



USER MANUAL

Hula hoop Trizand 25208

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Hula hop z masażerem + obciążnik Trizand 25208

BETRIEBSANLEITUNG

Hula Hoop mit Massagegerät + Gewicht Trizand 25208

NÁVOD K OBSLUZE

Hula hoop s masérem + závaží Trizand 25208

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Hula hoop avec masseur + poids Trizand 25208

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Hula Hoop con masajeador + pesas Trizand 25208

ISTRUZIONI OPERATIVE

Hula hoop con massaggiatore + peso Trizand 25208

MANUAL DE UTILIZARE

Hula hoop cu masaj + greutate Trizand 25208

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Hula karika masszírozóval + súly Trizand 25208

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Hula hoop s masérom + závažie Trizand 25208

KASUTUSJUHEND

Hularõngas masseerijaga + kaal Trizand 25208

VARTOTOJO VADOVAS

Hula lankelis su masažuokliu + svarelis Trizand 25208

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Hula stīpa ar masieri + svars Trizand 25208

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Хулахуп з масажером + обтяження Trizand 25208

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Хулахуп с масажор + тежест Trizand 25208

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Hula hoop s masažerom + uteg Trizand 25208

ANVÄNDARMANUAL

Hula hoop med massageapparat + vikt Trizand 25208

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Χούλα χουπ με μασάζ + βάρος Trizand 25208

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Hoelahoep met stimulator + gewicht 25208



Watermarkly

BRUGERVEJLEDNING

Hulahopring med massager + vægt 25208

MANUAL DO UTILIZADOR

Hula hoop com massajador + peso 25208

PRIROČNIK ZA UPORABO

Hula hoop z masažno napravo + utež 25208

KÄYTTÖOHJE

Hulavanne hierontalaitteella + paino 25208

M: 00025208

Manufacturer / Producent / Hersteller / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător/
Termelő / Producent / Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Произдсер / Продацент / Proizvodač/
Producent / Παραγωγός / Producent / Producent / Produtor / Producent / Tuottaja

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00025208



5 900779 954809 >

EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- Black colour
- Quick assembly and disassembly: yes
- Maximum waist circumference: 90 cm
- Inner ring diameter: about 30 cm
- Outer ring diameter: about 41 cm

CHARACTERISTIC:

Hula hoop is the perfect solution for people who want to lose weight and take care of their health. This specially designed equipment has an additional load in the form of a pear, which forces tension on the abdominal, back and buttock muscles, which increases the effectiveness of the exercises and allows you to achieve results faster. Segments can be added or removed depending on the waist circumference. Just press the appropriate segment and unclip it, then fasten and secure the clasp. Hula hoop is suitable for all skill levels from beginners to professionals. Additionally, it has massaging protrusions on springs that act as a massager. They stimulate the nervous system and facilitate the penetration of oxygen to less oxygenated body cells.

IN THE SET:

- 24 hula hoop segments
- 6 spare massage tips
- Roller
- Elastic band
- Carabiner
- Pear with weight

SAFE USE RULES:

- Make sure that the hula hoop is properly assembled and that all elements (segments) are firmly connected. Before use, check that all hooks are tightly tightened to prevent it from falling apart during exercise.
- If you are new to using the hula hoop with a massager and weight, start with short sessions (approx. 5-10 minutes) to give your body time to get used to the pressure of the massagers.
- Gradually increase the exercise time and intensity to avoid muscle strain and bruising.
- Exercise in an upright position, with slightly bent knees and stable feet to minimize the risk of back or hip injuries. Avoid too abrupt movements.
- If you feel pain or discomfort during exercise, reduce the intensity or stop training. Excessive pressure from the massagers and weight can cause bruising, especially in beginners.

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- Kolor: czarny
- Szybki montaż i demontaż: tak
- Maksymalny obwód talii: 90 cm
- Średnica pierścienia wewnętrznego: około 30 cm
- Średnica pierścienia zewnętrznego: około 41 cm

CHARAKTERYSTYKA:

Hula hop to idealne rozwiązanie dla osób, które chcą stracić na wadze i zadbać o zdrowie. Ten specjalnie zaprojektowany sprzęt, ma dodatkowe obciążenie w postaci gruszki, które wymusza napięcie na mięśniach brzucha, pleców oraz pośladków, co zwiększa skuteczność ćwiczeń i pozwala na szybsze osiągnięcie efektów. Segmenty można dokładać lub zdemonstować w zależności od obwodu talii. Wystarczy docisnąć odpowiedni segment i wypiąć go, następnie zapiąć i zabezpieczyć zapięcie. Hula hop nadaje się do wszystkich poziomów umiejętności od początkujących do profesjonalistów. Dodatkowo posiada masujące wypustki na sprężynach, które działają jak masażer. Działają stymulująco na układ nerwowy i ułatwiają przenikanie tlenu do mniej dotlenionych komórek ciała.

W ZESTAWIE:

- 24 segmenty hula hop
- 6 zapasowych wypustek masujących
- Rolka
- Gumka
- Karabińczyk
- Gruszka z obciążeniem

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA:

- Upewnij się, że hula hop jest prawidłowo złożone, a wszystkie elementy (segmenty) są stabilnie połączone. Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie zaczepy są mocno zaciśnięte, aby zapobiec jego rozpadnięciu się podczas ćwiczeń.
- Jeśli dopiero zaczynasz używać hula hop z masażerem i obciążnikiem, zaczynaj od krótkich sesji (ok. 5–10 minut), aby dać ciału czas na przyzwyczajenie się do nacisku masażerów.
- Stopniowo wydłużaj czas ćwiczeń i zwiększaj intensywność, aby uniknąć przeciążenia mięśni i siniaków.
- Ćwicz w pozycji wyprostowanej, lekko zgięte kolana i stabilne stopy, aby zminimalizować ryzyko kontuzji pleców lub bioder. Unikaj zbyt gwałtownych ruchów.
- Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort w trakcie ćwiczeń, zmniejsz intensywność lub przerwij trening. Nadmierny nacisk masażerów i obciążnika może powodować siniaki, zwłaszcza u osób początkujących.



Watermarkly

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Schwarze Farbe
- Schneller Auf- und Abbau: ja
- Maximaler Taillenumfang: 90 cm
- Innenringdurchmesser: ca. 30 cm
- Außenringdurchmesser: ca. 41 cm

CHARAKTERISTISCH:

Hula Hoop ist die perfekte Lösung für Menschen, die abnehmen und auf ihre Gesundheit achten möchten. Dieses speziell entwickelte Gerät verfügt über eine Zusatzbelastung in Form einer Birne, die eine Spannung auf die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur ausübt, was die Effektivität der Übungen erhöht und schnellere Ergebnisse ermöglicht. Je nach Taillenumfang können Segmente hinzugefügt oder entfernt werden. Dazu einfach das entsprechende Segment eindrücken und ausklipsen, anschließend den Verschluss festmachen und sichern. Hula-Hoop-Reifen sind für alle Könnertstufen vom Anfänger bis zum Profi geeignet. Darüber hinaus verfügt es über Massagenoppen an den Federn, die als Massagegerät dienen. Sie stimulieren das Nervensystem und erleichtern das Eindringen von Sauerstoff in sauerstoffarme Körperzellen.

INKLUSIVE:

- 24 Hula-Hoop-Segmente
- 6 Ersatz-Massagespitzen
- Rollen
- Gummi
- Karabiner
- Birne mit Gewicht

REGELN FÜR EINE SICHERE VERWENDUNG:

- Stellen Sie sicher, dass der Hula Hoop korrekt zusammengebaut ist und alle Elemente (Segmente) stabil verbunden sind. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob alle Haken fest angezogen sind, um zu verhindern, dass das Gerät während des Trainings auseinanderfällt.
- Wenn Sie zum ersten Mal Hula-Hoop-Reifen mit einem Massagegerät und Gewichten verwenden, beginnen Sie mit kurzen Sitzungen (ca. 5–10 Minuten), um Ihrem Körper Zeit zu geben, sich an den Druck der Massagegeräte zu gewöhnen.
- Erhöhen Sie die Trainingszeit und -intensität schrittweise, um Muskelzerrungen und Blutergüsse zu vermeiden.
- Trainieren Sie in aufrechter Position mit leicht gebeugten Knien und stabilen Füßen, um das Risiko von Rücken- oder Hüftverletzungen zu minimieren. Vermeiden Sie zu plötzliche Bewegungen.
- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, reduzieren Sie die Intensität oder beenden Sie das Training. Übermäßiger Druck durch die Massagegeräte und Gewichte kann insbesondere bei Anfängern zu Blutergüssen führen.



Watermarkly

CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechteje
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- Černá barva
- Rychlá montáž a demontáž: ano
- Maximální obvod pasu: 90 cm
- Vnitřní průměr kroužku: přibližně 30 cm
- Vnější průměr kroužku: cca 41 cm

CHARAKTERISTICKÝ:

Hula hoop je perfektním řešením pro lidi, kteří chtějí zhubnout a pečovat o své zdraví. Toto speciálně navržené zařízení má dodatečnou zátěž v podobě hrušky, která vynucuje napětí na břišní, zádové a hýžďové svaly, což zvyšuje efektivitu cvičení a umožňuje rychlejší výsledky. Segmenty lze přidávat nebo odebírat v závislosti na obvodu pasu. Jednoduše stisknete příslušný segment a odepnete jej, poté upevníte a zajistíte sponu. Hula hoops jsou vhodné pro všechny úrovně dovedností od začátečníků po profesionály. Navíc má masážní výstupky na pružinách, které fungují jako masér. Stimulují nervový systém a usnadňují pronikání kyslíku do méně oksyločených tělesných buněk.

ZAHRNUTO:

- 24 segmentů hula hoop
- 6 tipů na náhradní masáž
- Roll
- Guma
- Karabina
- Hruška s váhou

PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ:

- Ujistěte se, že je hula hop správně sestaven a všechny prvky (segmenty) jsou pevně spojeny. Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny háčky pevně utaženy, aby se během cvičení nerozpadly.
- Pokud s používáním hula hoopů s masérem a závažím teprve začínáte, začněte krátkými sezeními (přibližně 5-10 minut), abyste svému tělu dali čas zvyknout si na tlak masážních přístrojů.
- Postupně zvyšujte dobu a intenzitu cvičení, abyste se vyhnuli svalovému napětí a modřinám.
- Cvičte ve vzpřímené poloze s mírně pokrčenými koleny a pevnými chodidly, abyste minimalizovali riziko poranění zad nebo kyčle. Vyhněte se příliš náhlým pohybům.
- Pokud během cvičení pociťujete bolest nebo nepohodlí, snižte intenzitu nebo přerušte trénink. Nadměrný tlak masérů a závaží může způsobit modřiny, zejména u začátečníků.



Watermarkly

FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- Couleur noire
- Montage et démontage rapides : oui
- Tour de taille maximum : 90 cm
- Diamètre de l'anneau intérieur : environ 30 cm
- Diamètre de l'anneau extérieur : environ 41 cm

CARACTÉRISTIQUE:

Le Hula Hoop est la solution parfaite pour les personnes qui souhaitent perdre du poids et prendre soin de leur santé. Cet équipement spécialement conçu dispose d'une charge supplémentaire en forme de poire, qui force la tension sur les muscles abdominaux, du dos et des fessiers, ce qui augmente l'efficacité des exercices et permet des résultats plus rapides. Des segments peuvent être ajoutés ou supprimés en fonction du tour de taille. Appuyez simplement sur le segment approprié et déclipsez-le, puis fixez et sécurisez le fermoir. Les cerceaux Hula conviennent à tous les niveaux de compétence, des débutants aux professionnels. De plus, il est doté de protubérances massantes sur ressorts qui agissent comme un masseur. Ils stimulent le système nerveux et facilitent la pénétration de l'oxygène vers les cellules du corps moins oxygénées.

COMPRIS:

- 24 segments de cerceau
- 6 embouts de massage de rechange
- Rouler
- Caoutchouc
- Mousqueton
- Poire avec poid

RÈGLES POUR UNE UTILISATION SÉCURISÉE :

- Assurez-vous que le cerceau est correctement assemblé et que tous les éléments (segments) sont connectés de manière stable. Avant utilisation, vérifiez que tous les crochets sont fermement serrés pour éviter qu'ils ne se désagrègent pendant l'exercice.
- Si vous débutez dans l'utilisation des cerceaux avec un masseur et des poids, commencez par de courtes séances (environ 5 à 10 minutes) pour donner à votre corps le temps de s'habituer à la pression des masseurs.
- Augmentez progressivement la durée et l'intensité de l'exercice pour éviter les tensions musculaires et les ecchymoses.
- Faites de l'exercice en position verticale avec les genoux légèrement fléchis et les pieds stables pour minimiser le risque de blessure au dos ou à la hanche. Évitez les mouvements trop brusques.
- Si vous ressentez une douleur ou un inconfort pendant l'exercice, réduisez l'intensité ou arrêtez l'entraînement. Une pression excessive exercée par les masseurs et les poids peut provoquer des ecchymoses, surtout chez les débutants.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!

Antes de usar, lea las siguientes instrucciones

para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- De color negro
- Montaje y desmontaje rápido: sí
- Circunferencia máxima de cintura: 90 cm
- Diámetro del anillo interior: aproximadamente 30 cm
- Diámetro del anillo exterior: aprox. 41 cm

CARACTERÍSTICA:

El hula hoop es la solución perfecta para las personas que quieren perder peso y cuidar su salud. Este equipo especialmente diseñado tiene una carga adicional en forma de pera, que fuerza la tensión en los músculos abdominales, de la espalda y de los glúteos, lo que aumenta la efectividad de los ejercicios y permite obtener resultados más rápidos. Se pueden agregar o quitar segmentos dependiendo de la circunferencia de la cintura. Simplemente presione el segmento apropiado y suéltelo, luego ajuste y asegure el broche. Los aros de hula hula son adecuados para todos los niveles, desde principiantes hasta profesionales. Además, cuenta con protuberancias de masaje sobre resortes que actúan como masajeador. Estimulan el sistema nervioso y facilitan la penetración del oxígeno a las células corporales menos oxigenadas.

INCLUIDO:

- 24 segmentos de hula hoop
- 6 puntas de masaje de repuesto
- Rollo
- Goma
- Mosquetón
- Pera con peso

REGLAS PARA UN USO SEGURO:

- Asegúrese de que el hula-hoop esté ensamblado correctamente y que todos los elementos (segmentos) estén conectados de manera estable. Antes de usarlo, verifique que todos los ganchos estén firmemente apretados para evitar que se deshaga durante el ejercicio.
- Si eres nuevo en el uso de hula-hoops con un masajeador y pesas, comienza con sesiones cortas (aproximadamente 5-10 minutos) para darle tiempo a tu cuerpo para que se acostumbre a la presión de los masajeadores.
- Aumente gradualmente el tiempo y la intensidad del ejercicio para evitar tensiones musculares y hematomas.
- Haga ejercicio en posición erguida con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies firmes para minimizar el riesgo de lesiones en la espalda o la cadera. Evite movimientos demasiado bruscos.
- Si sientes dolor o molestias durante el ejercicio, reduce la intensidad o deja de entrenar. La presión excesiva de los masajeadores y pesas puede provocar hematomas, especialmente en los principiantes.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- Colore nero
- Montaggio e smontaggio rapido: sì
- Circonferenza vita massima: 90 cm
- Diametro dell'anello interno: circa 30 cm
- Diametro dell'anello esterno: ca 41 cm

CARATTERISTICA:

Il cerchio di hula hoop è la soluzione perfetta per chi vuole perdere peso e prendersi cura della propria salute. Questa attrezzatura appositamente progettata è dotata di un carico aggiuntivo a forma di pera, che esercita una tensione sui muscoli addominali, dorsali e dei glutei, aumentando l'efficacia degli esercizi e consentendo di ottenere risultati più rapidamente. A seconda della circonferenza della vita, è possibile aggiungere o rimuovere dei segmenti. Basta premere il segmento appropriato e sganciarlo, quindi agganciare e fissare la chiusura. Gli hula hoop sono adatti a tutti i livelli di abilità, dai principianti ai professionisti. Inoltre, è dotato di protuberanze massaggianti su molle che fungono da massaggiatore. Stimolano il sistema nervoso e facilitano la penetrazione dell'ossigeno nelle cellule del corpo meno ossigenate.

INCLUSO:

- 24 segmenti di hula hoop
- 6 punte di ricambio per massaggio
- Rotolo
- Gomma
- Moschettone
- Pera con peso

REGOLE PER UN UTILIZZO SICURO:

- Assicurati che l'hula hoop sia assemblato correttamente e che tutti gli elementi (segmenti) siano collegati stabilmente. Prima dell'uso, verificare che tutti i ganci siano ben serrati per evitare che si sfaldino durante l'esercizio.
- Se sei nuovo nell'uso degli hula hoop con massaggiatore e pesi, inizia con sessioni brevi (circa 5-10 minuti) per dare al tuo corpo il tempo di abituarsi alla pressione dei massaggiatori.
- Aumentare gradualmente il tempo e l'intensità dell'esercizio per evitare sforzi muscolari e lividi.
- Esercitarsi in posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate e i piedi fermi per ridurre al minimo il rischio di lesioni alla schiena o all'anca. Evitare movimenti troppo bruschi.
- Se avverti dolore o fastidio durante l'esercizio, riduci l'intensità o interrompi l'allenamento. Una pressione eccessiva da parte dei massaggiatori e dei pesi può causare lividi, soprattutto ai principianti.

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- Culoare neagra
- Montare și demontare rapidă: da
- Circumferința maximă a taliei: 90 cm
- Diametru inel interior: aproximativ 30 cm
- Diametrul inelului exterior: aprox 41 cm

CARACTERISTICĂ:

Hula hoop este soluția perfectă pentru persoanele care doresc să slăbească și să aibă grijă de sănătatea lor. Acest echipament special conceput are o sarcină suplimentară sub formă de para, care forțează tensiunea asupra mușchilor abdominali, spatelui și feselor, ceea ce mărește eficacitatea exercițiilor și permite rezultate mai rapide. Segmentele pot fi adăugate sau îndepărtate în funcție de circumferința taliei. Pur și simplu apăsați segmentul corespunzător și declipsați-l, apoi fixați și fixați închizătorul. Hula hoops sunt potrivite pentru toate nivelurile de calificare, de la începători la profesioniști. În plus, are proeminențe de masaj pe arcuri care acționează ca un masaj. Ele stimulează sistemul nervos și facilitează pătrunderea oxigenului în celulele corpului mai puțin oxigenate.

INCLUS:

- 24 de segmente hula hoop
- 6 sfaturi de masaj de rezervă
- Rulează
- Cauciuc
- Carabinier
- Para cu greutate

REGULI DE UTILIZARE SIGURANȚA:

- Asigurați-vă că hula hoop este asamblat corect și că toate elementele (segmentele) sunt conectate stabil. Înainte de utilizare, verificați dacă toate cârligele sunt bine strânse pentru a preveni căderea acestuia în timpul exercițiului.
- Dacă sunteți nou în utilizarea hula hoops cu un aparat de masaj și greutate, începeți cu ședințe scurte (aproximativ 5-10 minute) pentru a da timp corpului să se obișnuiască cu presiunea aparatelor de masaj.
- Creșteți treptat timpul și intensitatea exercițiilor pentru a evita încordarea musculară și vânătăile.
- Faceți exerciții în poziție verticală, cu genunchii ușor îndoiți și picioarele stabile pentru a minimiza riscul de rănire a spatelui sau șoldului. Evitați mișcările prea bruște.
- Dacă simțiți durere sau disconfort în timpul exercițiului, reduceți intensitatea sau opriți antrenamentul. Presiunea excesivă din partea aparatelor de masaj și a greutăților poate provoca vânătăi, în special pentru începători.



Watermarkly

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- Fekete szín
- Gyors össze- és szétszerelés: igen
- Maximális derékbőség: 90 cm
- Belső gyűrű átmérő: kb 30 cm
- Külső gyűrű átmérője: kb. 41 cm

JELLEGZETES:

A Hula karika tökéletes megoldás azoknak, akik szeretnék fogyni és vigyázni egészségükre. Ez a speciálisan kialakított berendezés körte formájában további terhelést jelent, amely feszültséget kényszerít a has-, hát- és fenékizmokra, ami növeli a gyakorlatok hatékonyságát és gyorsabb eredményt tesz lehetővé. Szegmensek hozzáadhatók vagy eltávolíthatók a derékbőségtől függően.

Egyszerűen nyomja meg a megfelelő szegmenst és pattintsa ki, majd rögzítse és rögzítse a kapcsolót. A Hula karika minden képzettségi szint számára alkalmas a kezdőktől a profikig. Ezenkívül masszírozó kiemelkedésekkel rendelkezik a rugókon, amelyek masszírozóként működnek. Serkentik az idegrendszer, és megkönnyítik az oxigén bejutását a kevésbé oxigénnel telített testsejtekbe.

TARTALMA:

- 24 hulakarika szegmens
- 6 tartalék masszázs tipp
- Roll
- Gumi
- Karabiner
- Körte súllyal

SZABÁLYOK A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ:

- Győződjön meg arról, hogy a hula-karika megfelelően van összeszerelve, és minden elem (szegmens) stabilan csatlakozik. Használat előtt ellenőrizze, hogy minden horog szorosan meg van-e húzva, nehogy edzés közben szétessen.
- Ha még nem ismeri a hula karikát masszírozóval és súlyzókkal, kezdje rövid (kb. 5-10 perces) kezelésekkel, hogy legyen ideje megszokni a masszírozók nyomását.
- Fokozatosan növelje az edzés idejét és intenzitását, hogy elkerülje az izomfeszülést és a zúzódásokat.
- Gyakoroljon függőleges helyzetben, enyhén hajlított térddel és stabil lábbal, hogy minimalizálja a hát- vagy csípősérülés kockázatát. Kerülje a túl hirtelen mozdulatokat.
- Ha fájdalmat vagy kellemetlen érzést érez edzés közben, csökkentse az intenzitást vagy hagyja abba az edzést. A masszírozók és súlyok túlzott nyomása zúzódásokat okozhat, különösen a kezdők számára.

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- Čierna farba
- Rýchla montáž a demontáž: áno
- Maximálny obvod pásu: 90 cm
- Vnútorň priemer krúžku: približne 30 cm
- Vonkajší priemer krúžku: cca 41 cm

CHARAKTERISTIKA:

Hula hoop je dokonalým riešením pre ľudí, ktorí chcú schudnúť a starať sa o svoje zdravie. Táto špeciálne navrhnutá pomôcka má dodatočnú záťaž v podobe hrušky, ktorá napína brušné, chrbtové a sedacie svaly, čo zvyšuje efektivitu cvikov a umožňuje rýchlejšie výsledky. Segmenty je možné pridávať alebo odoberať v závislosti od obvodu pásu. Jednoducho stlačte príslušný segment a odopnite ho, potom upevnite a zaistite sponu. Hula hoops sú vhodné pre všetky úrovne zručností od začiatočníkov až po profesionálov. Navyše má masážne výstupky na pružinách, ktoré fungujú ako masážne zariadenie. Stimulujú nervový systém a uľahčujú prienik kyslíka do menej okysličených buniek tela.

V cene:

- 24 segmentov hula hoop
- 6 náhradných masážnych hrotov
- Roll
- Guma
- Karabína
- Hruška s váhou

PRAVIDLÁ PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE:

- Uistite sa, že je hula obruč správne zostavená a všetky prvky (segmenty) sú stabilne spojené. Pred použitím skontrolujte, či sú všetky háčiky pevne utiahnuté, aby sa počas cvičenia nerozpadol.
- Ak ste nováčikom v používaní hula hoopov s masérom a závažiami, začnite s krátkymi sedeniami (približne 5-10 minút), aby ste dali telu čas zvyknúť si na tlak masážnych prístrojov.
- Postupne zvyšujte čas a intenzitu cvičenia, aby ste sa vyhli natiahnutiu svalov a vzniku modrín.
- Cvičte vo vzpriamenej polohe s mierne pokrčenými kolenami a stabilnými chodidlami, aby ste minimalizovali riziko poranenia chrbta alebo bedra. Vyhňte sa príliš náhlým pohybom.
- Ak počas cvičenia pociťujete bolesť alebo nepohodlie, znížte intenzitu alebo ukončite tréning. Nadmerný tlak zo strany masérov a závaží môže spôsobiť modriny, najmä u začiatočníkov.



Watermarkly

ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- Must värv
- Kiire kokkupanek ja lahtivõtmine: jah
- Maksimaalne vööümbermõõt: 90 cm
- Siserõnga läbimõõt: umbes 30 cm
- Välisrõnga läbimõõt: ca 41 cm

KARAKTERISTIK:

Hularõngas on ideaalne lahendus inimestele, kes soovivad kaalust alla võtta ja oma tervise eest hoolitseda. Sellel spetsiaalselt disainitud varustusel on lisakoormus pirni näol, mis sunnib pingeid kõhu-, selja- ja tuharalihastele, mis tõstab harjutuste efektiivsust ja võimaldab saavutada kiiremaid tulemusi. Segmente saab lisada või eemaldada sõltuvalt vööümbermõõdust. Lihtsalt vajutage vastavat segmenti ja eemaldage see, seejärel kinnitage ja kinnitage lukk. Hularõngad sobivad kõikidele oskustasemetele algajatest kuni professionaalideni. Lisaks on sellel masseerivad eendid vedrudel, mis toimivad masseerijana. Nad stimuleerivad närvisüsteemi ja hõlbustavad hapniku tungimist vähem hapnikuga rikastatud keharakkudesse.

KAASAS:

- 24 hularõnga segmenti
- 6 varu massaažiotsa
- Rulli
- Kumm
- Karabiin
- Pirn kaaluga

REEGLID OHUTUKS KASUTAMISEKS:

- Veenduge, et hularõngas on õigesti kokku pandud ja kõik elemendid (segmentid) on stabiilselt ühendatud. Enne kasutamist kontrollige, kas kõik konksud on tugevalt kinni, et see treeningu ajal laiali ei laguneks.
- Kui olete masseerija ja raskustega hularõngaste kasutamises uus, alusta lühikeste seanssidega (umbes 5-10 minutit), et anda kehale aega masseerijate survega harjumiseks.
- Suurendage järk-järgult treeningu aega ja intensiivsust, et vältida lihaspingeid ja verevalumeid.
- Treenige püstises asendis kergelt kõverdatud põlvede ja kindlate jalgadega, et minimeerida selja- või puusavigastuse ohtu. Vältige liiga äkilisi liigutusi.
- Kui tunnete treeningu ajal valu või ebamugavustunnet, vähendage intensiivsust või lõpetage treening. Masseerijate ja raskuste liigne surve võib põhjustada verevalumeid, eriti algajatele.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykitės šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Juoda spalva
- Greitas surinkimas ir išmontavimas: taip
- Maksimali juosmens apimtis: 90 cm
- Vidinis žiedo skersmuo: apie 30 cm
- Išorinis žiedo skersmuo: apie 41 cm

CHARAKTERISTIKA:

Hula hoop yra puikus sprendimas žmonėms, kurie nori numesti svorio ir rūpintis savo sveikata. Ši specialiai sukurta įranga turi papildomą apkrovą kriaušės pavidalu, kuri priverčia įtempti pilvo, nugaros ir sėdmenų raumenis, o tai padidina pratimų efektyvumą ir leidžia pasiekti greitesnių rezultatų. Priklausomai nuo juosmens apimties, segmentus galima pridėti arba pašalinti. Tiesiog paspauskite atitinkamą segmentą ir atsekkite, tada pritvirtinkite ir pritvirtinkite užsegimą. Hula lankeliai tinka visų lygių įgūdžių nuo pradedančiųjų iki profesionalų. Be to, jis turi masažuojančius spyruoklių išsikišimus, kurie veikia kaip masažuoklis. Jie stimuliuoja nervų sistemą ir palengvina deguonies prasiskverbimą į mažiau deguonies prisotintas kūno ląsteles.

ĮSKAIČIUOTA:

- 24 hula lanko segmentai
- 6 atsarginiai masažo patarimai
- Ritinys
- Guma
- Karabinas
- Kriaušė su svoriu

SAUGAUS NAUDOJIMO TAISYKLĖS:

- Įsitikinkite, kad hula lankas surinktas teisingai ir visi elementai (segmentai) yra stabiliai sujungti. Prieš naudodami patikrinkite, ar visi kabliukai yra tvirtai priveržti, kad pratimo metu jie nesuirtų.
- Jei dar nepažįstate hula lankelių su masažuokliu ir svarmenimis, pradėkite nuo trumpų seansų (maždaug 5-10 minučių), kad jūsų kūnas priprastų prie masažuoklių spaudimo.
- Palaipsniui didinkite mankštos laiką ir intensyvumą, kad išvengtumėte raumenų įtempimo ir mėlynių.
- Atlikite pratimus vertikaloje padėtyje su šiek tiek sulenktais keliais ir tvirtomis pėdomis, kad sumažintumėte nugaros ar klubų traumų riziką. Venkite pernelyg staigių judesių.
- Jei pratimo metu jaučiate skausmą ar diskomfortą, sumažinkite intensyvumą arba nustokite treniruotis. Per didelis masažuoklių ir svarmenų spaudimas gali sukelti mėlynės, ypač pradedantiesiems.

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- Melna krāsa
- Ātra montāža un demontāža: jā
- Maksimālais vidukļa apkārtmērs: 90 cm
- Iekšējais gredzena diametrs: aptuveni 30 cm
- Ārējais gredzena diametrs: aptuveni 41 cm

RAKSTUROJUMS:

Hula stīpa ir ideāls risinājums cilvēkiem, kuri vēlas zaudēt svaru un rūpēties par savu veselību. Šim speciāli izstrādātajam aprīkojumam ir papildu slodze bumbieru formā, kas liek sasprindzināt vēdera, muguras un sēžas muskuļus, kas palielina vingrinājumu efektivitāti un ļauj ātrāk sasniegt rezultātus. Segmentus var pievienot vai noņemt atkarībā no vidukļa apkārtmēra. Vienkārši nospiediet atbilstošo segmentu un atsprādzējiet to, pēc tam piestipriniet un nostipriniet aizdari. Hula stīpas ir piemērotas visiem prasmju līmeņiem no iesācējiem līdz profesionāļiem. Turklāt tam ir masējoši izvīrējumi uz atspērēm, kas darbojas kā masētājs. Tie stimulē nervu sistēmu un atvieglo skābekļa iekļūšanu mazāk skābekļa saturošās ķermeņa šūnās.

IEKĻAUTS:

- 24 hula stīpas segmenti
- 6 rezerves masāžas padomi
- Roll
- Gumija
- Karabīne
- Bumbieris ar svaru

DROŠAS LIETOŠANAS NOTEIKUMI:

- Pārliecinieties, vai hula stīpa ir pareizi samontēta un visi elementi (segmenti) ir stabili savienoti. Pirms lietošanas pārbaudiet, vai visi āķi ir stingri pievilkti, lai treniņa laikā tie nesadalītos.
- Ja esat iesācējs hula stīpu lietošanā ar masieri un svāriem, sāciet ar īsām sesijām (apmēram 5-10 minūtes), lai dotu ķermenim laiku pierast pie masieri spiediena.
- Pakāpeniski palieliniet vingrinājumu laiku un intensitāti, lai izvairītos no muskuļu sasprindzinājuma un zilumu veidošanās.
- Vingrojiet vertikālā stāvoklī ar nedaudz saliektiem ceļgaliem un stabilām pēdām, lai samazinātu muguras vai gūžas traumu risku. Izvairieties no pārāk pēkšņām kustībām.
- Ja treniņa laikā jūtat sāpes vai diskomfortu, samaziniet intensitāti vai pārtrauciet treniņu. Pārmērīgs spiediens, ko rada masieri un atsvari, var radīt zilumus, īpaši iesācējiem.



Watermarkly

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- Чорний колір
- Швидкий монтаж і демонтаж: є
- Максимальний обхват талії: 90 см
- Внутрішній діаметр кільця: приблизно 30 см
- Зовнішній діаметр кільця: приблизно 41 см

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Хулахуп - ідеальне рішення для людей, які хочуть схуднути і піклуються про своє здоров'я. Спеціально розроблене обладнання має додаткове навантаження у вигляді груші, яка напружує м'язи преса, спини та сідниць, що підвищує ефективність вправ і дозволяє швидше досягти результату. Відрізки можна додавати або прибирати в залежності від обхвату талії. Просто натисніть на відповідний сегмент і відстебніть його, а потім закріпіть і закріпіть застібку. Хулахуп підходить для будь-якого рівня майстерності від початківців до професіоналів. Додатково має масажні виступи на пружинах, які виконують роль масажера. Вони стимулюють нервову систему та сприяють проникненню кисню до менш насичених киснем клітин організму.

ВКЛЮЧЕНО:

- 24 сегменти хулахуп
- 6 запасних масажних насадок
- Рулон
- Гумовий
- Карабін.
- Груша з вагою

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ:

- Переконайтеся, що хулахуп зібраний правильно і всі елементи (сегменти) міцно з'єднані. Перед використанням переконайтеся, що всі гачки міцно затягнуті, щоб запобігти розпаду під час тренування.
- Якщо ви вперше використовуєте хулахуп з масажером і гирями, почніть з коротких сеансів (приблизно 5-10 хвилин), щоб дати вашому тілу час звикнути до тиску масажерів.
- Поступово збільшуйте час та інтенсивність вправ, щоб уникнути розтягнення м'язів і синців.
- Виконуйте вправи у вертикальному положенні зі злегка зігнутими колінами та стійкими стопами, щоб мінімізувати ризик травми спини чи стегна. Уникайте занадто різких рухів.
- Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт під час тренування, зменшіть інтенсивність або припиніть тренування. Надмірний тиск від масажерів і обважнювачів може спричинити синці, особливо у новачків.

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Черен цвят
- Бърз монтаж и демонтаж: да
- Максимална обиколка на талията: 90см
- Вътрешен диаметър на пръстена: приблизително 30 см
- Външен диаметър на пръстена: приблизително 41 см

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Нцла hoop е идеалното решение за хора, които искат да отслабнат и да се грижат за здравето си. Това специално проектирано оборудване има допълнителен товар под формата на круша, който натоварва коремните, гръбните и седалищните мускули, което повишава ефективността на упражненията и позволява по-бързо постигане на резултати. Сегментите могат да се добавят или премахват в зависимост от обиколката на талията. Просто натиснете подходящия сегмент и го откопчайте, след което затегнете и закрепете закопчалката. Хулахуп са подходящи за всички нива на умения от начинаещи до професионалисти. Освен това има масажирани издатини на пружини, които действат като масажор. Те стимулират нервната система и улесняват проникването на кислород до по-малко кислородните телесни клетки.

ВКЛЮЧЕНО:

- 24 сегмента хулахуп
- 6 резервни накрайника за масаж
- Ролка
- Гума
- Карабинер
- Круша с тежест

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА:

- Уверете се, че обръчът е слобен правилно и всички елементи (сегменти) са стабилно свързани. Преди употреба проверете дали всички куки са здраво затегнати, за да предотвратите разпадането му по време на тренировка.
- Ако сте нов в използването на хулахуп с масажор и тежести, започнете с кратки сесии (приблизително 5-10 минути), за да дадете време на тялото си да свикне с натиска на масажорите.
- Постепенно увеличавайте времето и интензивността на упражненията, за да избегнете мускулно напрежение и синини.
- Упражнявайте в изправено положение с леко свити колени и стабилни стъпала, за да сведете до минимум риска от нараняване на гърба или бедрото. Избягвайте твърде резките движения.
- Ако изпитвате болка или дискомфорт по време на тренировка, намалете интензивността или спрете тренировката. Прекомерният натиск от масажорите и тежестите може да причини синини, особено при начинаещи.



Watermarkly

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!

Prije uporabe pročitajte sljedeće upute

**za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.**

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

SPECIFIKACIJA:

- Crna boja
- Brza montaža i demontaža: da
- Maksimalni opseg struka: 90 cm
- Unutarnji promjer prstena: približno 30 cm
- Vanjski promjer prstena: cca 41 cm.

KARAKTERISTIKA:

Hula hoop je savršeno rješenje za ljude koji žele smršaviti i brinuti se za svoje zdravlje. Ova posebno dizajnirana sprava ima dodatno opterećenje u obliku kruške, koje stvara napetost na mišić trbuha, leđa i stražnjice, što povećava učinkovitost vježbi i omogućuje brže postizanje rezultata. Segmenti se mogu dodavati ili uklanjati ovisno o opsegu struka. Jednostavno pritisnite odgovarajući segment i otkopčajte ga, zatim pričvrstite i osigurajte kopču. Hula hoop prikladni su za sve razine vještina, od početnika do profesionalaca. Dodatno, ima masažne izbočine na oprugama koje djeluju kao masažer. Oni stimuliraju živčani sustav i olakšavaju prodor kisika u manje oksigenirane tjelesne stanice.

UKLJUČENO:

- 24 hula hoop segmenta
- 6 rezervnih vrhova za masažu
- Roll
- Guma
- Karabiner
- Kruška s težinom

PRAVILA ZA SIGURNU UPOTREBU:

- Uvjerite se da je hulahop pravilno sastavljen i da su svi elementi (segmenti) stabilno povezani. Prije upotrebe provjerite jesu li sve kukice čvrsto zategnute kako se ne bi raspala tijekom vježbanja.
- Ako ste novi u korištenju hulahopa s masažerom i utezima, počnite s kratkim seansama (otprilike 5-10 minuta) kako biste svom tijelu dali vremena da se navikne na pritisak masažera.
- Postupno povećavajte vrijeme i intenzitet vježbanja kako biste izbjegli naprezanje mišića i modrice.
- Vježbajte u uspravnom položaju s lagano savijenim koljenima i mirnim stopalima kako biste smanjili rizik od ozljede leđa ili kukova. Izbjegavajte previše nagle pokrete.
- Ako osjetite bol ili nelagodu tijekom vježbanja, smanjite intenzitet ili prekinite vježbanje. Pretjerani pritisak masažera i utega može uzrokovati modrice, osobito kod početnika.



Watermarkly

SV

Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Svart färg
- Snabb montering och demontering: ja
- Maximal midjemått: 90 cm
- Inre ringdiameter: cirka 30 cm
- Yttre ringdiameter: ca 41 cm

KARAKTERISTISK:

Hula hoop är den perfekta lösningen för människor som vill gå ner i vikt och ta hand om sin hälsa. Denna specialdesignade utrustning har en extra belastning i form av ett päron, vilket tvingar fram spänningar på mag-, rygg- och rumpmusklerna, vilket ökar övningarnas effektivitet och gör att du kan uppnå resultat snabbare. Segment kan läggas till eller tas bort beroende på midjemått. Tryck bara på lämpligt segment och klipp av det, fäst sedan och säkra spännet. Hula hoops är lämpliga för alla nivåer från nybörjare till proffs. Dessutom har den masserande utsprång på fjädrar som fungerar som en massager. De stimulerar nervsystemet och underlättar penetration av syre till mindre syresatta kroppsceller.

INGÅR:

- 24 hula hoop segment
- 6 extra massagetips
- Rulla
- Gummi
- Karbinhake
- Päron med vikt

REGLER FÖR SÄKER ANVÄNDNING:

- Se till att hulahopringen är korrekt monterad och att alla element (segment) är stabilt sammankopplade. Före användning, kontrollera att alla krokar är ordentligt åtdragna för att förhindra att de faller isär under träning.
- Om du är ny på att använda hulahoppringar med massageapparat och vikter, börja med korta pass (cirka 5-10 minuter) för att ge din kropp tid att vänja sig vid trycket från massageapparaterna.
- Öka gradvis träningstiden och intensiteten för att undvika muskelansträngning och blåmärken.
- Träna i upprätt läge med lätt böjda knän och stadiga fötter för att minimera risken för rygg- eller höftskador. Undvik alltför plötsliga rörelser.
- Om du upplever smärta eller obehag under träning, minska intensiteten eller sluta träna. Överdrivet tryck från massageapparaterna och vikterna kan orsaka blåmärken, särskilt för nybörjare.



Watermarkly

EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Μαύρο χρώμα
- Γρήγορη συναρμολόγηση και αποσυναρμολόγηση: ναι
- Μέγιστη περίμετρος μέσης: 90 cm
- Διάμετρος εσωτερικού δακτυλίου: περίπου 30 cm
- Διάμετρος εξωτερικού δακτυλίου: περίπου 41 cm

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Το Hula hoop είναι η τέλεια λύση για άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος και να φροντίσουν την υγεία τους. Αυτός ο ειδικά σχεδιασμένος εξοπλισμός έχει ένα πρόσθετο φορτίο με τη μορφή αχλαδιού, το οποίο ασκεί ένταση στους μυς της κοιλιάς, της πλάτης και των γλουτών, γεγονός που αυξάνει την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων και επιτρέπει ταχύτερα αποτελέσματα. Τα τμήματα μπορούν να προστεθούν ή να αφαιρεθούν ανάλογα με την περίμετρο της μέσης. Απλώς πατήστε το κατάλληλο τμήμα και ξεκουμπώστε το και, στη συνέχεια, στερεώστε και στερεώστε το κούμπωμα. Τα χούλα χουπ είναι κατάλληλα για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων από αρχάριους έως επαγγελματίες. Επιπλέον, διαθέτει προεξοχές μασάζ σε ελατήρια που λειτουργούν ως μασάζ. Διεγείρουν το νευρικό σύστημα και διευκολύνουν τη διείσδυση του οξυγόνου σε λιγότερο οξυγονωμένα κύτταρα του σώματος.

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΣ:

- 24 τμήματα χούλα χουπ
- 6 ανταλλακτικά μασάζ
- Ρολό
- Καουτσούκ
- Καραμπίνερ
- Αχλάδι με βάρος

REGLER FÖR SÄKER ANVÄNDNING:

- Se till att hulahopringen är korrekt monterad och att alla element (segment) är stabilt sammankopplade. Före användning, kontrollera att alla krokar är ordentligt åtdragna för att förhindra att de faller isär under träning.
- Om du är ny på att använda hulahopringar med massageapparat och vikter, börja med korta pass (cirka 5-10 minuter) för att ge din kropp tid att vänja sig vid trycket från massageapparaterna.
- Öka gradvis träningstiden och intensiteten för att undvika muskelansträngning och blåmärken.
- Träna i upprätt läge med lätt böjda knän och stadiga fötter för att minimera risken för rygg- eller höftskador. Undvik alltför plötsliga rörelser.
- Om du upplever smärta eller obehag under träning, minska intensiteten eller sluta träna. Överdrivet tryck från massageapparaterna och vikterna kan orsaka blåmärken, särskilt för nybörjare.

NL

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!
Lees voor gebruik de onderstaande instructies
voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

- Kleur: zwart
- Snelle montage en demontage: ja
- Maximale tailleomtrek: 90 cm
- Diameter binnenring: ongeveer 30 cm
- Diameter buitenring: ca. 41 cm

KENMERKEN:

Hulahoepen is de perfecte oplossing voor mensen die willen afvallen en tegelijkertijd hun gezondheid willen verbeteren. Dit speciaal ontworpen apparaat heeft een extra belasting in de vorm van een peer, die spanning op de buik-, rug- en bilspieren zet. Hierdoor worden de oefeningen effectiever en boekt u sneller resultaat. Afhankelijk van de tailleomvang kunnen er segmenten worden toegevoegd of verwijderd. Druk eenvoudig op het juiste segment en maak het los. Maak vervolgens de sluiting vast en zet deze vast. Hulahoepen is geschikt voor alle niveaus, van beginners tot professionals. Bovendien zijn er massage-uitsteeksels op veren aangebracht die als massage-apparaat fungeren. Ze stimuleren het zenuwstelsel en zorgen ervoor dat zuurstof beter doordringt tot de zuurstofarme lichaamscellen.

INBEGREPEN:

- 24 hula-hoepsegmenten
- 6 reserve massagetips
- Rollen
- Rubberen
- Karabijnhaak
- Peer met gewicht

REGELS VOOR VEILIG GEBRUIK:

- Zorg ervoor dat de hoelahoep correct is gemonteerd en dat alle elementen (segmenten) stabiel met elkaar zijn verbonden. Controleer vóór gebruik of alle haken stevig vastzitten om te voorkomen dat deze tijdens het sporten uit elkaar vallen.
- Als u nog geen ervaring heeft met het gebruik van hoelahoep met een stimulator en gewichten, begin dan met korte sessies (ongeveer 5-10 minuten) om uw lichaam de tijd te geven om te wennen aan de druk van de stimulators.
- Verhoog geleidelijk de trainingstijd en -intensiteit om spierspanning en blauwe plekken te voorkomen.
- Oefen rechtop met licht gebogen knieën en vaste voeten om het risico op rug- of heupblessures te minimaliseren. Vermijd te plotselinge bewegingen.
- Als u tijdens het sporten pijn of ongemak ervaart, verlaag dan de intensiteit of stop met trainen. Overmatige druk van de stimulators en gewichten kan blauwe plekken veroorzaken, vooral bij beginners.

DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- Farve: sort
- Hurtig montering og demontering: ja
- Maksimal taljeomkreds: 90 cm
- Indvendig ringdiameter: cirka 30 cm
- Ydre ringdiameter: ca 41 cm

KARAKTERISTISK:

Hula hoop er den perfekte løsning til folk, der ønsker at tabe sig og passe på deres helbred. Dette specialdesignede udstyr har en ekstra belastning i form af en pære, som fremtvinger spændinger i mave-, ryg- og baldemusklerne, hvilket øger effektiviteten af øvelserne og giver mulighed for hurtigere resultater. Segmenter kan tilføjes eller fjernes afhængigt af taljens omkreds. Tryk blot på det relevante segment og løsne det, og fastgør og fastgør derefter låsen. Hulahopringe er velegnede til alle færdighedsniveauer fra begyndere til professionelle. Derudover har den masserende fremspring på fjedre, der fungerer som en massager. De stimulerer nervesystemet og letter indtrængning af ilt til mindre iltede kropsceller.

INKLUDERET:

- 24 hulahopring segmenter
- 6 ekstra massage tips
- Rul
- Gummi
- Karabinhage
- Pære med vægt

REGLER FOR SIKKER BRUG:

- Sørg for, at hulahopringen er samlet korrekt, og at alle elementer (segmenter) er stabilt forbundet. Før brug skal du kontrollere, at alle kroge er godt spændt for at forhindre, at de falder fra hinanden under træning.
- Hvis du er ny til at bruge hulahopringe med massageapparat og vægte, så start med korte sessioner (ca. 5-10 minutter) for at give din krop tid til at vænne sig til trykket fra massageapparaterne.
- Øg gradvist træningstiden og intensiteten for at undgå muskelspændinger og blå mærker.
- Træn i oprejst stilling med let bøjede knæ og stabile fødder for at minimere risikoen for ryg- eller hofteskader. Undgå for pludselige bevægelser.
- Hvis du oplever smerter eller ubehag under træning, skal du reducere intensiteten eller stoppe træningen. For stort tryk fra massageapparater og vægte kan forårsage blå mærker, især for begyndere.

PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!
Antes de utilizar, leia as instruções abaixo
para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta
futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- Cor: preto
- Montagem e desmontagem rápida: sim
- Circunferência máxima da cintura: 90 cm
- Diâmetro interior do anel: aproximadamente 30 cm
- Diâmetro exterior do anel: aprox.

CARACTERÍSTICA:

O hula hoop é a solução perfeita para as pessoas que querem perder peso e cuidar da sua saúde. Este equipamento especialmente concebido tem uma carga adicional em forma de pêra, que força a tensão nos músculos abdominais, das costas e dos glúteos, o que aumenta a eficácia dos exercícios e permite alcançar resultados mais rapidamente. Os segmentos podem ser adicionados ou removidos dependendo da circunferência da cintura. Basta pressionar o segmento apropriado e soltá-lo, depois apertar e prender o fecho. Os arcos são adequados para todos os níveis de habilidade, desde principiantes a profissionais. Além disso, possui saliências massajadoras em molas que funcionam como massajador. Estimulam o sistema nervoso e facilitam a penetração de oxigénio nas células do corpo menos oxigenadas.

INCLUÍDO:

- 24 segmentos de hula hoop
- 6 dicas de massagem extra
- Rolar
- Borracha
- Mosquetão
- Pêra com peso

REGRAS PARA UMA UTILIZAÇÃO SEGURA:

- Certifique-se de que o hula hoop está montado corretamente e que todos os elementos (segmentos) estão ligados de forma estável. Antes de utilizar, verifique se todos os ganchos estão bem apertados para evitar que se parta durante o exercício.
- Se é novo no uso de arcos com massajador e pesos, comece com sessões curtas (aproximadamente 5 a 10 minutos) para dar tempo ao seu corpo para se habituar à pressão dos massajadores.
- Aumente gradualmente o tempo e a intensidade do exercício para evitar tensões musculares e contusões.
- Exercite-se na posição vertical, com os joelhos ligeiramente fletidos e os pés firmes para minimizar o risco de lesões nas costas ou na anca. Evite movimentos muito bruscos.
- Se sentir dor ou desconforto durante o exercício, reduza a intensidade ou interrompa o treino. A pressão excessiva dos massajadores e dos pesos pode causar hematomas, especialmente em principiantes.

SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosim, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- Barva: črna
- Hitra montaža in demontaža: da
- Največji obseg pasu: 90 cm
- Notranji premer obroča: približno 30 cm
- Zunanji premer obroča: cca 41 cm

ZNAČILNOST:

Hula hoop je odlična rešitev za ljudi, ki želijo shujšati in poskrbeti za svoje zdravje. Ta posebej oblikovana naprava ima dodatno obremenitev v obliki hruške, ki sili napetost v trebušne, hrbtne in zadnjične mišice, kar poveča učinkovitost vaj in omogoča hitrejšo rezultate. Segmente je mogoče dodati ali odstraniti glede na obseg pasu. Preprosto pritisnite na ustrezen segment in ga odpnite, nato zapnite in pritrdite zaponko. Hulahop obroči so primerni za vse ravni spretnosti, od začetnikov do profesionalcev. Dodatno ima masažne izbokline na vzmeti, ki delujejo kot masažer. Stimulirajo živčni sistem in olajšajo prodiranje kisika v manj oksigenirane telesne celice.

VKLJUČENO:

- 24 segmentov hula hoopa
- 6 rezervnih masažnih konic
- Zvitek
- Guma
- Karabin
- Hruška z utežjo

PRAVILA ZA VARNO UPORABO:

- Prepričajte se, da je hula hoop pravilno sestavljen in da so vsi elementi (segmenti) stabilno povezani. Pred uporabo preverite, ali so vsi kavlji dobro zategnjeni, da preprečite, da bi med vadbo razpadla.
- Če ste šele začeli uporabljati hulahop obroče z masažnim pripomočkom in utežmi, začnite s kratkimi vadbami (približno 5-10 minut), da se vaše telo navadi na pritisk masažnih naprav.
- Postopoma povečajte čas in intenzivnost vadbe, da se izognete obremenitvi mišic in modricam.
- Vadite v pokončnem položaju z rahlo pokrčenimi koleno in mirnimi stopali, da zmanjšate tveganje za poškodbe hrbta ali kolka. Izogibajte se preveč nenadnim gibom.
- Če med vadbo čutite bolečino ali nelagodje, zmanjšajte intenzivnost ali prenehajte z vadbo. Prekomerni pritisk masažerjev in uteži lahko povzroči modrice, zlasti pri začetnikih.



Watermarkly

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- Väri: musta
- Nopea kokoaminen ja purkaminen: kyllä
- Suurin vyötärön ympärysmitta: 90 cm
- Sisärenkaan halkaisija: noin 30 cm
- Ulkorenkaan halkaisija: n. 41 cm

OMINAISUUDET:

Hula hoop on täydellinen ratkaisu ihmisille, jotka haluavat laihtua ja pitää huolta terveydestään. Tässä erikoissuunnitellussa laitteessa on päärynän muodossa oleva lisäkuorma, joka pakottaa jännityksen vatsa-, selkä- ja pakaralihaksiin, mikä lisää harjoitusten tehokkuutta ja mahdollistaa nopeammat tulokset. Segmenttejä voidaan lisätä tai poistaa vyötärön ympärysmittan mukaan. Paina vain sopivaa segmenttiä ja irrota se, sitten kiinnitä ja kiinnitä lukko. Hula-vanteet sopivat kaikenlaisille aloittelijoista ammattilaisiin. Lisäksi siinä on hierovat ulkonemat jousissa, jotka toimivat hierontalaitteena. Ne stimuloivat hermostoa ja helpottavat hapen tunkeutumista vähemmän hapettuneisiin kehon soluihin.

MUKANA:

- 24 hulavanteen segmenttiä
- 6 ylimääräistä hierontavinkkiä
- Rullaa
- Kumi
- Karabiini
- Päärynä painolla

TURVALLISTA KÄYTTÖÄ KOSKEVAT SÄÄNNÖT:

- Varmista, että hula-vanne on koottu oikein ja että kaikki elementit (segmentit) on kytketty tukevasti. Tarkista ennen käyttöä, että kaikki koukut ovat tiukasti kiinni, jotta ne eivät hajoa harjoituksen aikana.
- Jos olet uusi hulavanteiden käytössä hierontalaitteen ja painojen kanssa, aloita lyhyillä harjoituksilla (noin 5-10 minuuttia), jotta kehosi ehtii tottua hierontalaitteiden paineeseen.
- Lisää harjoitusaikaa ja intensiteettiä asteittain välttääksesi lihasjännitystä ja mustelmia.
- Harjoittele pystyasennossa hieman koukussa polvet ja vakaat jalat minimoidaksesi selkä- tai lonkkavamman riskin. Vältä liian äkillisiä liikkeitä.
- Jos tunnet kipua tai epämukavuutta harjoituksen aikana, vähennä intensiteettiä tai lopeta harjoittelu. Hierontalaitteiden ja painojen liiallinen paine voi aiheuttaa mustelmia, erityisesti aloittelijoille.



Watermarkly