



HULA HOOP Z WYPUSTKAMI OBCIĄŻNIKIEM

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

# HHW06



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

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. Dostosuj długość korpusu produktu. Połączone sekcje można dodawać lub usuwać, regulując/przełączanie przycisków znajdujących się po zewnętrznej stronie. Wciśnij przycisk regulacji do wewnątrz i jednocześnie pociągnij złącze na zewnątrz, aby otworzyć produkt. Powtórz i dostosuj długość, która Ci odpowiada. Proszę zachować prawidłowo zdemontowany element łączący.
2. Krążek ślizgowy z licznikiem. Otwórz jeden z elementów łączących korpusu produktu. Umieść krążek z jednej strony. Główny korpus jednej sekcji zawiera czujnik zliczający, którego nie można wyjąć (jest to zaznaczone na produkcie). Wystająca część jednej sekcji wyrównana z wklęsłą częścią drugiej sekcji, a następnie zacisnąć złącze.
3. Wyreguluj linę za pomocą sprzączki. Długość liny określa wielkość siły odśrodkowej podczas ćwiczeń. Dopasuj linę do odpowiedniej długości i zgodnie z miejscem ćwiczeń i przestrzenią.

Do zestawu załączana jest bateria.



## 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. Adjust the length of product body. Connect section can be added or removed by adjusting/ switching buttons located on the outer side. Press the adjustment button inward and, at the same time, pull outward the connector to open the product. Repeat and adjust to a length that suits you. Please keep properly connecting piece which you disassembled.



2. Slip pulley with counter. Open one of the connection pieces of the product body. Place the pulley from one side. The main body of one section contain the counting sensor, which cannot be removed (it marked on product). The prominent part of one section aligned with the concave part of the other section, then clamp the connector.



3. Adjust the rope by rope buckle. The length of the rope determines the size of the centrifugal force during exercise. Adjust the rope to the appropriate length and according to the exercise venue and space.

The set includes a battery.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement

1. Před zahájením jakéhokoli 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 zádové 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 obručí hula-hop asi 5 minut na každou stranu. Úroveň pokročilosti je individuálním posouzením uživatele.

## POSTUP NAsAZENÍ

1. Nastavte délku obruče. Jednotlivé části lze přidat nebo odebrat pomocí nastavovacích / přepínacích tlačítek umístěných na vnější straně. Stiskněte tlačítko směrem dovnitř a současně vytáhněte díl směrem ven, aby se díl odpojil. Opakujte a nastavte délku, která vám vyhovuje. Díly, který jste demontovali, si řádně uschovejte.
2. Kluzná objímka s počítadlem. Otevřete jeden ze spojovacích dílů obruče. Nasadte objímku. Hlavní část jednoho dílu obsahuje čidlo počítadla, které nelze vyjmout (je vyznačeno na výrobku). Výraznou část jednoho dílu zarovnejte s konkávní částí druhého dílu, poté obruč uzavřete.
3. Nastavte lano pomocí přezky. Délka lana určuje velikost odstředivé síly při cvičení. Nastavte lano na vhodnou délku podle kondice a podle prostoru v místě cvičení.



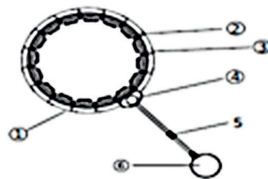
Sada obsahuje baterii.

I když vynakládáme 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

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 Körpermitte 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.

## MONTAGEANLEITUNG

1. Stellen Sie die Länge des Produkts ein. Die Verbindungsteile kann man hinzufügen oder entfernen, indem man die Knöpfe an der Außenseite einstellt. Drücken Sie den Knopf zur Einstellung nach innen und ziehen Sie gleichzeitig das Verbindungselement nach außen, um das Produkt zu öffnen. Wiederholen Sie diesen Schritt und stellen Sie die Länge ein, die für Sie entsprechend ist. Bitte bewahren Sie das Verbindungselement, das Sie demontiert haben, sicher auf.
2. Schwerkraftball mit Zähler. Öffnen Sie eines der Verbindungselemente vom Produkt. Bringen Sie den Schwerkraftball an einer Seite an. Der Hauptteil eines Knotens enthält einen Sensor des Zählers, der nicht demontiert sein soll (Das ist auf dem Produkt markiert.). Das hervorstehende Teil eines Knotens muss gleich dem konkaven Teil des zweiten Knotens sein. Schließen Sie das Verbindungsteil.
3. Stellen Sie die Länge des Seils mittels der Schnalle ein. Die Länge des Seils bestimmt die Höhe der Zentrifugalkraft während des Trainings. Stellen Sie das Seil auf die richtige Länge ein und passen Sie es an den Übungsort und den Raum an.



Das Set enthält eine Batterie.

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







**Importer:** ABISAL Sp z.o.o., ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom  
**Service:** Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

abisal@abisal.pl • [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)