



## Your safety – please read!

The blackPack® ESY is a powerful and physically demanding device for home fitness training. To avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. The device should only be used for fitness training and should not be used for any other purpose. Please note that using the device for other purposes or with too great an intensity can lead to injury and/or health problems. Parents and supervisors must pay special attention to the fact that a child's natural instinct for play and experimentation can lead to incorrect and dangerous use of the device. If you allow children to use the device please have their physical maturity and temperament in mind. You must supervise and specifically instruct them on how to use the device correctly. The device is not meant to be a toy. Unsupervised children are to be kept away from the device.

**Before using the device:** Please consult your doctor, therapist or trainer before using the device for the first time! Your specialist can correctly assess your abilities and readiness for exercise, and can also suggest specialized training that fits your individual needs. Start slowly when first using the device, and don't overburden yourself. When starting out we recommend a selection of uncomplicated exercises with low weight that is easy for you to control under all circumstances. In addition, we recommend the presence of a partner that is able to support you.

### Before each training session:

- Check for correct assembly of the device. Are all buckles correctly closed and all connections closed?
- Check the device for any damages. It is essential that the all buckles can close correctly.
- The device should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked or in any other way affected by external factors.
- Check the condition of the fabric. It should not be frayed, flat or cracked! This also holds true for all other parts on the device. Damaged devices should be replaced immediately to guarantee your safety and to ensure correct functioning of the device.

**Training:** Please note that the blackPack® ESY is based on the concept of training with an instable weight. The device does not offer any support on it's own. Contents of the device will constantly change position and thereby shift the center of mass of the device. The device can only be used by constantly balancing out the weight movement. As a result, if you are unable to maintain a stable device position during a workout, the center of mass will change. Keep this in mind and always be prepared and aware of this when exercising. Please make sure that the device and its functions are not compromised by parts of your clothing, other people or objects. Please note that straps, strap holders, buckles, grip handles and other attached devices swing freely during a workout.

### ATTENTION:

Please don't throw or drop the blackPack® ESY to the floor. The Loading-bags might be damaged by repeated improper force effects.

**Device setup:** Only use the device on stable and sturdy surfaces that are able to take a tensile load of a minimum of 300 kg (661 lbs). Please note that the structure does not only have to support you but also the weight of the device and it's contents. Ensure that you always have enough room (3 meters/10 feet in every direction) and a secure surface for your workout.



## Ihre Sicherheit – unbedingt lesen!

Der blackPack® ESY ist ein anspruchsvolles und leistungsfähiges Gerät für körperliches Fitnesstraining im Heimbereich. Bitte beachten Sie 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. Beachten Sie, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät nicht gebaut ist. Wenn Sie Kinder an die Geräte lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sind vom Gerät fernzuhalten.

**Vor dem ersten Training:** Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder Trainer bevor Sie zum ersten Mal mit dem Gerät trainieren! Er kann Sie entsprechend beraten und ein individuelles Training für Sie zusammenstellen. Gewöhnen Sie sich langsam an das Training mit dem Gerät und überfordern Sie sich nicht. Dazu sollten Sie am Anfang vor allem unkomplizierte Übungen mit wenig Gewicht bevorzugen und ggf. mit einem Partner trainieren, der Sie unterstützt.

### Vor jedem Training:

- Überprüfen Sie unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Geräts. Sind alle Schnallen und Verbinder geschlossen?
- Prüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen. Es ist essentiell wichtig, dass alle Schnallen korrekt schließen.
- Das Gerät darf nicht verschmutzt, vereist, verölt, durchnässt, blockiert oder durch andere äußere Einwirkungen in seiner Funktion beeinträchtigt sein.
- Überprüfen Sie den Zustand des Gewebes. Es darf nicht ausgefranst, platt oder gerissen sein! Dies gilt für alle weiteren Bauteile ebenfalls. Beschädigte Geräte müssen ausgetauscht werden, da ansonsten Ihre Sicherheit nicht gewährleistet werden kann und eine korrekte Funktion nicht gegeben ist.

**Training:** Bitte beachten Sie, dass der blackPack® ESY 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 bedienbar. Sollten Sie beim Training eine stabile Position des Gerätes nicht mehr halten können, wird sich der Masseschwerpunkt des Gerätes verlagern. Denken Sie beim Training immer daran und bereiten Sie sich entsprechend darauf vor. Beachten Sie, dass Bänder, Schnallen, Griffe und andere am Gerät befestigten Teile während des Trainings frei schwingen.

### ACHTUNG:

Bitte werfen bzw. lassen Sie den blackPack® ESY nicht auf den Boden fallen („Drops“). Die Loading-Bags können durch wiederholte unsachgemäße Kräfteinwirkung beschädigt werden.

**Aufbau des Gerätes:** Verwenden Sie das Gerät nur auf einem stabilen Untergrund, der für eine Belastung von mindestens 300 kg ausgelegt ist. Bedenken Sie dabei – der Untergrund muss nicht nur Sie, sondern auch das zusätzliche Gewicht des Gerätes halten können. Sorgen Sie dafür, das Sie ausreichend Platz (mind. 3 Meter um den Trainierenden) und einen griffigen Untergrund für Ihr Training haben.



Please visit [www.aerobis.com/en/blackpack](http://www.aerobis.com/en/blackpack) for a detailed introduction video on how to use this device!

Besuchen Sie [www.aerobis.com/de/blackpack](http://www.aerobis.com/de/blackpack) für ein detailliertes Einführungsvideo zur Benutzung!

## The Basics

blackPack® ESY strength training is all about functional movement with external weight. With the blackPack® ESY you can increase strength, endurance and coordination through natural movement patterns.

The blackPack® ESY offers unique options to enhance your weight-training and make it more effective. The unique design allows for training with instable form and weight, where the weight (for example sand) is freely distributed within the device.

### Three sizes. Infinite weight options.

We offer the blackPack® ESY in three sizes / weight classes:

**ESY S:** the lightweight for max. 10 kg (22 lbs.) / one Loading-Bag Sand

**ESY M:** the middleweight for max. 20 kg (44 lbs.) / two Loading-Bag Sand

**ESY L:** the heavyweight for max. 30 kg (66 lbs.) / three Loading-Bag Sand or one Loading-Bag AQUA

Changing weight of blackPack® ESY is quick and easy with the Loading-Bags.

**Volume.** In order to fill the volume of the blackPack® ESY without having to fill the complete Loading-Bag, you can simply add air cushion foil or other lightweight padding material. With the Loading-Bag AQUA it is even easier because the amount of water and air can be adjusted with just one valve.



## Das Prinzip

Beim blackPack® ESY Training dreht sich alles um funktionale Bewegung mit externem Gewicht. Mit dem blackPack® ESY können Sie Kraft, Ausdauer und Koordination durch natürliche Bewegungsmuster aufbauen.

Der blackPack® ESY bietet einzigartige Möglichkeiten, das Gewichtstraining neu und effektiv zu gestalten. Durch seinen einzigartigen Aufbau erlaubt er das Training mit instabilem Gewicht und Form, bei dem sich das Gewicht (z.B. Sand) frei im Gerät bewegt.

### Drei Größen. Unendliche Gewichtsoptionen.

Wir bieten den blackPack® ESY in drei Größen / Gewichtsklassen:

**ESY S:** Das Leichtgewicht für max. 10 kg / eine Loading-Bag Sand

**ESY M:** Das Mittelgewicht für max. 20 kg / zwei Loading-Bag Sand

**ESY L:** Das Schwergewicht für max. 30 kg / drei Loading-Bag Sand oder eine Loading-Bag AQUA

Mit den Loading-Bags wird es sehr einfach, das Gewicht schnell zu variieren.

**Volumen.** Wenn Sie das Volumen des blackPack® ESY voll ausfüllen wollen, ohne aber das gesamte Loading-Bag zu füllen, so können Sie einfach Luftpolsterfolie oder anderes leichtes Füllmaterial verwenden. Bei dem Loading-Bag AQUA lässt sich dies über das Ventil regeln. Hier kann einfach das individuelle Wasser-Luftgemisch gewählt werden.



## Part-legend

1. Flexible side loop (2x)
2. Card holder for weight indication
3. Flexible baton handle (2x)
4. Connector loops (2x)
5. Bei ESY L: Horizontal grip handle (2x)  
ESY S and M: Middle horizontal grip handle (1x)
6. Parallel / Vertikaler Handgriff (2x)
7. Protected top opening

## Teile-Legende

1. Flexible Seitenschlaufe (2x)
2. Fensterlasche zur Gewichtsanzeige
3. Flexibler Stabgriff (2x)
4. Verbindungsschlaufen (2x)
5. Bei ESY L: Horizontaler Handgriff (2x)  
Bei ESY S und M: Mittlerer Horizontalgriff (1x)
6. Paralleler / Vertikaler Handgriff (2x)
7. Geschützte Beladungsöffnung

## Getting started

### How to open the blackPack® ESY

To open the blackPack® ESY you first have to open the velcro that protects the zipper. Then you have free access to the inside.

### How to fill a Loading-Bag with sand

For security and comfort we recommend using Loading-Bags with the blackPack® ESY. To fill a Loading-Bag you simply open the top opening and put in up to 10 kg (22 lbs) of dry, fine-grained sand. After you put in the sand, close the top opening by twisting it 4x times. Then you close the attached buckle behind the folded opening. Make sure that the straps of the buckle are under a light tension and the opening is slightly bent.

Important: Please make sure not to exceed the max. load:

**blackPack® ESY S: up to 10 kg**  
**blackPack® ESY M: up to 20 kg**  
**blackPack® ESY L: up to 30 kg**

### How to load the blackPack® ESY

Make sure insert each Loading-Bag with the buckle facing upwards to avoid damage to the buckle, when you place the blackPack® ESY on the ground. Alternate sides for each Loading-Bag – if you put in the first Loading-Bag with the buckle on the right side, please put in the second Loading-Bag with the buckle facing to the left. This is done to avoid buckle to buckle contact.

### How to close the blackPack® ESY

After you put in the appropriate training weight you can close the blackPack® ESY by closing the zipper and closing the velcro.

### How to indicate the weight

After determining your training weight use the included weight table and detach two cards (kg or lbs). Insert the cards in the label cover at the side of the blackPack® ESY.

Opening/closing velcro and zipper



Closing the Loading-Bag



Inserting the weight cards



## Erste Schritte

### Öffnen des blackPack® ESY

Um den blackPack® ESY zu öffnen, müssen Sie zuerst den Klettverschluss öffnen, der den Reißverschluss schützt. Danach haben Sie freien Zugang zum Inhalt.

### Befüllen eines Loading-Bags mit Sand

Aus Sicherheits- und Komfortgründen empfehlen wir Ihnen die Nutzung von Loading-Bags mit dem blackPack® ESY. Um einen Loading-Bag zu füllen, öffnen Sie dessen Ladeöffnung und befüllen ihn mit bis zu 10 kg trockenem, feinkörnigen Sand. Nachdem Sie den Sand eingefüllt haben, verschließen Sie die Ladeöffnung durch 4-faches Wickeln. Danach schließen Sie die Schnalle hinter der Wicklung. Stellen Sie sicher, dass die beiden Bänder der Schnalle unter leichter Spannung stehen und die Wicklung leicht gebogen ist.

Wichtig: Bitte stellen Sie sicher, dass folgende Gewichte nicht überschritten werden:

**blackPack® ESY S: bis zu 10 kg**  
**blackPack® ESY M: bis zu 20 kg**  
**blackPack® ESY L: bis zu 30 kg**

### Beladen des blackPack® ESY

Stellen Sie sicher, dass Sie jeden Loading-Bag mit der Schnalle nach oben einlegen, um Schäden an der Schnalle zu vermeiden wenn Sie den blackPack® ESY auf dem Boden absetzen. Legen Sie die Loading-Bags immer abwechselnd mit der Schnalle nach rechts und den Nächsten mit der Schnalle nach links in das Gerät, um direkten Kontakt von zwei Schnallen zu verhindern.

### Schließen des blackPack® ESY

Nachdem Sie das entsprechende Trainingsgewicht eingelegt haben, schließen Sie den blackPack® ESY in dem Sie zuerst den Reißverschluss schließen und dann den Klettverschluss.

### Anzeigen des Gewichts

Nachdem Sie das Trainingsgewicht festgelegt haben, nutzen Sie die beiliegende Gewichtstabelle und trennen Sie zwei Karten ab. Stecken Sie die Karten in die Fensterlaschen an der Seite der blackPack® ESY.

## Grip and exercise variations

The blackPack® ESY allows for a lot of different grip variations and thus enables you to create many different kind of exercises. Utilizing the flexible baton handles the device is also perfect for swinging exercises.

But the baton handles can do more. Using the integrated connector loops the device can be suspended to a lot of aeroSling® sling trainers to enable lots of new and exciting combination exercises.

On the ground the device can be used as a universal pulling weight in combination with our aeroSling® Sling Trainers.

Some **exercise examples** depending on the grip:

Parallel grip: close-grip rowing, dead lift  
 Horizontal grip: olympic lifting, wide-grip rowing, swinging weight exercises (only ESY L)  
 Side grip: plank with outside pull  
 Flex. baton grip: swinging weight exercises, „Around-the-World“, grip force exercises

Parallel / Vertical grip



Horizontal grip (only ESY L)



## Griff- und Übungsmöglichkeiten

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

Aber die Stabgriffe können mehr. Durch die integrierten Verbindungsschlaufen ist es möglich, das Gerät mit einigen unserer aeroSling® Modelle zu verbinden und viele neue, fordernde Übungen durchzuführen.

Am Boden lässt sich das Gerät ebenfalls in Kombination mit aeroSling® Sling Trainern als universelles Zuggewicht verwenden.

Einige **Übungsbeispiele** in Abhängigkeit des Griffs:

Parallelgriff: enges Rudern, Kreuzheben  
 Horizontalgriff: Olympisches Gewichtheben, breites Rudern, Schwunggewichtsübungen (nur ESY L)  
 Seitliche Griffe: Stütz mit Auswärts-Zug  
 Flex. Stabgriffe: Schwunggewichtsübungen, „Around-the-World“, Griffkrafttraining

Alternative Horizontal grip (only ESY L)



One-handed grip (ESY S+ ESY M)



Side grip



Flexible baton grip



### Producer/Hersteller:

aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany  
 Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an blackPack® Bildern und Inhalten bei aerobis fitness GmbH  
 All rights on blackPack® pictures and content reserved by aerobis fitness GmbH