Enarmssving
6. High Pull
7. High Pull med rotation
8. Snatch
9. Snatch to Squat
10. Thruster

## BILD 5

## TEKNISKE DATA

Vekt 15 kg

## BESKRIVELSE

## Overkropp

1. Armhevinger
2. Bicepscurl
3. Skulderpress
4. Stående roing
5. Tricepspress

## BILDE 1

## Rygg

1. Fremoverbøyd roing
2. Sideror
3. Enarms roing
4. Shouldering
5. Shouldering med knebøy

## BILDE 2

## Bål

1. Hollow Hold Situp
2. Knestående fremoverpress
3. Benløft
4. Planke med trekk
5. Russian Twist
6. Sideløft
7. Single Arm Carry
8. Rotasjonsløft
9. Shoveling

## BILDE 3

## Underkropp

1. Frontbøy
2. Bakbøy
3. Knebøy
4. Utfall bakover
5. Good Morning
6. Markløft
7. Markløft på ett ben
8. Markløft til siden
9. Sumomarkløft
10. Hofteløft

## BILDE 4

## Helkropp

1. Utfall med rotasjon
2. Clean to Press
3. Clean to Squat
4. Clean to Split Squat
5. Enarmssving
6. High Pull
7. High Pull med rotasjon
8. Snatch
9. Snatch to Squat
10. Thruster

## BILDE 5

## TEKNISKE DATA

Vægt 15 kg

## BESKRIVELSE

## Overkrop

1. Armhævning
2. Biceps curl
3. Akselpres
4. Stående roning
5. Tricepspres

## FIGUR 1

## Ryg

1. Foroverbøjet roning
2. Sideroning
3. Roning med én arm
4. Shouldering
5. Shouldering med knæbøjninger

## FIGUR 2

## Torso

1. Hollow Hold Situp
2. Knælende fremadrettet pres
3. Benløft
4. Planke med træk
5. Russisk twist
6. Sideløft
7. Single Arm Carry
8. Rotationsløft
9. Shoveling

## FIGUR 3

## Underkroppen

1. Fremadbøjning
2. Bagudbøjning
3. Knæbøjninger
4. Udfald bagud
5. Good Morning
6. Dødløft
7. Dødløft på ét ben
8. Dødløft til siden
9. Sumo-dødløft
10. Hofteløft

## FIGUR 4

## Hele kroppen

1. Udfald med rotation
2. Clean to Press
3. Clean to Squat
4. Clean to Split Squat
5. Sving med én arm
6. High Pull
7. High Pull med rotation
8. Snatch
9. Snatch to Squat
10. Thruster

## FIGUR 5

## DANE TECHNICZNE

Masa 15 kg

## OPIS

## Górna część ciała

1. Pompki
2. Uginanie ramion
3. Wyciskanie nad głowę
4. Wiosłowanie do brzucha
5. Prostowanie ramion

## RYS. 1

## Plecy

1. Wiosłowanie w opadzie
2. Wiosłowanie bokiem
3. Wiosłowanie jedną ręką
4. Zarzucanie na ramiona
5. Zarzucanie na ramiona z przysiadem

## RYS. 2

## Tułów

1. Hollow hold
2. Wyciskanie w pozycji klęczącej
3. Unoszenie nóg
4. Deska z wyrzutem rąk
5. Skrętoskłony w pozycji siedzącej
6. Podnoszenie na boki
7. Przenoszenie jedną ręką
8. Podnoszenie z obrotem
9. Przerzucanie

## RYS. 3

## Dolna część ciała

1. Przysiad z workiem z przodu
2. Przysiad z workiem z tyłu
3. Przysiad z objęciem worka
4. Wykrok w tył
5. Dzień dobry
6. Martwy ciąg
7. Martwy ciąg na jednej nodze

8. Martwy ciąg bokiem

9. Martwy ciąg sumo

10. Unoszenie bioder

## RYS. 4

## Całe ciało

1. Wykrok z obrotem
2. Zarzut z wyciskaniem
3. Zarzut z przysiadem
4. Zarzut z przysiadem wykrocznym
5. Wymachy jedną ręką
6. Wysoki ciąg
7. Wysoki ciąg z obrotem
8. Rwanie
9. Rwanie z przysiadem
10. Przysiady z wyrzutem nad głowę

## RYS. 5

## TECHNICAL DATA

Weight 15 kg

## DESCRIPTION

## Upper body

1. Push up
2. Biceps curl
3. Overhead press
4. Upright row
5. Triceps press

## FIG. 1

## Back

1. Bent-over row
2. Side row
3. Single arm row
4. Shouldering
5. Shouldering squat

## FIG. 2

## Torso

1. Hollow hold sit up
2. Kneeling press
3. Leg lift
4. Plank drag
5. Russian twist
6. Side lift
7. Single arm carry
8. Rotational lift
9. Shoveling

## FIG. 3

## Lower body

1. Front squat
2. Back squat
3. Squat
4. Reverse lunge
5. Good morning
6. Deadlift
7. Single leg deadlift
8. Side step deadlift
9. Sumo deadlift
10. Hip lift

## FIG. 4

## Full body

1. Lunge with rotation
2. Clean to press
3. Clean to squat
4. Clean to split squat
5. Single arm swing
6. High pull
7. High pull with rotation
8. Snatch
9. Snatch to squat
10. Thruster

## FIG. 5

## TECHNISCHE DATEN

Gewicht 15 kg

## BESCHREIBUNG

## Oberkörper

1. Liegestütze
2. Bizeps-Curl
3. Schulterdrücken
4. Aufrechtes Rudern
5. Trizepsdrücken

## ABB. 1

## Rücken

1. Vorgebeugtes Rudern
2. Seitliches Rudern
3. Einarmiges Rudern
4. Shouldering
5. Shouldering mit Kniebeuge

## ABB. 2

## Rumpf

1. Hollow Hold Situp
2. Kneeling Press-out
3. Beinlift
4. Frontstütz mit Durchziehen
5. Russian Twist
6. Seitenlift
7. Single Arm Carry
8. Rotational Chop
9. Shoveling

## ABB. 3

## Unterkörper

1. Frontkniebeuge
2. Rücken-Kniebeuge
3. Kniebeuge
4. Ausfallschritt nach hinten
5. Good Morning
6. Kreuzheben
7. Kreuzheben auf einem Bein
8. Seitliches Kreuzheben
9. Sumo-Kreuzheben
10. Lift

## ABB. 4

## Ganzer Körper

1. Ausfallschritt mit Drehung
2. Clean to Press
3. Clean to Squat
4. Clean to Split Squat
5. Einarmschwung
6. High Pull
7. High Pull mit Drehung
8. Reißen
9. Reißen und Kniebeugen
10. Stoßen

## ABB. 5

## TEKNISET TIEDOT

Paino 15 kg

## KUVAUS

## Ylävartalo

1. Punnerrukset
2. Hauiskääntö
3. Työntö
4. Pystysoutu
5. Ojentajapunnerrus

## KUVA 1

## Selkä

1. Etunojasoutu
2. Sivusoutu
3. Yhden käden soutu
4. Nosto olkapäälle
5. Nosto olkapäälle ja kyykky

## KUVA 2

## Vatsa

1. Linkkuveitsi
2. Etupunnerrus polviasennossa
3. Jalkojen nosto
4. Lankku vedon kanssa
5. Russian Twist
6. Sivunosto
7. Yhden käden kanto
8. Kiertonosto
9. Lapiointi

## KUVA 3

## Alavartalo

1. Etukyykky
2. Takakyykky
3. Polvikyykky
4. Polvikyykky taaksepäin
5. Good Morning
6. Maastaveto
7. Maastaveto yhdellä jalalla
8. Maastaveto sivulle
9. Sumonosto
10. Lantion nosto

## KUVA 4

## Koko vartalo

1. Polvikyykky kierrolla
2. Rinnalleveto ja työntö
3. Rinnalleveto ja kyykky
4. Rinnalleveto ja polvikyykky
5. Yhden käden heilautus
6. Rinnalleveto
7. Rinnalleveto kierrolla
8. Tempaus
9. Tempaus ja kyykky
10. Kyykky ja työntö

## KUVA 5

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids 15 kg

## DESCRIPTION

## Haut du corps

1. Pompe
2. Flexion des biceps
3. Développé épaules
4. Rowing debout
5. Extension triceps

## FIG. 1

## Dos

1. Rowing corps penché
2. Rowing latéral
3. Rowing à un bras
4. Shouldering
5. Shouldering accroupi

## FIG. 2

## Buste

1. Hollow Hold Situp
2. Kneeling Press Out
3. Relevé de jambes
4. Planche Pull-through
5. Rotations russes
6. Relevé de bassin latéral
7. Porté à un bras
8. Chop rotatif
9. Pelletage virtuel

## FIG. 3

## Bas du corps

1. Squat avant
2. Squat arrière
3. Bear Hug
4. Fente arrière porté latéral
5. Good Morning
6. Soulevé de terre
7. Soulevé de terre à un bras
8. Soulevé de terre latéral
9. Soulevé de terre façon sumo
10. Pont fessier

## FIG. 4

## Corps entier

1. Fente avec rotation
2. Épaulé-jeté
3. Épaulé-squat
4. Épaulé-fente avant
5. Swing à un bras
6. High Pull
7. High Pull avec rotation
8. Arraché
9. Arraché-squat
10. Thruster

## FIG. 5

## TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht

15 kg

## BESCHRIJVING

### Bovenlichaam

1. *Opdrukken*
2. *Bicepscurl*
3. *Schouderpers*
4. *Staan roeien*
5. *Tricepspers*

#### AFB. 1

### Rug

1. *Vooruit gebogen roeien*
2. *Zijroeren*
3. *Roeien met één arm*
4. *Schouders*
5. *Schouders met squats*

#### AFB. 2

### Torso

1. *Hollow Hold Situp*
2. *Knielen met voorwaartse druk*
3. *Beenlift*
4. *Planken met tractie*
5. *Russian Twist*
6. *Zijlift*
7. *Met één arm tillen*
8. *Draailift*
9. *Scheppen*

#### AFB. 3

### Onderlichaam

1. *Voor buigen*
2. *Achter buigen*
3. *Knie buigen*
4. *Lunges achteruit*
5. *Good Morning*
6. *Grondheffen*
7. *Grondheffen op één been*
8. *Grondheffen naar de zij*
9. *Sumogrondeffen*
10. *Heupen opdrukken*

#### AFB. 4

### Hele lichaam

1. *Lunges met draai*
2. *Clean to Press*
3. *Clean to Squat*
4. *Clean to Split Squat*
5. *Swing met één arm*
6. *High Pull*
7. *High Pull met draai*
8. *Snatch*
9. *Snatch to Squat*
10. *Thruster*

#### AFB. 5





