

# HULA HOOP Z WYPUSTKAMI I OBCIĄŻNIKIEM

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

## FH02

**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. Dostosuj długość korpusu produktu. Naciśnij i przytrzymaj przycisk regulacji/przełączania, jednocześnie wyciągając dwie sekcje połączenia na zewnątrz, aby można było zwolnić pierścien. Powtórz tę czynność, aby dodać lub usunąć sekcję umożliwiającą dopasowanie obwodu koła do talii. **UWAGA:** Nie należy demontować sekcji czujnika podczas użytkowania.



2. Zamontuj krążek. Otwórz jedną część koła. Wsuń krążek z jednej strony toru i zablokuj obręcz.



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.



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

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 zádové svaly a zestíhltit 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. Stiskněte a podržte tlačítko nastavení/přepínání a zároveň vytáhněte dvě spojovací části směrem ven, abyste mohli uvolnit kroužek. Opakováním tohoto úkonu přidáte nebo odeberete jednotlivé části pro nastavení obvodu obruče tak, aby odpovídala vašemu pasu. POZNÁMKA: Během používání nerozebírejte část snižovače.



2. Sestavte obruč. Otevřete jednu část obruče. Zasuňte kladku z jedné strany a zajistěte obruč.



3. Nastavte lano pomocí přezky. Délka lana určuje velikost odstředivé síly při cvičení. Nastavte lano na vhodnou délku podle prostoru v místě cvičení.



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.

## MONTAGEANLEITUNG

1. Stellen Sie die Länge des Produkts ein. Halten Sie den Knopf zur Einstellung gedrückt und ziehen Sie dabei zwei Knoten nach außen, damit Sie den Ring lösen können. Wiederholen Sie diesen Schritt, um den Knoten hinzuzufügen oder zu entfernen, um den Umfang des Rings an Ihre Taille anzupassen. HINWEIS: Nehmen Sie den Senteil nicht auseinander, wenn er in Gebrauch ist.



2. Montieren Sie den Schwerekraftball. Öffnen Sie ein Teil des Rings. Bringen Sie den Schwerekraftball an einer Seite an und verriegeln Sie den Ring.



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.



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.

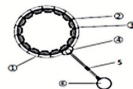
3. It is not recommended to exercise 30 minutes before a meal.

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. Adjust the length of product body. Press and hold the adjusting/ switching button while pulling two connection sections outward, that you can release the ring. Repeat this action to add or remove the section for adjusting the circumference of ring to match your waistline. NOTE: Do not disassemble the sensor section while in use.



2. Assemble pulley. Open one section of the ring. Slip the pulley in from one side of track and lock hoop.



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.

