

HULA HOOP Z WYPUSTKAMI I OBCIĄŻNIKIEM

- HULA HOOP WITH SINKER INSETS
- HULA HOOP MIT PLATINEINSÄTZEN
- HULA HOOP S VLOŽKAMI

FH03/04/05

Importer: ABISAL Sp z.o.o., ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze

Service: Pyskowicka 17 , 41-807 Zabrze

abisal@abisal.pl • www.abisal.pl

- PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**
- EN MANUAL INSTRUCTION**
- CZ NÁVOD K OBSLUZE**
- DE BEDIENUNGSANLEITUNG**

PRZECZYTAJ UWAŻNIE PRZED ĆWICZENIEM!

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób mających kłopoty ze zdrowiem i kobiet w ciąży.
2. Urządzenie jest przeznaczone do kręcenia takich partii ciała jak: talia, brzuch, biodra, pośladki. Nie jest rekomendowane do ćwiczenia innych partii ciała niż te wyżej wymienione.
3. Nie zaleca się ćwiczeń 30 minut przed posiłkiem.
4. Uwaga! Pamiętaj aby przestrzeń wokół Ciebie była bezpieczna. Należy kręcić hula hoop w promieniu minimum 4-5 metrów od dzieci i zwierząt. Należy również zachować odległość od wartościowych rzeczy.
5. Regularne ćwiczenia prowadzą do wzmocnienia mięśni pleców i wysmuklenia sylwetki. Osoby początkujące powinny stopniowo zwiększać ilość ćwiczeń zaczynając od kręcenia hula-hoop co drugi dzień, po około 2-3 minuty w każdą stronę. Decyzję o zwiększeniu ilości ćwiczeń podejmuje każdy użytkownik hula hoop indywidualnie. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula-hoop około 5 minut w każdą stronę. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula-hoop ok 5 minut w każdą stronę. Stopień zaawansowania jest indywidualną oceną użytkownika.

SPOSÓB MONTAŻU

1. Chwyć dwa elementy i zbliż je do siebie końcówkami - szeroką zapinającą i wąską zapinaną.



2. Ściśnij element z wewnętrzną końcówką, następnie natóż na nią końcówkę szeroką. Przed treningiem upewnij się, że klamry są bezpiecznie połączone.



3. Jeśli długość nie jest odpowiednia, można utworzyć hula-hoop, a następnie usunąć lub zwiększyć liczbę węzłów, aby dostosować długość.



4. Aby zdemontować produkt należy wybrać dwie dowolne sąsiadujące ze sobą klamry, przytrzymać klamrę prawą ręką i mocno ją ścisnąć, palce wskazujący i środkowy lewej ręki wsunąć wewnątrz płozy i jednocześnie powążyć ją na zewnątrz. Wypchnąć zaczep z klamry.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub prze-oczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

PŘED CVIČENÍM SI PROSÍM POZORNĚ PŘEČTĚTE

BITTE LESEN SIE SORGFÄLTIG VOR DEM TRAINING DURCH

1. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je důležité zejména pro těhotné ženy nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy či poruchami rovnováhy.
2. Obruč Hula-hop je určena k roztáčení kolem těchto částí těla: pas, břicho, boky, hýždě. Nedoporučuje se k procvičování jiných než výše uvedených částí těla.
3. Nedoporučuje se cvičit 30 minut před jídlem.
4. Pozor! Nezapomínejte na bezpečnost prostoru kolem sebe. Obruč hula-hop udržujte ve vzdálenosti nejméně 4-5 metrů od dětí a zvířat. Dodržujte také odstup od cenných věcí.
5. Pravidelné cvičení pomáhá posílit zádomé svaly a zeštíhlit tělo. Začátečníci by měli dobu cvičení zvyšovat postupně, začít s tréninkem hula-hop každý druhý den, asi 2-3 minuty na každou stranu. O zvýšení času a intenzity tréninku rozhoduje každý uživatel hula-hop individuálně. Pokročilí uživatelé mohou zkusit začít cvičení točením obruč hula-hop asi 5 minut na každou stranu. Úroveň pokročilosti je individuálním posouzením uživatele.

1. Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für die Benutzung des Produkts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen und bei schwangeren Frauen notwendig.
2. Hula-Hoop-Reifen ist für das Training folgender Körperpartien wie Taille, Bauch, Hüfte und Gesäß bestimmt. Es wird nicht empfohlen, mit diesem Produkt andere Körperteile als die oben genannten zu trainieren.
3. Es ist nicht empfohlen, 30 Minuten vor dem Essen zu trainieren.
4. Achtung! Achten Sie darauf, dass der Trainingsraum um Sie herum sicher sein soll. Halten Sie den Hula-Hoop-Reifen mindestens 4-5 Meter von Kindern und Tieren entfernt. Halten Sie auch Abstand zu wertvollen Dingen.
5. Regelmäßige Übungen stärken Ihre Rückenmuskulatur und machen Ihre Körperfigur schlanker. Anfänger sollten die Anzahl der Übungen stufenweise erhöhen, indem sie beginnen, den Hula-Hoop-Reifen jeden zweiten Tag für etwa 2-3 Minuten in jede Richtung zu drehen. Die Entscheidung, die Anzahl der Trainings zu erhöhen, wird von jedem Hula-Hoop-Nutzer individuell getroffen. Fortgeschrittene Benutzer können versuchen, den Hula-Hoop-Reifen zunächst etwa 5 Minuten in jede Richtung zu drehen. Das Trainingsniveau ist eine individuelle Entscheidung des Benutzers.

POSTUP NASAZENÍ

1. Zatlačte obě černé spony směrem do strany a otevřete obruč vysunutím uzavíracího dílu.



2. Nasadte si obruč kolem pasu, zasuňte uzavírací díl zpět do obruče a uvolněte obě černé spony.



3. Pokud vám délka nevyhovuje, můžete obruč otevřít a poté upravit počet dílů, abyste změnili délku obruče.



4. Chcete-li výrobek rozebrat, vyberte libovolné dvě sousední přezky, přezku uchopte pravou rukou a pevně ji stiskněte, vložte ukazováček a prostředníček levé ruky dovnitř skluznice a zároveň ji vně zvažte. Vytlačte háček ze spony.

MONTAGEANLEITUNG

1. Schieben Sie die beiden schwarzen Verschlusschnallen nach außen und bewegen Sie die beiden Verbindungsteile hin und her, um sie zu trennen.



2. Halten Sie den Hula-Hoop-Reifen in Höhe der Taille. Setzen Sie zwei Zylinders von dem hinteren Teil in Verbindungselement ein und schließen Sie die schwarzen Verschlusschnallen auf beiden Seiten.



3. Wenn die Länge nicht geeignet ist, können Sie den Hula-Hoop-Reifen öffnen und dann die Knoten entfernen oder erhöhen, um die Länge anzupassen.



4. Um das Produkt zu zerlegen, wählen Sie zwei benachbarte Schnallen aus, halten Sie die Schnalle mit der rechten Hand und drücken Sie sie fest, führen Sie den Zeige- und Mittelfinger der linken Hand in die Kufe ein und wiegen Sie sie gleichzeitig außen. Drücken Sie den Haken aus der Schnalle.

I když vynaládáme velké úsilí na zajištění kvality každého produktu, který vyrábíme, občas se vyskytnou chyby a/nebo opomenutí. V každém případě, pokud zjistíte, že tento produkt má vadnou nebo chybějící část, kontaktujte nás prosím ohledně výměny

Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, um die Qualität jedes von uns hergestellten Produkts sicherzustellen, treten gelegentlich Fehler und/oder Auslassungen auf. Sollten Sie in jedem Fall feststellen, dass dieses Produkt entweder einen Defekt aufweist oder ein Teil fehlt, wenden Sie sich bitte an uns, um einen Ersatz zu erhalten

PLEASE READ CAREFULLY BEFORE EXERCISE

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Hula hoop is designed for spinning such body parts as: waist, abdomen, hips, buttocks. It is not recommended for exercising other body parts than those mentioned above.
3. It is not recommended to exercise 30 minutes before a meal.
4. Attention! Remember to keep the space around you safe. Keep the hula hoop at least 4-5 metres away from children and animals. Also keep a distance from valuable things.
5. Regular exercise helps strengthen the back muscles and slenderise the body. Beginners should increase the amount of exercise gradually, starting with hula-hoop spinning every other day, about 2-3 minutes each way. The decision to increase the amount of exercise is made by each hula hoop user individually. Advanced users can try to start their workout by spinning the hula hoop about 5 minutes each way. The level of advancement is an individual judgement of the user.

INSTALATION METHOD

1. Push the two black bucklets outwards and side the two connectors back and forth to separate them.



2. Place the hula hoop on your waist, insert the two cylinders of the rear section into the connector and close the black buckles on both sides.



3. In the length is not suitable, you can open the hula hoop and then remove or increase the number of knots to adjust the length.



4. To disassemble the product, select any two adjacent buckles, hold the buckle with your right hand and squeeze it firmly, insert the index and middle fingers of the left hand inside the skid and at the same time weigh it outside. Push the hook out of the buckle.