

# FITNESS HULA-HOOP

**DE – Danke, dass Sie sich für einen Hula-Hoop-Ring der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.**



Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

**Bestimmungsgemäßer Gebrauch:** Der Hula-Hoop-Ring dient der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.



## Allgemeine Sicherheitshinweise:

Verwenden Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen, die Gesundheit gefährden oder das Produkt beschädigen.

Der Hula-Hoop-Ring ist nicht für Kinder unter 14 Jahre geeignet. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Trainieren Sie nur auf ebenem und rutschfestem Boden.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Überprüfen Sie das Produkt vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse, Bruchstellen und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand.

Vergewissern Sie sich vor dem Training, ob alle Teilstücke fest miteinander verbunden sind.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Wärmen Sie sich vor dem Training auf.

Trainieren Sie nicht bei Krankheit. Brechen Sie Ihr Training bei Beschwerden sofort ab.

Konsultieren Sie vor einem Arzt, besonders bei bestehenden Verletzungen und Vorerkrankungen.

Benutzen Sie den Hula-Hoop-Ring nicht während der Schwangerschaft oder bei Rückenproblemen wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen. Sollten nach dem Training über die normalen Nebeneffekte (z.B. blaue Flecken, leichte Schmerzen oder Muskelkater) hinausgehende Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Der Hula-Hoop-Ring kann durch Anstoßen an Gegenstände oder starken Aufprall auf dem Boden beschädigt werden.

## Lagerung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel.

Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie alle Bestandteile immer vollständig trocknen.

Lagern Sie das Produkt außer Reichweite von Kindern an einem trockenen Ort.

Schützen Sie das Produkt vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.

Wir empfehlen eine Lagerung bei Zimmertemperatur.

## Anwendung:

Nehmen Sie einen sicheren Stand durch eine leicht versetzte Fußstellung für mehr Stabilität ein. Greifen Sie den Reifen parallel zum Boden mit beiden Händen und halten Sie ihn seitlich an den Oberkörper. Bringen Sie nun den Reifen mithilfe der Hände in Schwung und bewegen Sie das Becken nach vorne und hinten (alternativ: rechts und links), um Drehung und Tempo zu halten.

Halten Sie die Bauchspannung.

Achten Sie auf eine kontrollierte und regelmäßige Atmung.

Halten Sie Ihren Körper aufrecht, um Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu vermeiden.

| Art. No.                   |  |  kg | DESIGN                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 960035<br>960235<br>960236 | 100cm                                                                            | 1,2kg                                                                                 |  |
| 960234                     | 90cm                                                                             | 0,8kg                                                                                 |  |

Die optimale Trainingsdauer beträgt 10-20 Minuten. Wenn Sie gerade erst mit dem Hula-Hoop Training beginnen, empfehlen wir, mit 3-5 Minuten zu starten und die Trainingseinheiten langsam zu steigern.

Verwenden Sie als Anfänger ein leichteres Modell. Tragen Sie anfangs dickere Kleidung, um den Druck durch die Massagewellen zu verringern.

## EN – Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Fitness Hula Hoop.



Read and follow the instructions and all other information before using the product. These instructions are an integral part of the product. If you give the product to third parties, please also include these instructions.

**Intended use:** The hula hoop is used to strengthen the abdominal and back muscles.

This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.



## General safety information:

Use the product only as described in the instructions. Improper use can lead to injuries, endanger health or damage the product.

The hula hoop is not suitable for children under 14 years. This product is not a toy. Always keep out of the reach of children.

Please keep a sufficient distance from other objects and people.

Keep the training area free of all objects, debris and other obstacles. Only train on even, non-slip ground.

Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back.

Check the product for damage, cracks, breaks, and wear before and after each workout. Only use the product when it is in perfect condition.

Before starting, make sure that all ring parts are securely connected.

Do all exercises with full concentration, slowly and evenly. Warm up before exercising.

Do not exercise if you are sick. Stop your training immediately if you experience health problems.

Consult a doctor before using the hula hoop, especially with existing injuries and pre-existing illness.

Do not use the hula hoop during pregnancy or with back problems such as herniated discs. Should you experience any problems beyond the normal side effects (e.g. bruises, slight pain or sore muscles) after your training, please consult a doctor.

The hula hoop ring can be damaged by striking objects or strong impact on the floor.

## Storage and maintenance:

Do not use harsh detergents for cleaning.

Use a damp cloth. Always allow all product parts to dry completely.

Store the product out of the reach of children at a dry place.

Protect the product from heat and direct sunlight.

We recommend storage at room temperature.

## Training:

Go into a secure starting position by a slight offset foot position for more stability. Grasp the hula hoop firmly with both hands parallel to the ground and hold it on the sides of your upper body. Now use your hands to get the ring swinging and move your pelvis forwards and backwards (alternatively: right and left) to maintain rotation and speed.

Maintain abdominal tension.

Make sure you breathe in a controlled and regular manner.

Keep your body upright to avoid tension in the neck and shoulder area.

The optimal training duration is 10-20 minutes. If you are just starting out with the hula hoop training, we recommend training 3-5 minutes and increasing the training units gradually.

If you are a beginner, use a lighter model. Wear thicker clothing to reduce pain from the massage nubs.

## FR – Merci d'avoir choisi un cerceau de hula hoop SCHILDKRÖT.



Lisez et suivez les instructions et toutes les autres informations avant d'utiliser le produit.

Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également inclure ce mode d'emploi.

**Utilisation prévue:** le cerceau est conçu pour renforcer les muscles abdominaux et du dos.

Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.



## Informations générales sur la sécurité:

Utilisez le produit uniquement comme décrit dans les instructions. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures, mettre en danger la santé ou endommager le produit.

Le cerceau hula hoop ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Ce produit n'est pas un jouet. Gardez toujours hors de la portée des enfants.

Veillez garder une distance suffisante par rapport aux autres objets et personnes.

Gardez la zone d'entraînement libre de tout objet, débris et autres obstacles. Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Vérifiez que le produit n'est pas endommagé, fissuré, cassé et utilisé avant et après chaque entraînement.

N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état.

Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces du cerceau sont correctement connectées.

Faites tous les exercices avec une concentration totale, lentement et uniformément. Échauffez-vous avant de faire de l'exercice.

Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous rencontrez des problèmes de santé.

Consultez un médecin avant d'utiliser le cerceau de hula hoop, en particulier avec des blessures existantes et une maladie préexistante.

N'utilisez pas le cerceau hula hoop pendant la grossesse ou si vous avez des problèmes de dos tels que des hernies discales. Si vous rencontrez des problèmes au-delà des effets secondaires normaux (par exemple des ecchymoses, de légères douleurs ou des muscles endoloris) après votre entraînement, veuillez consulter un médecin.

Le cerceau du hula hoop peut être endommagé en heurtant des objets ou en le frappant violemment sur le sol.

## Stockage et entretien:

N'utilisez pas de détergents agressifs pour le nettoyage.

Utilisez un chiffon humide. Laissez toujours sécher complètement toutes les pièces du produit.

Conservez le produit hors de la portée des enfants dans un endroit sec.

Protégez le produit de la chaleur et de la lumière directe du soleil.

Nous recommandons un stockage à température ambiante.

## Entraînement:

Mettez-vous dans une position de départ sûre par une position de pied légèrement décalée pour plus de stabilité. Saisissez fermement le cerceau avec les deux mains parallèles au sol et tenez-le sur les côtés du haut de votre corps. Maintenant, utilisez vos mains pour faire balancer le cerceau et déplacez votre bassin vers l'avant et vers l'arrière (alternativement: droite et gauche) afin de maintenir le swing et la vitesse.

Maintenez la tension abdominale.

Assurez-vous de respirer de manière contrôlée et régulière. Gardez votre corps droit pour éviter les tensions au niveau du cou et des épaules.

La durée optimale de l'entraînement est de 10 à 20 minutes. Si vous débutez avec l'entraînement au hula hoop, nous vous recommandons de vous entraîner de 3 à 5 minutes et d'augmenter progressivement les unités d'entraînement. Si vous êtes débutant, utilisez un modèle plus léger. Portez des vêtements plus épais pour réduire la douleur causée par les boutons de massage.



**IT - Grazie per aver scelto un anello hula hoop SCHILDKRÖT.**

Leggere e seguire le istruzioni e tutte le altre informazioni prima di utilizzare il prodotto. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si passa il prodotto a terzi, includere anche queste istruzioni per l'uso.

**Uso previsto:** l'anello hula hoop è progettato per rafforzare i muscoli addominali e dorsali. Questo prodotto è stato progettato solo per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.



**Informazioni generali sulla sicurezza:**

Utilizzare il prodotto solo come descritto nelle istruzioni. Un uso improprio può provocare lesioni, mettere in pericolo la salute o danneggiare il prodotto. L'anello hula hoop non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni. Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

Si prega di mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone. Mantenere l'area di allenamento libera da oggetti, detriti e altri ostacoli. Allenati solo su un terreno piano e antiscivolo.

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi. Controllare il prodotto per danni, crepe, rotture e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare il prodotto solo quando è in perfette condizioni.

Prima di iniziare, assicurarsi che tutte le parti dell'anello siano collegate saldamente.

Fai tutti gli esercizi con piena concentrazione, lentamente e in modo uniforme. Riscaldati prima di allenarti.

Non fare esercizio se sei malato. Interrompi immediatamente l'allenamento se riscontri problemi di salute.

Consultare un medico prima di utilizzare l'anello di hula hoop, soprattutto con lesioni esistenti e malattie preesistenti.

Non utilizzare l'anello hula hoop durante la gravidanza o con problemi alla schiena come l'ernia del disco. In caso di problemi al di là dei normali effetti collaterali (es. Lividi, lieve dolore o indolenzimento muscolare) dopo l'allenamento, consultare un medico. L'anello dell'hula hoop può essere danneggiato colpendo oggetti o colpendolo con forza sul pavimento.

**Conservazione e manutenzione:**

Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia. Usa un panno umido. Lasciare sempre asciugare completamente tutte le parti del prodotto. Smontare il prodotto dopo l'uso o per il trasporto e riportarlo nella scatola di cartone. Proteggere il prodotto dal calore e dalla luce solare diretta. Si consiglia la conservazione a temperatura ambiente.

**Formazione:**

Vai in una posizione di partenza sicura con una posizione del piede leggermente spostata per una maggiore stabilità. Afferra saldamente l'anello con entrambe le mani parallele al suolo e tienilo sui lati della parte superiore del corpo. Ora usa le mani per far oscillare l'anello e muovi il bacino avanti e indietro (in alternativa: destra e sinistra) per mantenere l'oscillazione e la velocità.

Mantieni la tensione addominale.

Assicurati di respirare in modo controllato e regolare.

Tieni il corpo in posizione eretta per evitare tensioni nella zona del collo e delle spalle.

La durata ottimale dell'allenamento è di 10-20 minuti. Se stai appena iniziando con l'allenamento con l'hula hoop, ti consigliamo di allenarti 3-5 minuti e aumentare gradualmente le unità di allenamento.

Se sei un principiante, usa un modello più leggero. Indossare indumenti più spessi per ridurre il dolore causato dalle protuberanze del massaggio.

*Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.*

**ES - Gracias por elegir un anillo de hula hoop de SCHILDKRÖT.**

Lea y siga las instrucciones y el resto de la información antes de usar el producto. Las instrucciones son parte integral del producto. Si cede el producto a terceros, incluya también estas instrucciones de funcionamiento.

**Uso previsto:** el anillo de hula hoop está diseñado para fortalecer los músculos abdominales y de la espalda. Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es apto para uso comercial.



**Información general de seguridad:**

Utilice el producto solo como se describe en las instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar lesiones, poner en peligro la salud o dañar el producto.

El anillo de hula hoop no es adecuado para niños menores de 14 años. Este producto no es un juguete. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas.

Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otros obstáculos. Entrena solo en terreno llano y antideslizante.

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

Revise el producto en busca de daños, grietas, roturas y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice el producto únicamente cuando esté en perfectas condiciones. Antes de comenzar, asegúrese de que todas las partes del anillo estén bien conectadas.

Haga todos los ejercicios con total concentración, lenta y uniformemente. Calienta antes de hacer ejercicio.

No haga ejercicio si está enfermo. Detenga su entrenamiento inmediatamente si experimenta problemas de salud.

Consulte a un médico antes de usar el anillo de hula hoop, especialmente con lesiones existentes y enfermedades preexistentes.

No use el anillo de hula hoop durante el embarazo o con problemas de espalda como hernias de disco. Si experimenta algún problema más allá de los efectos secundarios normales (por ejemplo, hematomas, dolor leve o dolor en los músculos) después de su entrenamiento, consulte a un médico.

El anillo de hula hoop puede dañarse al golpear objetos o golpearlo con fuerza contra el suelo.

**Almacenamiento y mantenimiento:**

No utilice detergentes fuertes para limpiar.

Utilice un paño húmedo. Siempre deje que todas las partes del producto se sequen completamente.

Guarda el producto fuera del alcance de los niños en un lugar seco.

Proteja el producto del calor y la luz solar directa.

Recomendamos almacenar a temperatura ambiente.

**Capacitación:**

Vaya a una posición inicial segura con una posición de pie ligeramente desplazada para obtener más estabilidad. Sujete el anillo firmemente con ambas manos paralelas al suelo y sosténgalo a los lados de la parte superior del cuerpo. Ahora use sus manos para hacer oscilar el anillo y mueva la pelvis hacia adelante y hacia atrás (alternativamente: derecha e izquierda) para mantener el swing y la velocidad.

Mantenga la tensión abdominal.

Asegúrese de respirar de manera controlada y regular.

Mantenga su cuerpo erguido para evitar tensiones en la zona del cuello y los hombros.

La duración óptima del entrenamiento es de 10 a 20 minutos. Si recién está comenzando con el entrenamiento de hula hoop, le recomendamos entrenar de 3 a 5 minutos y aumentar las unidades de entrenamiento gradualmente.

Si eres principiante, usa un modelo más ligero. Use ropa más gruesa para reducir el dolor de las protuberancias del masaje.

**PT - Obrigado por escolher um anel de bambolê SCHILDKRÖT.**



Leia e siga as instruções e todas as outras informações antes de usar o produto. As instruções são parte integrante do produto. Se você passar o produto a terceiros, inclua também estas instruções de operação. **Uso pretendido:** O anel do bambolê é feito para fortalecer os músculos abdominais e das costas. Este produto foi projetado apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.



**Informações gerais de segurança:**

Use o produto apenas conforme descrito nas instruções. O uso impróprio pode causar ferimentos, colocar em risco a saúde ou danificar o produto.

O hula hoop ring não é adequado para crianças menores de 14 anos. Este produto não é um brinquedo. Mantenha sempre fora do alcance das crianças.

Mantenha distância suficiente de outros objetos e pessoas.

Mantenha a área de treinamento livre de todos os objetos, detritos e outros obstáculos. Treine apenas em terreno plano e não escorregadio.

Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás.

Verifique se o produto apresenta danos, rachaduras, quebras e desgaste antes e depois de cada treino. Use o produto somente quando estiver em perfeitas condições.

Antes de começar, certifique-se de que todas as partes do anel estão firmemente conectadas.

Faça todos os exercícios com concentração total, lenta e uniformemente. Faça aquecimento antes do exercício.

Não faça exercícios se estiver doente. Pare o treino imediatamente se tiver problemas de saúde.

Consulte um médico antes de usar o anel do bambolê, especialmente se houver lesões e doenças pré-existent.

Não use o anel do bambolê durante a gravidez ou com problemas nas costas, como hérnia de disco. Se você tiver algum problema além dos efeitos colaterais normais (por exemplo, hematomas, dor leve ou músculos doloridos) após o treinamento, consulte um médico.

O anel do bambolê pode ser danificado ao bater em objetos ou bater com força no chão.

**Armazenamento e manutenção:**

Não use detergentes fortes para limpeza.

Use um pano úmido. Sempre deixe todas as peças do produto secarem completamente.

Guarde o produto fora do alcance das crianças em local seco.

Proteja o produto do calor e da luz solar direta.

Recomendamos o armazenamento em temperatura ambiente.

**Treinamento:**

Vá para uma posição inicial segura por uma posição ligeiramente deslocada do pé para maior estabilidade. Segure o anel firmemente com as duas mãos paralelas ao chão e segure-o nas laterais da parte superior do corpo. Agora use as mãos para fazer o anel balançar e mova sua pélvis para frente e para trás (alternativamente: direita e esquerda) para manter o balanço e a velocidade.

Mantenha a tensão abdominal.

Certifique-se de respirar de maneira controlada e regular.

Mantenha o corpo ereto para evitar tensão na região do pescoço e dos ombros.

A duração ideal do treinamento é de 10-20 minutos. Se você está apenas começando com o treinamento de bambolê, recomendamos treinar de 3 a 5 minutos e aumentar as unidades de treinamento gradualmente.

Se você é iniciante, use um modelo mais leve. Use roupas mais grossas para reduzir a dor das protuberâncias de massagem.

**NL - Bedankt voor het kiezen van een SCHILDKRÖT hoelahoeping.**



Lees en volg de instructies en alle andere informatie voordat u het product gebruikt. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, dient u deze gebruiksaanwijzing ook mee te sturen.

**Beoogd gebruik:** De hoelahoeping is gemaakt om de buik- en rugspieren te versterken.

Dit product is uitsluitend bedoeld voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.



**Algemene veiligheidsinformatie:**

Gebruik het product alleen zoals beschreven in de instructies. Onjuist gebruik kan leiden tot letsel, gevaar voor de gezondheid of schade aan het product.

De hoelahoeping is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Dit product is geen speelgoed. Altijd buiten bereik van kinderen bewaren.

Houd voldoende afstand tot andere voorwerpen en mensen.

Houd het oefenterrein vrij van alle voorwerpen, puin en andere obstakels. Train alleen op een vlakke, slipvast ondergrond.

Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Controleer het product voor en na elke training op beschadigingen, scheuren, breuken en slijtage. Gebruik het product alleen in perfecte staat.

Voordat u begint, moet u ervoor zorgen dat alle ringonderdelen stevig zijn aangesloten.

Doe alle oefeningen met volledige concentratie, langzaam en gelijkmatig. Opwarmen voordat u gaat trainen.

Train niet als u ziek bent. Stop onmiddellijk met trainen als u gezondheidsproblemen ervaart.

Raadpleeg een arts voordat u de hoelahoeping gebruikt, vooral bij bestaande verwondingen en reeds bestaande ziekten.

Gebruik de hoelahoeping niet tijdens de zwangerschap of bij rugklachten zoals hernia. Mocht u na uw training nog andere problemen ervaren dan de normale bijwerkingen (bijv. Kneuzingen, lichte pijn of pijnlijke spieren), raadpleeg dan een arts.

De hoelahoeping kan beschadigd raken door tegen voorwerpen te slaan of hard op de grond te slaan.

#### Opslag en onderhoud:

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om te reinigen.

Gebruik een vochtige doek. Laat alle productonderdelen altijd volledig drogen.

Bewaar het product buiten het bereik van kinderen op een droge plaats.

Bescherm het product tegen hitte en direct zonlicht.

We raden aan om op kamertemperatuur te bewaren.

#### Opleiding:

Ga naar een veilige uitgangspositie door een iets verschoven voetpositie voor meer stabiliteit. Pak de ring stevig vast met beide handen parallel aan de grond en houd deze aan de zijkanen van uw bovenlichaam. Gebruik nu uw handen om de ring te laten slingeren en beweeg uw bekken naar voren en naar achteren (alternatief: rechts en links) om de zwaai en snelheid te behouden.

Behoud buikspanning.

Zorg ervoor dat u gecontroleerd en regelmatig ademt.

Houd uw lichaam rechtop om spanning in de nek en schouders te voorkomen.

De optimale trainingsduur is 10-20 minuten. Als je net begint met de hoela hoop-training, raden we je aan om 3-5 minuten te trainen en de trainingseenheden geleidelijk op te voeren.

Als je een beginner bent, gebruik dan een lichter model. Draag dikkere kleding om de pijn van de massageknoppen te verminderen.

#### SE - Tack för att du valde en SCHILDKRÖT ringring.

Läs och följ instruktionerna och all annan information innan du använder produkten. Instruktionerna är en integrerad del av produkten.

Om du vidarebefordrar produkten till tredje part, vänligen inkludera även denna bruksanvisning.

**Avsedd användning:** Hultringen är gjord för att stärka mag- och ryggmuskulerna.

Denna produkt är endast avsedd för privat bruk. Det är inte lämpligt för kommersiellt bruk.



#### Allmän säkerhetsinformation:

Använd endast produkten enligt anvisningarna. Felaktig användning kan leda till skador, äventyra hälsan eller skada produkten.

Hultringen är inte lämplig för barn under 14 år. Denna produkt är inte en leksak. Förvara alltid utom räckhåll för barn.

Håll tillräckligt avstånd från andra föremål och människor.

Håll träningsområdet fritt från alla föremål, skräp och andra hinder. Träna bara på jämn, halkfri mark.

Använd endast lämpliga sportkläder, aldrig smycken. Knyt långt hår tillbaka.

Kontrollera produkten för skador, sprickor, brott och slitage före och efter varje träningspass. Använd endast produkten i perfekt skick.

Se till att alla ringdelar är ordentligt anslutna innan du börjar. Gör alla övningar med full koncentration, långsamt och jämnt. Värm upp innan du tränar.

Träna inte om du är sjuk. Stoppa din träning omedelbart om du får hälsoproblem.

Rådfråga en läkare innan du använder ringringen, särskilt med befintliga skador och redan existerande sjukdom.

Använd inte ringringen under graviditet eller med ryggproblem som hernierade skivor. Om du upplever några problem utöver de normala biverkningarna (t.ex. blåmärken, lätt smärta eller ömma muskler) efter din träning, kontakta läkare.

Hultringen kan skadas genom att träffa föremål eller slå hårt på golvet.

#### Lagring och underhåll:

Använd inte hårda rengöringsmedel för rengöring.

Använd en fuktig trasa. Låt alltid alla produktdelar torka helt.

Förvara produkten utom räckhåll för barn på en torr plats.

Skydda produkten från värme och direkt solljus.

Vi rekommenderar förvaring vid rumstemperatur.

#### Träning:

Gå in i ett säkert utgångsläge med en lätt förskjuten fotposition för mer stabilitet. Ta tag i ringen med båda händerna parallellt med marken och håll den på sidorna av överkroppen. Använd nu händerna för att få ringen att svänga och flytta bäckenet framåt och bakåt (alternativt: höger och vänster) för att bibehålla svängning och hastighet. Upprätthålla magspänningar.

Se till att du andas på ett kontrollerat och regelbundet sätt.

Håll din kropp upprätt för att undvika spänningar i nacke och axel.

Den optimala träningsstiden är 10-20 minuter. Om du precis börjat med hula hoop-träning rekommenderar vi att du tränar 3-5 minuter och ökar träningsenheterna gradvis.

Om du är nybörjare, använd en lättare modell. Använd tjockare kläder för att minska smärtan från massagebacken.

#### HR - Zahvaljujemo što ste odabrali SCHILDKRÖT prsten s hula hoop obručom.



Prije upotrebe proizvoda pročitajte i slijedite upute i sve ostale informacije. Upute su sastavni dio proizvoda. Ako proizvod prosljedite trećim stranama, priložite i ove upute za uporabu.

**Namjena:** Prsten hula hoop napravljen je za jačanje mišića trbuha i leđa.

Ovaj je proizvod dizajniran samo za privatnu upotrebu. Nije prikladan za komercijalnu upotrebu.



#### Opće sigurnosne upute:

Koristite proizvod samo onako kako je opisano u uputama. Nepravilna uporaba može dovesti do ozljeda, ugroziti zdravlje ili oštetiti proizvod.

Prsten hula hoop nije prikladan za djecu mlađu od 14 godina. Ovaj proizvod nije igračka. Uvijek čuvajte izvan dohvata djece.

Držite se dovoljne udaljenosti od drugih predmeta i ljudi. Osigurajte mjesto za vježbanje bez predmeta, smeća i drugih prepreka. Trenirajte samo na ravnom, neklizajućem terenu.

Prije početka provjerite jesu li svi dijelovi prstena dobro povezani.

Nosite samo odgovarajuću sportsku odjeću, nikako nakit. Vezati dugu kosu natrag.

Provjerite ima li proizvoda oštećenja, pukotina, lomova i istrošenosti prije i nakon svakog treninga. Proizvod koristite samo u savršenom stanju.

Sve vježbe radite s punom koncentracijom, polako i ravnomjerno. Zagrijte se prije vježbanja.

Ne vježbajte ako ste bolesni. Odmah zaustavite svoj trening ako imate zdravstvenih problema.

Posavjetujte se s liječnikom prije upotrebe prstena hula hoop, posebno s postojećim ozljedama i već postojećim bolestima. Ne koristite prsten hula hoop tijekom trudnoće ili s problemima s leđima poput hernije diskova. Ako nakon treninga imate bilo kakvih problema izvan uobičajenih nuspojava (npr. Modrice, lagani bolovi ili bolni mišići), obratite se liječniku.

Prsten obruča može se oštetiti udaranjem predmeta ili snažnim udaranjem o pod.

#### Skладиštenje i održavanje:

Za čišćenje nemojte koristiti oštre deterdžente.

Koristite vlažnu krpu. Uvijek dopustite da se svi dijelovi proizvoda potpuno osuše.

Proizvod čuvajte izvan dohvata djece na suhom mjestu.

Zaštite proizvod od topline i izravne sunčeve svjetlosti.

Preporučujemo čuvanje na sobnoj temperaturi.

#### Trening:

Krenite u siguran početni položaj laganim pomaknutim položajem stopala za veću stabilnost. Uхватite prsten čvrsto objema rukama paralelno s tlom i držite ga sa strane gornjeg dijela tijela. Sada rukama rukujte da se prsten njiše i pomičite zdjelicu prema naprijed i natrag (alternativno: desno i lijevo) kako biste održali zamah i brzinu.

Održavajte napetost u trbuhu kako biste održali zamah i tempo kružnih pokreta.

Obezvazno dišite kontrolirano i redovito.

Držite tijelo uspravno kako biste izbjegli napetost u području vrata i ramena.

Optimalno trajanje treninga je 10-20 minuta. Ako tek započinjete s treningom hulahaop, preporučujemo vam 3-5 minuta i postupno povećavajte jedinice za vježbanje.

Ako ste početnik, upotrijebite lakši model. Nosite deblju odjeću kako biste smanjili bol od masažnih kvrga.

#### SL - Zahvaljujemo se vam za izbiro obruča SCHILDKRÖT hula hoop.



Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte navodila in vse druge informacije. Navodila so sestavni del izdelka. Če izdelek posredujete tretjim osebam, vključite tudi ta navodila za uporabo.

**Namenska uporaba:** Obruč hula hoop je namenjen krepitevi trambenih in hrbtnih mišič.

Ta izdelek je bil zasnovan samo za zasebno uporabo. Ni primeren za komercialno uporabo.



#### Splošne varnostne informacije:

Izdelka uporabljajte samo v skladu z navodili. Nepravilna uporaba lahko povzroči poškodbe, zdravje ali škoduje izdelku.

Obruč hula hoop ni primeren za otroke, mlajše od 14 let. Ta izdelek ni igračka. Vedno hranite izven dosega otrok.

Prosimo, imejte dovolj oddaljenosti od drugih predmetov in ljudi. Na območju za vadbo naj ne bo nobenih predmetov, ruševin in drugih ovir. Vadite samo na enakomernih, nedrsečih tleh.

Nosite samo primerna športna oblačila, nikoli nakita. Vezati dolge lase nazaj.

Pred vsakim treningom in po njem preverite, ali na izdelku ni poškodb, razpok, zlom in obrabe. Izdelek uporabljajte samo, če je v popolnem stanju.

Preden začnete, se prepričajte, da so vsi deli obruča varno povezani.

Vse vaje izvajajte s polno koncentracijo, počasi in enakomerno. Pred vadbo se ogrejte.

Ne telovadite, če ste bolni. Takoj prenehajte s treningom, če imate zdravstvene težave.

Pred uporabo obruča hula hoop se posvetujte z zdravnikom, zlasti pri obstoječih poškodbah in že obstoječih boleznih.

Obruča hula hoop ne uporabljajte med nosečnostjo ali s težavami s hrbtom, kot so hernije diskov. Če imate po treningu kakršne koli težave, ki presegajo običajne neželene učinke (npr. Modrice, rahle bolečine ali bolečine v mišicah), se posvetujte z zdravnikom.

Obruč hula hoop lahko poškodujete z udarci predmetov ali močnim udarcem po tleh.

#### Skладиštenje in vzdrževanje:

Za čiščenje ne uporabljajte ostrih detergentov.

Uporabite vlažno krpo. Vedno pustite, da se vsi deli izdelka popolnoma posušijo.

Izdelek shranjujte izven dosega otrok na suhem.

Izdelek zaščitite pred vročino in neposredno sončno svetlobo.

Priporočamo shranjevanje pri sobni temperaturi.

#### Usposabljanje:

Za večjo stabilnost pojdite v varen začetni položaj z rahlim odmikom. Obruč trdno primite z obema rokama vzporedno s tlemi in ga držite ob straneh zgornjega dela telesa. Zdjaj z rokami zavrtite obruč in premikajte medenico naprej in nazaj (drugače: desno in levo), da ohranite nihanje in hitrost.

Vzdržujte trebušno napetost, da ohranite zagon in tempo krožnega gibanja.

Poskrbite, da dihate nadzorovano in redno.

Držite telo pokonci, da se izognete napetosti v predelu vratu in ramen.

Optimalno trajanje treninga je 10-20 minut. Če šele začenjate s treningom hula hoop, priporočamo, da trenirate 3-5 minut in postopoma povečujete vadbene enote.

Če ste začetnik, uporabite svetlejši model. Nosite debelejša oblačila, da zmanjšate bolečino pri masažnih izboklinah.

#### PL - Dziękujemy za wybranie pierścienia hula-hoop firmy SCHILDKRÖT.



Przeczytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami i wszystkimi innymi informacjami przed użyciem produktu. Instrukcje są integralną częścią produktu. Przekazując produkt osobom trzecim, dotychczas również niniejszą instrukcję obsługi.

**Przeznaczenie:** Obręcz hula-hoop służy do wzmocnienia mięśni brzucha i pleców.

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do użytku komercyjnego.



#### Ogólne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Używaj produktu tylko zgodnie z opisem w instrukcji. Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do obrażeń, zagrożić zdrowiu lub uszkodzić produkt.

Pierścień hula-hoop nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 14 lat. Ten produkt nie jest zabawką. Zawsze przechowywać poza zasięgiem dzieci.

Zachowaj wystarczającą odległość od innych przedmiotów i ludzi.

Utrzymuj teren treningowy wolny od wszelkich przedmiotów, gruzu i innych przeszkód. Trenuj tylko na równym, antypoślizgowym podłożu.

Noś tylko odpowiednią odzież sportową, nigdy biżuterię. Zwiąż z tyłu długie włosy.

Sprawdź produkt pod kątem uszkodzeń, pęknięć, pęknięć i zużycia przed i po każdym treningu. Używaj produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie.

Przed rozpoczęciem upewnij się, że wszystkie części pierścienia są dobrze połączone.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj z pełną koncentracją, powoli i równomiernie. Rozgrzej się przed ćwiczeniami.

Nie ćwicz, jeśli jesteś chory. Natychmiast przerwij trening, jeśli wystąpią problemy zdrowotne.

Przed użyciem pierścienia hula-hoop skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku istniejących urazów i wcześniejszych chorób.

Nie używaj pierścienia hula-hoop podczas ciąży lub z problemami z plecami, takimi jak przepuklina kręzga międzykręgowego. Jeśli po treningu wystąpią jakiegokolwiek problemy wykraczające poza normalne skutki uboczne (np. Siniaki, lekkie bóle lub bóle mięśni), należy skonsultować się z lekarzem.

Obręcz hula-hoop może zostać uszkodzona przez uderzenie przedmiotami lub mocne uderzenie nim o podłogę.

#### Przechowywanie i konserwacja:

Do czyszczenia nie używaj ostrych detergentów.

Użyj wilgotnej szmatki. Zawsze pozwól, aby wszystkie części produktu całkowicie wyschły.

Przechowuj produkt poza zasięgiem dzieci w suchym miejscu. Chronić produkt przed gorącym i bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Zalecamy przechowywanie w temperaturze pokojowej.



### Tréning:

Przejdź do bezpiecznej pozycji wyjściowej, lekko odchylając stopę, aby uzyskać większą stabilność. Chwyc mocno pierściení obiema rękami równolegle do ziemi i przytrzymaj go po bokach górnej części ciała. Teraz użyj rąk, aby kotysać się pierścieniem i poruszaj miednicą do przodu i do tyłu [alternatywnie: w prawo iw lewo], aby utrzymać ruch i prędkość.

Utrzymuj napięcie brzucha, aby utrzymać pęd i tempo ruchu okrężnego.

Upewnij się, że oddychasz w kontrolowany i regularny sposób.

Trzymaj ciało w pozycji pionowej, aby uniknąć napięć w okolicy szyi i ramion.

Optymalny czas treningu to 10-20 minut. Jeśli dopiero zaczynasz trening hula-hoop, zalecamy trening 3-5 minut i stopniowe zwiększanie jednostek treningowych.

Jeśli jesteś początkującym, użyj lżejszego modelu. Noś grubsze ubranie, aby zmniejszyć ból z guzków masujących.

### HU - Kőszönjök, hogy a SCHILDKRÖT hula karika gyűrűt vásároltotta.

A termék használatá előtt olvassa el és kövesse az utasításokat és minden egyéb információt. Az utasítások a termék szerves részét képezik. Ha harmadik félnek adja át a terméket, kérjük, mellékelje ezen üzemeltetési utasításokat is.

**Rendeltetészerű használat:** A hula karika gyűrű a hasi és a hátizmok megerősítésére szolgál.

Ezt a terméket csak magáncélra tervezték. Nem alkalmas kereskedelmi használatra.



#### Általános biztonsági információk:

A terméket csak az utasításokban leírtak szerint használja. A nem rendeltetészerű használat sérülésekhez, az egészség veszélyeztetéséhez vagy a termék károsodásához vezethet.

A hula karika gyűrű nem alkalmas 14 év alatti gyermekek számára. Ez a termék nem játék. Mindig tartsa gyermekektől elzárva.

Kérjük, tartson megfelelő távolságot más tárgytól és emberektől.

Tartsa az edzőterületet mentes minden tárgytól, törmeléktől és egyéb akadálytól. Csak egyenletes, csúszásmentes talajon edzeni.

Csak megfelelő sportruhát viseljen, soha ne ékszereket. Kőss vissza hosszú haját.

Minden edzés előtt és után ellenőrizze, hogy nincs-e rajta sérülés, repedés, törés vagy kopás. A terméket csak tökéletes állapotban használja. Indulás előtt ellenőrizze, hogy minden gyűrű alkatrész megfelelően van-e csatlakoztatva.

Minden gyakorlatot teljes koncentrációval, lassan és egyenletesen végezzen. Bemelegítés edzés előtt.

Ne gyakoroljon, ha beteg. Azonnal hagyja abba az edzést, ha egészségügyi problémákat tapasztal.

A hula karika gyűrű használatá előtt forduljon orvoshoz, különösen meglévő sérülések és már meglévő betegségek esetén.

Ne használja a hula karika gyűrűt terheesség alatt vagy hátproblémák esetén, például porckorongsérv esetén. Ha edzése után a szokásos mellékhatásokon túl bármilyen problémát tapasztal (pl. Zúzdások, enyhe fájdalom vagy fájó izmok), kérjük, forduljon orvoshoz.

A hula karika gyűrű károsodhat, ha tárgyakat üt, vagy erősen megüt a padlón.

### Tárolás és karbantartás:

Ne használjon erős tisztítószereket a tisztításhoz.

Használjon nedves ruhát. Mindig hagyja a termék összes alkatrészét teljesen megszáradni.

A terméket gyermekektől elzárva, száraz helyen tárolja.

Övja a terméket hőtől és közvetlen napfénytől.

Javasoljuk, hogy szobahőmérsékleten tárolja.

### Kiképzés:

Menjen biztonságos kiindulási helyzetbe a láb kissé eltolt helyzetével a nagyobb stabilitás érdekében. Fogja meg erősen a gyűrűt mindkét kezével a talajjal párhuzamosan, és tartsa a felsőtest oldalán. Most a kezével mozgassa meg a gyűrűt, és mozgassa a medencéjét előre és hátra [alternatívaként: jobbra és balra] a lengés és a sebesség fenntartása érdekében.

Fenntartja a hasi feszültséget, hogy fenntartsa a körmozgás lendületét és ütemét.

Győződjön meg róla, hogy ellenőrzöttén és rendszeresen lélegzik.

Tartsa a testét függőlegesen, hogy elkerülje a nyak és a váll területének feszültségét.

Az edzés optimális időtartama 10-20 perc. Ha most kezdí a hula hoop edzést, akkor javasoljuk 3-5 perc edzést és az edzéséységek fokozatos növelését.

Ha Ön kezdő, használjon könnyebb modellt. Viseljen vastagabb ruházatot, hogy csökkentse a masszázsfajok fájdalmát.

### CZ - Děkujeme, že jste si vybrali prsten hula hoop SCHILDKRÖT.

Před použitím výrobku si přečtete pokyny a všechny ostatní informace a postupujte podle nich. Pokyny jsou nedílnou součástí produktu.

Pokud produkt předáváte třetí stranám, uveďte také tento návod k obsluze.

**Účel použití:** Kroužek hula hoop slouží k posílení břišních a zádoých svalů.

Tento produkt byl navržen pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční použití.



#### Obecné bezpečnostní informace:

Produkt používejte pouze způsobem popsáním v pokynech. Nesprávné použití může vést ke zranění, ohrožení zdraví nebo poškození produktu.

Hula hoop kroužek není vhodný pro děti do 14 let. Tento výrobek není hračka. Uchovávejte vždy mimo dosah dětí.

Udržujte prosím dostatečnou vzdálenost od ostatních předmětů a lidí.

Udržujte tréninkový prostor prostý všech předmětů, úlomků a dalších překážek. Cvičte pouze na rovném, neklouzavém povrchu.

Noste pouze vhodné sportovní oblečení, nikdy ne šperky. Dlouhé vlasy si svázat.

Před každým tréninkem a po něm zkontrolujte jeho poškození, praskliny, praskliny a opotřeбенí. Produkt používejte pouze v bezvadném stavu.

Před spuštěním se ujistěte, že jsou všechny části kroužku bezpečně spojeny.

Cvičte všechna cvičení s plnou koncentrací, pomalu a rovnoměrně. Před cvičením se zahřejte.

Pokud jste nemocní, necvičte. V případě zdravotních problémů okamžitě ukončete trénink.

Před použitím kroužku hula hoop se poraďte s lékařem, zejména s existujícími zraněními a již existujícím onemocněním.

Nepoužívejte kruh hula hoop během těhotenství nebo při problémech se zády, jako jsou herniované disky. Pokud po tréninku narazíte na jakékoli problémy, které přesahují rámec běžných nežádoucích účinků (např. Modřiny, mírné bolesti nebo bolest svalů), poraďte se s lékařem.

Kroužek hula hoop může být poškozen úderem do předmětů nebo silným úderem na podlahu.

### Skladování a údržba:

K čištění nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Použijte vlhký hadřík. Vždy nechejte všechny části produktu úplně zaschnout.

Skladujte produkt mimo dosah dětí na suchém místě.

Po použití nebo přepravě produkt rozeberte a uložte do kartonové krabice.

Chraňte výrobek před teplem a přímým slunečním zářením.

Doporučujeme skladovat při pokojové teplotě.

### Výcvik:

Jděte do bezpečné výchozí polohy mírným posunutím polohy nohou pro větší stabilitu. Uchopte prsten pevně oběma rukama rovnoběžně se zemí a držte jej po stranách horní části těla. Nyní použijte ruce k rozkmitání prstence a pohybem pánve dopředu a dozadu [alternativně: vpravo a vlevo], abyste udrželi švih a rychlost.

Udržujte napětí v břiše, abyste udrželi hybnost a tempo kruhového pohybu.

Ujistěte se, že dýcháte kontrolovaně a pravidelně.

Udržujte své tělo ve vzpřímené poloze, abyste zabránili napětí v oblasti krku a ramen.

Optimální doba tréninku je 10-20 minut. Pokud právě začínáte s tréninkem hula hoop, doporučujeme trénovat 3-5 minut a tréninkové jednotky postupně zvyšovat.

Pokud jste začátečník, použijte lehčí model. Noste silnější oblečení, abyste snížili bolest z masážních hrotů.

### SK - Ėakujeme, že ste si vybrali krúžok hula hoop SCHILDKRÖT.

Pred použitím produktu si prečítajte a postupujte podľa pokynov a všetkých ďalších informácií. Pokyny sú neoddeliteľnou súčasťou produktu. Ak produkt postúpite tretím stranám, uveďte tiež tento návod na obsluhu.

**Účel použitia:** Krúžok hula hoop je vyrobený na posilnenie brušných a chrbtových svalov.

Tento produkt bol navrhnutý iba na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie.

Prsteneč hula hoop sa môže poškodiť nárazom do predmetov alebo silným nárazom na podlahu.



#### Všeobecné bezpečnostné informácie:

Výrobok používajte iba podľa pokynov v pokynoch. Nesprávne použitie môže viesť k zraneniu, ohrozeniu zdravia alebo poškodeniu produktu.

Krúžok s hula hoop nie je vhodný pre deti do 14 rokov. Tento výrobok nie je hračka. Uchovávaťe vždy mimo dosahu detí.

Udržujte prosím dostatočný odstup od ostatných predmetov a osôb.

Udržujte tréningový priestor bez všetkých predmetov, trosiek a iných prekážok. Cvičte iba na rovnom, protišmykovom podklade.

Noste iba vhodné športové oblečenie, nikdy nie šperky. Dlhé vlasy zviažte dozadu.

Pred každým tréningom a po ňom skontrolujte, či nie je výrobok poškodený, popraskaný, zlomený a opotrebovaný. Výrobok používajte iba v bezchybnom stave.

Pred spustením skontrolujte, či sú všetky časti krúžku bezpečne spojené.

Všetky cviky robte s plnou koncentráciou, pomaly a rovnomerne. Pred cvičením sa rozcvičte.

Ak ste chorí, necvičte. Ak narazíte na zdravotné problémy, okamžite ukončíte tréning.

Pred použitím krúžku hula hoop sa obráťte na lekára, najmä pri existujúcich zraneniach a už existujúcich ochoreniach.

Nepoužívajte krúžok hula hoop počas tehotenstva alebo pri problémoch s chrbtom, ako sú napríklad herniované disky. Ak sa po tréningu vyskytnú akékoľvek problémy, ktoré sa netýkajú bežných vedľajších účinkov (napr. Modriny, slabé bolesti alebo bolavé svaly), obráťte sa na lekára.

Inelul hula hoop poate fi deteriorat lovind obiecte sau lovindu-l puternic pe podea.

### Skladovanie a údržba:

Na čistenie nepoužívajte drsné čistiace prostriedky.

Použite vlhkú handričku. Vždy nechajte všetky časti produktu úplne zaschnúť.

Skladujte produkt mimo dosahu detí na suchom mieste.

Chraňte výrobok pred teplota a priamym slnečným žiarením.

Odporúčame skladovať pri izbovej teplote.

### Školenie:

Pre väčšiu stabilitu chodte do bezpečnej východiskovej polohy miernym posunutím polohy chodidla. Krúžok pevne uchopte oboma rukami rovnobežne so zemou a držte ho po stranách hornej časti tela. Teraz rukami rozhybte krúžok a panvou pohybujte dopredu a dozadu [alternatívne: vpravo a vľavo], aby ste udržali švih a rýchlosť.

Udržujte brušné napätie, aby ste udržali hybnosť a tempo krúživých pohybov.

Uistite sa, že dýchate kontrolovane a pravidelne.

Telo majte vzpriamené, aby ste zabránili napätíu v oblasti krku a ramien.

Optimálne trvanie tréningu je 10-20 minút. Ak práve začínate s tréningom hula hoop, odporúčame trénovať 3 - 5 minút a tréningové jednotky postupne zvyšovať.

Ak ste začiatčníci, použite ľahší model. Noste hrubšie oblečenie, aby ste znížili bolesť pri masážnych výstupkoch.

### RO - Vă mulțumim că ați ales un inel hula hoop SCHILDKRÖT.



Citiți și urmați instrucțiunile și toate celelalte informații înainte de a utiliza produsul. Instrucțiunile fac parte integrantă din produs. Dacă transmiteți produsul către terți, vă rugăm să includeți și aceste instrucțiuni de utilizare.

**Utilizare intenționată:** Inelul hula hoop este făcut pentru a întări mușchii abdominali și ai spatelui.

Acest produs a fost conceput doar pentru uz privat. Nu este potrivit pentru uz comercial.



#### Informații generale de siguranță:

Utilizați produsul numai așa cum este descris în instrucțiuni. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la răni, poate pune în pericol sănătatea sau poate deteriora produsul.

Inelul hula hoop nu este potrivit pentru copii sub 14 ani. Acest produs nu este o jucărie. A nu se lăsa întotdeauna la îndemâna copiilor.

Vă rugăm să păstrați o distanță suficientă de alte obiecte și persoane.

Păstrați zona de antrenament liberă de toate obiectele, resturile și alte obstacole. Antrenează-te doar pe teren uniform, antiderapant.

Purtați doar îmbrăcăminte sportivă adecvată, niciodată bijuterii. Legați părul lung pe spate.

Verificați produsul pentru deteriorări, fisuri, pauze și uzură înainte și după fiecare antrenament. Folosiți produsul numai atunci când este în stare perfectă.

Înainte de a începe, asigurați-vă că toate piesele inelului sunt conectate în siguranță

Faceți toate exercițiile cu concentrare deplină, încet și uniform. Încălziți-vă înainte de a vă exercita.

Nu faceți mișcare dacă sunteți bolnav. Opriți-vă imediat antrenamentul dacă aveți probleme de sănătate.

Consultați un medic înainte de a utiliza inelul hula hoop, mai ales cu leziuni existente și boli preexistente.

Nu utilizați inelul hula hoop în timpul sarcinii sau cu probleme de spate, cum ar fi herniile de disc. Dacă întâmpinați orice

probleme dincolo de efectele secundare normale (de exemplu vânătăi, ușoare dureri sau dureri musculare) după antrenament, vă rugăm să consultați un medic.

#### Depozitare și întreținere:

Nu folosiți detergenți duri pentru curățare.

Folosiți o cârpă umedă. Lăsați întotdeauna toate părțile produsului să se usuce complet.

Păstrați produsul la îndemâna copiilor într-un loc uscat.

Protejați produsul de căldură și de lumina directă a soarelui.

Vă recomandăm păstrarea la temperatura camerei.

#### Instruire:

Mergeți într-o poziție de pornire sigură printr-o ușoară poziție a piciorului, pentru o mai mare stabilitate. Prințedeți ferm inelul cu ambele mâini paralele cu solul și țineți-l pe părțile laterale ale corpului superior. Acum folosiți-vă mâinile pentru a obține inelul balansând și mișcați bazinul înainte și înapoi (alternativ: dreapta și stânga) pentru a menține oscilația și viteza.

Mențineți tensiunea abdominală.

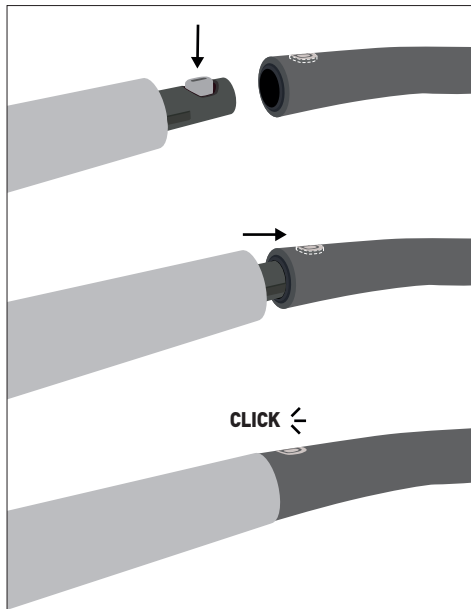
Asigurați-vă că respirați într-un mod controlat și regulat.

Mențineți corpul în poziție verticală pentru a evita tensiunea în zona gâtului și a umerilor.

Durata optimă de antrenament este de 10-20 de minute. Dacă abia începeți antrenamentul cu hula hoop, vă recomandăm să vă antrenați 3-5 minute și să mărități treptat unitățile de antrenament.

Dacă ești începător, folosește un model mai ușor. Purtați îmbrăcăminte mai groasă pentru a reduce durerea din nodurile de masaj.

## Aufbau / Assembling / Assemblage / Assemblaggio / Montaje / Montagem / Montage / Montering / Sastavljanje / Sestavljanje / Montaž / Építkezés / Montáž / Montáž / Asamblarea



#### DE – Aufbau des Hula-Hoop-Rings:

Halten Sie zwei Ringteile mit der Innenseite zu Ihnen gerichtet aneinander. Drücken Sie den Knopf des Klicksystems nach unten und schieben Sie beide Teile ineinander bis sie **hörbar einrasten**.

Vergewissern Sie sich vor dem Training, ob alle Teilstücke fest miteinander verbunden sind. Ziehen Sie hierfür die Ringteile kurz in entgegengesetzter Richtung auseinander. So vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen.

**Abbau des Hula-Hoop-Rings:** Drücken Sie das weiße Symbol nach unten und ziehen Sie die Teile auseinander.

#### EN – Assembling of the Hula Hoop:

Hold two parts of the ring together with the inside facing you. Press down the button of the click system and slide both parts into each other until you **hear them click** into place.

Before starting, make sure that all ring parts are securely connected. To control this, pull the ring parts briefly in the opposite direction. This can prevent accidents and injuries.

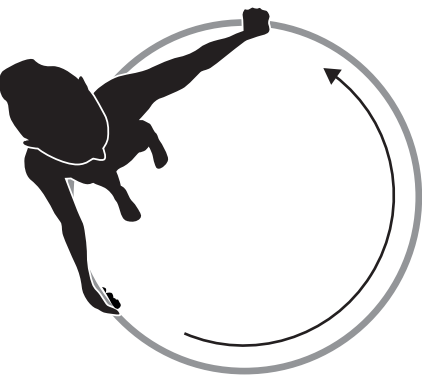
**Disassembling the hula hoop:** Push the white symbol down and pull the parts apart.

#### FR – Assemblage du cerceau hula hoop:

Tenez deux parties du cerceau avec l'intérieur face à vous. Appuyez sur le bouton du système de clic et faites glisser les deux pièces l'une dans l'autre jusqu'à ce que vous les **entendiez s'enclencher**.

Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces du cerceau sont correctement connectées. Pour contrôler cela, tirez brièvement les pièces du cerceau dans le sens opposé. Cela peut éviter les accidents et les blessures.

**Démontage du cerceau de hula hoop:** Poussez le symbole blanc vers le bas et séparez les pièces.



#### IT – Assemblaggio dell'anello hula hoop:

Tieni due parti dell'anello insieme con l'interno rivolto verso di te. Premere il pulsante del sistema di clic e far scorrere entrambe le parti l'una nell'altra finché non si **sentono scattare** in posizione.

Prima di iniziare, assicurarsi che tutte le parti dell'anello siano collegate saldamente. Per controllarlo, tirare brevemente le parti dell'anello nella direzione opposta. Questo può prevenire incidenti e lesioni.

**Smontaggio dell'anello dell'hula hoop:** spingere il simbolo bianco verso il basso e separare le parti.

#### ES – Montaje del anillo de hula hoop:

Sostenga dos partes del anillo juntas con el interior hacia usted. Presione el botón del sistema de clic y deslice ambas partes entre sí hasta que escuche que **encajan en su lugar**.

Antes de comenzar, asegúrese de que todas las partes del anillo estén bien conectadas. Para controlar esto, tire de las piezas del anillo brevemente en la dirección opuesta. Esto puede prevenir accidentes y lesiones.

**Desmontaje del anillo de hula hoop:** Empuje el símbolo blanco hacia abajo y separe las piezas.

#### PT – Montagem do anel do bambolê:

Segure duas partes do anel juntas com a parte interna voltada para você. Pressione o botão do sistema de clique e deslize ambas as partes uma na outra até ouvi-las se **encaixarem no lugar**.

Antes de começar, certifique-se de que todas as partes do anel estão firmemente conectadas. Para controlar isso, puxe as peças do anel brevemente na direção oposta. Isso pode prevenir acidentes e ferimentos.

**Desmontando o anel do bambolê:** Empurre o símbolo branco para baixo e separe as peças.

#### NL – Montage van de hoelahoeppring:

Houd twee delen van de ring bij elkaar met de binnenkant naar u toe gericht. Druk de knop van het kliksysteem in en schuif beide delen in elkaar totdat je ze **hoort vastklikken**.

Voordat u begint, moet u ervoor zorgen dat alle ringonderdelen stevig zijn aangesloten. Trek hiervoor de ringdelen even in tegengestelde richting. Dit kan ongevallen en verwondingen voorkomen.

**Demontage van de hoelahoeppring:** Duw het witte symbool naar beneden en trek de onderdelen uit elkaar.

#### SE – Montering av ringring:

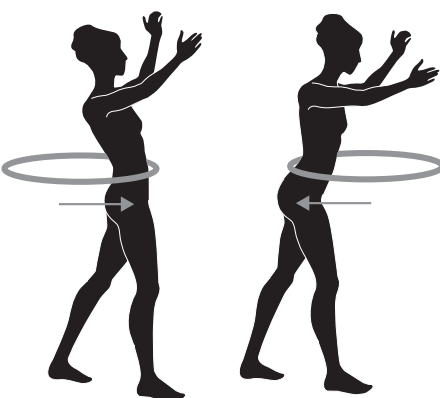
Håll två delar av ringen tillsammans med insidan vänd mot dig. Tryck ner knappen på klicksystemet och skjut in båda delarna i varandra tills du **hör dem klicka** på plats.

Se till att alla ringdelar är ordentligt anslutna innan du börjar. För att kontrollera detta drar du ringdelarna kort i motsatt riktning. Detta kan förhindra olyckor och personskador.

**Demontage av ringring:** Skjut ner den vita symbolen och dra isär delarna.

#### HR – Sastavljanje prstena hula hoop:

Držite dva dijela prstena zajedno s unutrašnjosti okrenutom prema vama. Pritisnite gumb sustava za klik i pomikite oba dijela jedan u drugi dok ne čujete **kako klikću** na svoje mjesto.



Prije početka provjerite jesu li svi dijelovi prstena dobro povezani. Da biste to kontrolirali, povucite dijelove prstena kratko u suprotnom smjeru. To može spriječiti nesreće i ozljede.

**Rastavljanje prstena hula obruča:** Pritisnite bijeli simbol prema dolje i razdvojite dijelove.

#### SL – Sestavljanje obroča hula hoop:

Dva dela obroča držite skupaj z notranjostjo, obrnjeno proti sebi. Pritisnite gumb sistema za klik in potisnite oba dela drug v drugega, dokler ne zaslišite, **da se zaskočita**.

Preden začnete, se prepričajte, da so vsi deli obroča varno povezani. Če želite to nadzorovati, na kratko povlecite obročne dele v nasprotno smer. To lahko prepreči nesreče in poškodbe.

**Demontaža obroča hula hoop:** bel simbol potisnite navzdol in razmaknite dele.

#### PL – Montaż obreczy hula-hoop:

Trzymaj dwie części pierścienia razem, wewnętrzzną stroną skierowaną do siebie. Naciśnij przycisk systemu zatraskowego i wsuń obie części do siebie, aż **usłyszysz kliknięcie**.

Przed rozpoczęciem upewnij się, że wszystkie części pierścienia są dobrze połączone. Aby to kontrolować, pociągnij krótko części pierścienia w przeciwnym kierunku. Może to zapobiec wypadkom i obrażeniom.

**Demontaż pierścienia hula-hoop:** wcisnij biały symbol w dół i rozłącz części.

#### HU – A hula karika gyűrű összeszerelése:

Tartsa a gyűrű két részét együtt a belsejével maga felé. Nyomja le a kattintórendszer gombját, és csúsztassa egymásba mindkét részt, amíg nem **hallja őket a helyükre kattanni**.

Indulás előtt ellenőrizze, hogy minden gyűrű alkatrész megfelelően van-e csatlakoztatva. Ennek ellenőrzéséhez húzza meg a gyűrű részeit röviden az ellenkező irányba. Ezzel megelőzhető a balesetek és a sérülések.

**A hula karika gyűrű szét szerelése:** Nyomja le a fehér szimbólumot, és húzza szét az alkatrészeket.

#### CZ – Montáž kroužku hula hoop:

Držte dvě části prstenu společně s vnitřní stranou k sobě. Stiskněte tlačítko systému cvaknutí a zasuněte obě části do sebe, dokud neuslyšíte **cvaknutí na místo**.

Před spuštěním se ujistěte, že jsou všechny části kroužku bezpečně spojeny. Chcete-li to ověřit, krátce zatáhněte za prstencové části v opačném směru. To může zabránit nehodám a zraněním.

**Demontáž kroužku hula hoop:** Zatlačte bílý symbol dolů a jednotlivé části od sebe odtáhněte.

#### SK – Montáž krúžku hula hoop:

Držte dve časti prsteňa spolu s vnútornou stranou k vám. Stlačte tlačidlo klikacieho systému nadol a zasunite obe časti do seba, až kým nebudete počuť, ako **zavaknú na miesto**.

Pred spustením skontrolujte, či sú všetky časti krúžku bezpečne spojené. Aby ste to mohli overiť, krátko potiahnite krúžkové časti v opačnom smere. Takto môžete zabrániť nehodám a zraneniam.

**Demontáž krúžku hula hoop:** Zatlačte biely symbol nadol a jednotlivé časti od seba odtiahnite.

#### RO – Asamblarea inelului hula hoop:

Țineți două părți ale inelului împreună cu interiorul spre voi. Apăsăți în jos butonul sistemului de clic și glisați ambele părți una în cealaltă până când **le auziți făcând clic** pe poziție.

Înainte de a începe, asigurați-vă că toate piesele inelului sunt conectate în siguranță. Pentru a controla acest lucru, trageți scurt părțile inelului în direcția opusă. Acest lucru poate preveni accidente și răni.

**Demontarea inelului hula hoop:** Împingeți simbolul alb în jos și îndepărtați piesele.



**SCHILDKRÖT®**

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,  
Hans-Urmiller-Sport 11, 82515 Wolfratshausen, Germany  
[www.schildkröt-sport.com](http://www.schildkröt-sport.com)