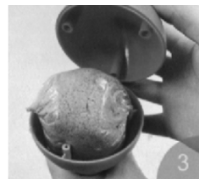
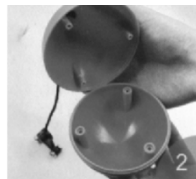
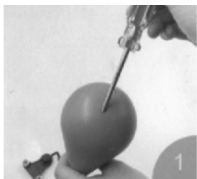


INSTRUKCJA OBSŁUGI S243

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polska



Cechy produktu: Smart Hula Hoop 30 węzłów. Rozmiar: 150 cm. Można dopasowywać rozmiar. Wykonano z ABS.

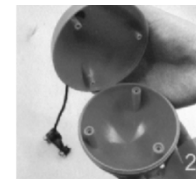
Obsługa: Rozpakuj hula hoop i upewnij się, że masz wszystkie części. Otwieranie i zakładanie hula-hoop: Rozepnij czarne klamry przesuwaj dwa łączenia tam i z powrotem, aby je rozłączyć. Załóż koło pasowe na przesuwkę hula hoop, a następnie zamocuj hula hoop wokół swojego pasa. Wyrównaj cylindry po obu stronach wysokiego przegubu w odpowiednim miejscu a następnie włóż je w to miejsce i zamknij je. Sprawdź, czy hula hoop jest odpowiednio dopasowany do Twojej talii. Rozmiar koła można modyfikować poprzez odczepianie i doczepianie elementów. W razie potrzeby można połączyć ze sobą kilka zestawów.

Ostrzeżenia: Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość. Nie zakładaj przyrządu na szyję. Przedmiot nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 4 roku życia. Starsze dzieci mogą używać go jedynie pod nadzorem osoby dorosłej. Przechowywać w suchym miejscu, nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Podczas montażu produktu należy zachować ostrożność, nie demontować na siłę. Hula Hoop nie może obracać się zbyt szybko, wskazane jest utrzymywanie stałego i równomiernego ruchu. Ciało powinno być zrelaksowane i wyprostowane. W trakcie ćwiczenia można się poruszać, a nawet jest to zalecane w celu uniknięcia zmęczenia mięśni i stawów. Aby uzyskać pożądany efekt, zaleca się wykonywanie ćwiczeń przed ponad 30 minut. Nie można ćwiczyć 30 minut przed posiłkiem i po posiłku. Należy zachować specjalną ostrożność, jeśli osoba ćwicząca jest przewlekłe chora, źle się czuje. Nie zaleca się wykonywania ćwiczeń za pomocą hula-hoop przez kobiety w ciąży lub w czasie menstruacji. Zaleca się ćwiczenie na otwartej przestrzeni, tak aby mieć wystarczającą ilość miejsca do poruszania się oraz aby nie uszkodzić przedmiotów znajdujących się w pobliżu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że piłka jest dobrze przymocowana, w przeciwnym wypadku może spaść i spowodować obrażenia ludzi lub przedmiotów. Twoje bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych osób są ważne, więc zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu. Produkt nie jest zabawką.



INSTRUKCJA OBSŁUGI S243

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polska



Cechy produktu: Smart Hula Hoop 30 węzłów. Rozmiar: 150 cm. Można dopasowywać rozmiar. Wykonano z ABS.

Obsługa: Rozpakuj hula hoop i upewnij się, że masz wszystkie części. Otwieranie i zakładanie hula-hoop: Rozepnij czarne klamry przesuwaj dwa łączenia tam i z powrotem, aby je rozłączyć. Załóż koło pasowe na przesuwkę hula hoop, a następnie zamocuj hula hoop wokół swojego pasa. Wyrównaj cylindry po obu stronach wysokiego przegubu w odpowiednim miejscu a następnie włóż je w to miejsce i zamknij je. Sprawdź, czy hula hoop jest odpowiednio dopasowany do Twojej talii. Rozmiar koła można modyfikować poprzez odczepianie i doczepianie elementów. W razie potrzeby można połączyć ze sobą kilka zestawów.

Ostrzeżenia: Przed użyciem przeczytaj instrukcję i zachowaj ją na przyszłość. Nie zakładaj przyrządu na szyję. Przedmiot nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 4 roku życia. Starsze dzieci mogą używać go jedynie pod nadzorem osoby dorosłej. Przechowywać w suchym miejscu, nie wystawiać na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Podczas montażu produktu należy zachować ostrożność, nie demontować na siłę. Hula Hoop nie może obracać się zbyt szybko, wskazane jest utrzymywanie stałego i równomiernego ruchu. Ciało powinno być zrelaksowane i wyprostowane. W trakcie ćwiczenia można się poruszać, a nawet jest to zalecane w celu uniknięcia zmęczenia mięśni i stawów. Aby uzyskać pożądany efekt, zaleca się wykonywanie ćwiczeń przed ponad 30 minut. Nie można ćwiczyć 30 minut przed posiłkiem i po posiłku. Należy zachować specjalną ostrożność, jeśli osoba ćwicząca jest przewlekłe chora, źle się czuje. Nie zaleca się wykonywania ćwiczeń za pomocą hula-hoop przez kobiety w ciąży lub w czasie menstruacji. Zaleca się ćwiczenie na otwartej przestrzeni, tak aby mieć wystarczającą ilość miejsca do poruszania się oraz aby nie uszkodzić przedmiotów znajdujących się w pobliżu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że piłka jest dobrze przymocowana, w przeciwnym wypadku może spaść i spowodować obrażenia ludzi lub przedmiotów. Twoje bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo innych osób są ważne, więc zawsze zachowuj ostrożność podczas treningu. Produkt nie jest zabawką.



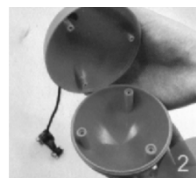
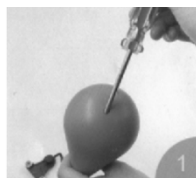
USER MANUAL S243

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

Smart Hula Hoop 30 knots. Size: 150cm. You can adjust the size. Made of ABS.

How to use: : Unpack your hula hoop and make sure you have all the parts. Opening and putting on the hula hoop: Undo the black buckles and slide the two connections back and forth to disconnect them. Put the pulley on the hula hoop shifter, then fasten the hula hoop around your belt. Align the cylinders on both sides of the high joint in the correct place, then insert them into this place and close them. Make sure the hula hoop fits your waist properly. The size of the wheel can be modified by detaching and attaching elements. Multiple sets can be combined if required.



Warnings:

Please read
the
instructions
before use
and keep
them for
future



reference. Do not wear the device around the neck. The item is not suitable for children under 4 years of age. Older children can only use it under adult supervision. Store in a dry place, do not expose to direct sunlight. Be careful when assembling the product, do not disassemble by force. The Hula Hoop cannot rotate too fast, it is advisable to keep it moving steadily and evenly. The body should be relaxed and straight. You can move during the exercise and it is even recommended to avoid muscle and joint fatigue. To get the desired effect, it is recommended to exercise for more than 30 minutes. You can not exercise 30 minutes before and after meals. Special care should be taken if the exercising person is chronically ill or feeling unwell. Hula hoops are not recommended for pregnant or menstruating women. It is recommended to practice in the open so that you have enough space to move around and not to damage nearby objects. Make sure the ball is securely attached before you start exercising, otherwise it may fall off and cause injury to people or things. Your safety and the safety of others are important, so always exercise

caution when training. The product is not a toy.



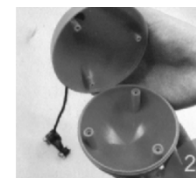
USER MANUAL S243

Importer: VITOLOG.PL Sp. z o.o., ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Poland

Product features:

Smart Hula Hoop 30 knots. Size: 150cm. You can adjust the size. Made of ABS.

How to use: : Unpack your hula hoop and make sure you have all the parts. Opening and putting on the hula hoop: Undo the black buckles and slide the two connections back and forth to disconnect them. Put the pulley on the hula hoop shifter, then fasten the hula hoop around your belt. Align the cylinders on both sides of the high joint in the correct place, then insert them into this place and close them. Make sure the hula hoop fits your waist properly. The size of the wheel can be modified by detaching and attaching elements. Multiple sets can be combined if required.



Warnings:

Please read
the
instructions
before use
and keep
them for
future



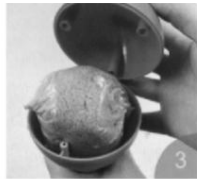
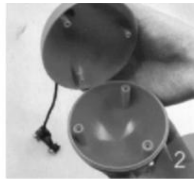
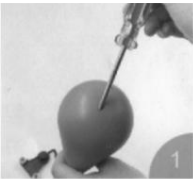
reference. Do not wear the device around the neck. The item is not suitable for children under 4 years of age. Older children can only use it under adult supervision. Store in a dry place, do not expose to direct sunlight. Be careful when assembling the product, do not disassemble by force. The Hula Hoop cannot rotate too fast, it is advisable to keep it moving steadily and evenly. The body should be relaxed and straight. You can move during the exercise and it is even recommended to avoid muscle and joint fatigue. To get the desired effect, it is recommended to exercise for more than 30 minutes. You can not exercise 30 minutes before and after meals. Special care should be taken if the exercising person is chronically ill or feeling unwell. Hula hoops are not recommended for pregnant or menstruating women. It is recommended to practice in the open so that you have enough space to move around and not to damage nearby objects. Make sure the ball is securely attached before you start exercising, otherwise it may fall off and cause injury to people or things. Your safety and the safety of others are important, so always exercise

caution when training. The product is not a toy.



S243 BENUTZERHANDBUCH

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen



Produktmerkmale: Smart Hula Hoop 30 Knoten. Größe: 150 cm. Sie können die Größe anpassen. Hergestellt aus ABS.



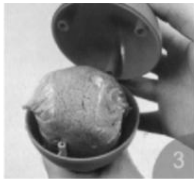
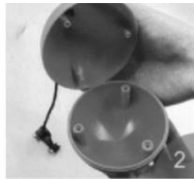
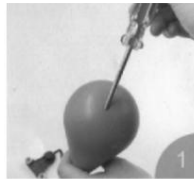
Funktionsweise: Packen Sie den Hula-Hoop-Reifen aus und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind. Öffnen und Anlegen des Hula Hoops: Lösen Sie die schwarzen Schnallen und schieben Sie die beiden Verbindungen hin und her, um sie zu trennen. Platzieren Sie die Riemenscheibe auf dem Hula-Hoop-Schieber und befestigen Sie dann den Hula-Hoop-Reifen um Ihre Taille. Richten Sie die Zylinder auf beiden Seiten des Hochgelenks an der entsprechenden Stelle aus, setzen Sie sie dann ein und schließen Sie sie. Überprüfen Sie, ob der Hula-Hoop-Reifen richtig zu Ihrer Taille passt. Durch das Abnehmen und Anbringen von Elementen kann die Radgröße verändert werden. Bei Bedarf können mehrere Sets miteinander kombiniert werden.

Warnhinweise: Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Legen Sie das Gerät nicht um den Hals. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Ältere Kinder können es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. An einem trockenen Ort aufbewahren, keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Seien Sie beim Zusammenbau des Produkts vorsichtig und zerlegen Sie es nicht mit Gewalt. Der Hula Hoop darf sich nicht zu schnell drehen, es ist ratsam, eine konstante und gleichmäßige Bewegung beizubehalten. Der Körper sollte entspannt und gerade sein. Sie können sich während der Übung bewegen und es wird sogar empfohlen, dies zu tun, um Muskel- und Gelenkermüdung zu vermeiden. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, wird empfohlen, länger als 30 Minuten zu trainieren. 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit dürfen Sie nicht trainieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die trainierende Person chronisch krank ist oder sich unwohl fühlt. Schwangeren oder menstruierenden Frauen wird das Training mit einem Hula-Hoop-Reifen nicht empfohlen. Es wird empfohlen, das Training im Freien durchzuführen, um genügend Bewegungsfreiheit zu haben und keine Gegenstände in der Nähe zu beschädigen. Stellen Sie vor Beginn des Trainings sicher, dass der Ball sicher befestigt ist, da er sonst herunterfallen und Personen oder Gegenstände verletzen kann. Ihre Sicherheit und die Sicherheit anderer sind wichtig. Seien Sie daher beim Training stets vorsichtig. Das Produkt ist kein Spielzeug.



S243 BENUTZERHANDBUCH

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzleska 6, 50-514 Breslau, Polen



Produktmerkmale: Smart Hula Hoop 30 Knoten. Größe: 150 cm. Sie können die Größe anpassen. Hergestellt aus ABS.



Funktionsweise: Packen Sie den Hula-Hoop-Reifen aus und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind. Öffnen und Anlegen des Hula Hoops: Lösen Sie die schwarzen Schnallen und schieben Sie die beiden Verbindungen hin und her, um sie zu trennen. Platzieren Sie die Riemenscheibe auf dem Hula-Hoop-Schieber und befestigen Sie dann den Hula-Hoop-Reifen um Ihre Taille. Richten Sie die Zylinder auf beiden Seiten des Hochgelenks an der entsprechenden Stelle aus, setzen Sie sie dann ein und schließen Sie sie. Überprüfen Sie, ob der Hula-Hoop-Reifen richtig zu Ihrer Taille passt. Durch das Abnehmen und Anbringen von Elementen kann die Radgröße verändert werden. Bei Bedarf können mehrere Sets miteinander kombiniert werden.

Warnhinweise: Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Legen Sie das Gerät nicht um den Hals. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Ältere Kinder können es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. An einem trockenen Ort aufbewahren, keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Seien Sie beim Zusammenbau des Produkts vorsichtig und zerlegen Sie es nicht mit Gewalt. Der Hula Hoop darf sich nicht zu schnell drehen, es ist ratsam, eine konstante und gleichmäßige Bewegung beizubehalten. Der Körper sollte entspannt und gerade sein. Sie können sich während der Übung bewegen und es wird sogar empfohlen, dies zu tun, um Muskel- und Gelenkermüdung zu vermeiden. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, wird empfohlen, länger als 30 Minuten zu trainieren. 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit dürfen Sie nicht trainieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die trainierende Person chronisch krank ist oder sich unwohl fühlt. Schwangeren oder menstruierenden Frauen wird das Training mit einem Hula-Hoop-Reifen nicht empfohlen. Es wird empfohlen, das Training im Freien durchzuführen, um genügend Bewegungsfreiheit zu haben und keine Gegenstände in der Nähe zu beschädigen. Stellen Sie vor Beginn des Trainings sicher, dass der Ball sicher befestigt ist, da er sonst herunterfallen und Personen oder Gegenstände verletzen kann. Ihre Sicherheit und die Sicherheit anderer sind wichtig. Seien Sie daher beim Training stets vorsichtig. Das Produkt ist kein Spielzeug.

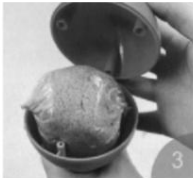
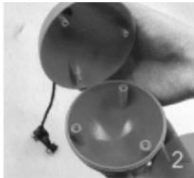
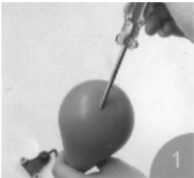


BEDIENUNGSANLEITUNG S243

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzyleśka 6, 50-514 Breslau, Polen **Produktmerkmale:**
Smart Hula Hoop 30

Knoten. Größe: 150 cm. Sie können die Größe anpassen. Hergestellt aus ABS.

So verwenden Sie ihn: Packen Sie Ihren Hula-Hoop-Reifen aus und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind. Öffnen und Anlegen des Hula Hoops: Lösen Sie die schwarzen Schnallen und schieben Sie die beiden Verbindungen hin und her, um sie zu trennen. Setzen Sie die Riemenscheibe auf den Hula-Hoop-Schalthebel und befestigen Sie den Hula-Hoop-Reifen dann um Ihren Gürtel. Richten Sie die Zylinder auf beiden Seiten des Hochgelenks an der richtigen Stelle aus, setzen Sie sie dann an dieser Stelle ein und schließen Sie sie. Stellen Sie sicher, dass der Hula Hoop richtig zu Ihrer Taille passt. Durch das Abnehmen und Anbringen von Elementen kann die Größe des Rades verändert werden. Bei Bedarf können mehrere Sets kombiniert werden.



Warnungen:

Bitte lesen Sie die

Gebrauchsanweisung

vor Gebrauch durch

und bewahren Sie sie auf
sie für die

Zukunft

Referenz. Tragen Sie das Gerät nicht um den Hals. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Ältere Kinder können es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. An einem trockenen Ort aufbewahren, keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Seien Sie beim Zusammenbau des Produkts vorsichtig und zerlegen Sie es nicht mit Gewalt. Der Hula Hoop darf nicht zu schnell rotieren, es empfiehlt sich, ihn gleichmäßig und gleichmäßig in Bewegung zu halten. Der Körper sollte entspannt und gerade sein. Sie können sich während der Übung bewegen und es wird sogar empfohlen, Muskel- und Gelenkermüdung zu vermeiden. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, wird empfohlen, länger als 30 Minuten zu trainieren. Sie können 30 Minuten vor und nach den Mahlzeiten nicht trainieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die trainierende Person chronisch krank ist oder sich unwohl fühlt. Hula-Hoop-Reifen werden für schwangere oder menstruierende Frauen nicht empfohlen. Es wird empfohlen, im Freien zu üben, damit Sie genügend Bewegungsfreiheit haben und keine Gegenstände in der Nähe beschädigen. Stellen Sie sicher, dass der Ball sicher befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen, da er sonst herunterfallen und Personen oder Gegenstände verletzen kann. Ihre Sicherheit und die Sicherheit anderer sind wichtig. Seien Sie daher beim Training stets vorsichtig. Das Produkt ist kein Spielzeug.

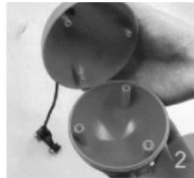


BEDIENUNGSANLEITUNG S243

Importeur: VITOLOG.PL Sp. z o.o. Zoo, Ul. Międzyzyleśka 6, 50-514 Breslau, Polen **Produktmerkmale:**

Smart Hula Hoop 30 Knoten. Größe: 150 cm. Sie können die Größe anpassen. Hergestellt aus ABS.

So verwenden Sie ihn: Packen Sie Ihren Hula-Hoop-Reifen aus und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind. Öffnen und Anlegen des Hula Hoops: Lösen Sie die schwarzen Schnallen und schieben Sie die beiden Verbindungen hin und her, um sie zu trennen. Setzen Sie die Riemenscheibe auf den Hula-Hoop-Schalthebel und befestigen Sie den Hula-Hoop-Reifen dann um Ihren Gürtel. Richten Sie die Zylinder auf beiden Seiten des Hochgelenks an der richtigen Stelle aus, setzen Sie sie dann an dieser Stelle ein und schließen Sie sie. Stellen Sie sicher, dass der Hula Hoop richtig zu Ihrer Taille passt. Durch das Abnehmen und Anbringen von Elementen kann die Größe des Rades verändert werden. Bei Bedarf können mehrere Sets kombiniert werden.



Warnungen:

Bitte lesen Sie die

Gebrauchsanweisung

vor Gebrauch durch

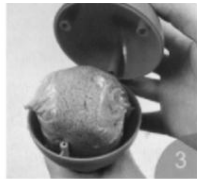
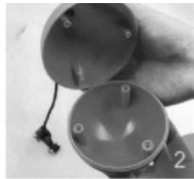
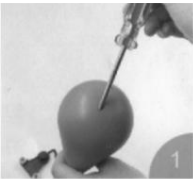
und bewahren Sie sie auf
sie zum späteren

Nachschlagen. Tragen Sie das Gerät nicht um den Hals. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 4 Jahren geeignet. Ältere Kinder können es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. An einem trockenen Ort aufbewahren, keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Seien Sie beim Zusammenbau des Produkts vorsichtig und zerlegen Sie es nicht mit Gewalt. Der Hula Hoop darf nicht zu schnell rotieren, es empfiehlt sich, ihn gleichmäßig und gleichmäßig in Bewegung zu halten. Der Körper sollte entspannt und gerade sein. Sie können sich während der Übung bewegen und es wird sogar empfohlen, Muskel- und Gelenkermüdung zu vermeiden. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, wird empfohlen, länger als 30 Minuten zu trainieren. Sie können 30 Minuten vor und nach den Mahlzeiten nicht trainieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die trainierende Person chronisch krank ist oder sich unwohl fühlt. Hula-Hoop-Reifen werden für schwangere oder menstruierende Frauen nicht empfohlen. Es wird empfohlen, im Freien zu üben, damit Sie genügend Bewegungsfreiheit haben und keine Gegenstände in der Nähe beschädigen. Stellen Sie sicher, dass der Ball sicher befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen, da er sonst herunterfallen und Personen oder Gegenstände verletzen kann. Ihre Sicherheit und die Sicherheit anderer sind wichtig. Seien Sie daher beim Training stets vorsichtig. Das Produkt ist kein Spielzeug.



S243 FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

Importőr: VITOLOG.PL Sp. áállatkert, ul. Międzyłeska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország



Termékjellemzők: Smart Hula Hoop 30 csomós. Mérete: 150 cm. Beállíthatja a méretet. ABS-ből készült.

Működés: Csomagolja ki a hula-gyűrűt, és ellenőrizze, hogy minden alkatrésze megvan-e. A hula-karika felnyitása és felhelyezése: Oldja ki a fekete csatokat, és csúsztassa előre-hátra a két csatlakozást a leválasztáshoz. Helyezze a szíjtárcsát a hulakarika csúszkára, majd rögzítse a hulagyűrűt a derekára. Igazítsa a hengereket a magas csukló mindkét oldalán a megfelelő helyre, majd helyezze be a helyükre és zárja le. Ellenőrizze, hogy a hulakarika megfelelően illeszkedik-e a derekához. A kerék mérete az elemek le- és rögzítésével módosítható. Szükség esetén több készlet is kombinálható.



Figyelmeztetések: Használat előtt olvassa el az utasításokat, és őrizze meg későbbi használatra. Ne helyezze a készüléket a nyak köré. A termék 4 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Nagyobb gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Tárolja száraz helyen, ne tegye ki közvetlen napfénynek. Legyen óvatos a termék összeszerelésekor, és ne szerelje szét erőszakkal.

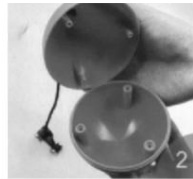
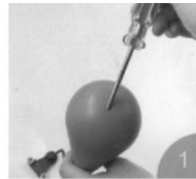
A Hula Hoop nem tud túl gyorsan forogni, célszerű az állandó és egyenletes mozgást fenntartani. A testnek lazának és egyenesnek kell lennie. A gyakorlat során mozoghatsz, sőt ajánlott is, hogy elkerüld az izom- és ízületi fáradtságot. A kívánt hatás eléréséhez 30 percnél hosszabb edzés javasolt. Nem edzhet 30 perccel étkezés előtt vagy után. Különös elővigyázatossággal kell eljárni, ha az edzést végző személy krónikusan beteg vagy rosszul érzi magát. Várandós vagy menstruáló nők számára nem ajánlott hula karikával edzeni. Javasoljuk, hogy nyílt térben gyakoroljon, hogy legyen elegendő hely a mozgáshoz, és ne sértse meg a közeli tárgyakat.

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a labda biztonságosan rögzítve van, különben leeshet, és sérülést okozhat emberekben vagy tárgyokban. Az Ön és mások biztonsága fontos, ezért edzés közben mindig legyen körültekintő. A termék nem játék.



S243 FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

Importőr: VITOLOG.PL Sp. áállatkert, ul. Międzyłeska 6, 50-514 Wrocław, Lengyelország



Termékjellemzők: Smart Hula Hoop 30 csomós. Mérete: 150 cm. Beállíthatja a méretet. ABS-ből készült.

Működés: Csomagolja ki a hula-gyűrűt, és ellenőrizze, hogy minden alkatrésze megvan-e. A hula-karika felnyitása és felhelyezése: Oldja ki a fekete csatokat, és csúsztassa előre-hátra a két csatlakozást a leválasztáshoz. Helyezze a szíjtárcsát a hulakarika csúszkára, majd rögzítse a hulagyűrűt a derekára. Igazítsa a hengereket a magas csukló mindkét oldalán a megfelelő helyre, majd helyezze be a helyükre és zárja le. Ellenőrizze, hogy a hulakarika megfelelően illeszkedik-e a derekához. A kerék mérete az elemek le- és rögzítésével módosítható. Szükség esetén több készlet is kombinálható.



Figyelmeztetések: Használat előtt olvassa el az utasításokat, és őrizze meg későbbi használatra. Ne helyezze a készüléket a nyak köré. A termék 4 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Nagyobb gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Tárolja száraz helyen, ne tegye ki közvetlen napfénynek. Legyen óvatos a termék összeszerelésekor, és ne szerelje szét erőszakkal.

A Hula Hoop nem tud túl gyorsan forogni, célszerű az állandó és egyenletes mozgást fenntartani. A testnek lazának és egyenesnek kell lennie. A gyakorlat során mozoghatsz, sőt ajánlott is, hogy elkerüld az izom- és ízületi fáradtságot. A kívánt hatás eléréséhez 30 percnél hosszabb edzés javasolt. Nem edzhet 30 perccel étkezés előtt vagy után. Különös elővigyázatossággal kell eljárni, ha az edzést végző személy krónikusan beteg vagy rosszul érzi magát. Várandós vagy menstruáló nők számára nem ajánlott hula karikával edzeni. Javasoljuk, hogy nyílt térben gyakoroljon, hogy legyen elegendő hely a mozgáshoz, és ne sértse meg a közeli tárgyakat.

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a labda biztonságosan rögzítve van, különben leeshet, és sérülést okozhat emberekben vagy tárgyokban. Az Ön és mások biztonsága fontos, ezért edzés közben mindig legyen körültekintő. A termék nem játék.

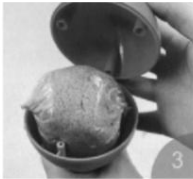
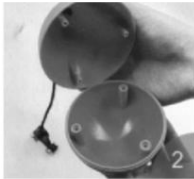
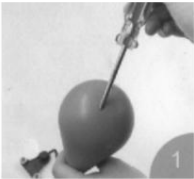


FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ S243

Importőr: VITOLOG.PL Sp. Állatkert, ul. Mi dzyleska 6, 50-514 Wroclaw, Lengyelország Termékjellemzők: Smart Hula Hoop 30 csomós.

Mérete: 150 cm. Beállíthatja a méretet. ABS-b l készült.

Használat: : Csomagolja ki a hulagyűrűt, és ellen r tse, hogy minden alkatr se megvan. A hula-karika felnyitása és felhelyezése: Oldja ki a fekete csatokat, és csúsztassa előre-hátra a két csatlakozást a leválasztáshoz. Helyezze a szíjtárcsát a hulakarika váltóra, majd rögzítse a hulagyűrűt az  v k r . Igazítsa a hengereket a magas csukló mindkét oldalán a megfelelő helyre, majd illessze be ebbe a helyre és zárja le. Győződjön meg arról, hogy a hulakarika megfelelően illeszkedik a derekához. A kerék mérete az elemek le- és rögzítésével módosítható. Igény esetén több készlet kombinálható.



Figyelmeztetések:
K r j k, használat
előtt
olvassa el az
utasításokat és
Ürítse meg
 ket a jövőre
nézve



referencia. Ne hordja a k szl ket a nyak körül. A termék 4 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Nagyobb gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Tárolja száraz helyen, ne tegye ki közvetlen napfénynek. Legyen óvatos a termék összeszerelésekor, ne szerelje sz t erőszakkal. A Hula Hoop nem tud túl gyorsan forogni, célszerű egyenletesen és egyenletesen mozogni. A testnek lazának és egyenesnek kell lennie. A gyakorlat során mozoghatsz, s t ajánlott elkerülni az izom- és ízületi fáradtságot. A kívánt hatás eléréséhez 30 percnél hosszabb edzés javasolt. Nem edzhet 30 perccel étkezés előtt és után. Különös elővigyázatossággal kell eljárni, ha a gyakorló személy krónikusan beteg vagy rosszul érzi magát. A hula karika nem ajánlott terhes vagy menstruáló n k számára. Javasoljuk, hogy a szabadban gyakoroljon, hogy legyen elég hely a mozgáshoz, és ne sértse meg a közeli tárgyakat. Mielőtt elkezdené az edzést, győződjön meg róla, hogy a labda biztonságosan rögzítve van, különben leeshet, és sérülést okozhat emberekben vagy tárgyakban. Az  n és mások biztonsága fontos, ezért edzés közben mindig legyen körültekintő. A termék nem játék.

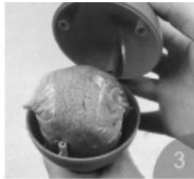
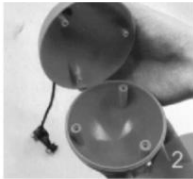
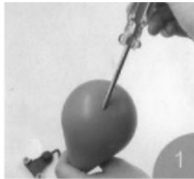


FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ S243

Import r: VITOLOG.PL Sp. Állatkert, ul. Mi dzyleska 6, 50-514 Wroclaw, Lengyelország Termékjellemzők:

Smart Hula Hoop 30 csomós. Mérete: 150 cm. Beállíthatja a méretet. ABS-b l készült.

Használat: : Csomagolja ki a hulagyűrűt, és ellen r tse, hogy minden alkatr se megvan. A hula-karika felnyitása és felhelyezése: Oldja ki a fekete csatokat, és csúsztassa előre-hátra a két csatlakozást a leválasztáshoz. Helyezze a szíjtárcsát a hulakarika váltóra, majd rögzítse a hulagyűrűt az  v k r . Igazítsa a hengereket a magas csukló mindkét oldalán a megfelelő helyre, majd illessze be ebbe a helyre és zárja le. Győződjön meg arról, hogy a hulakarika megfelelően illeszkedik a derekához. A kerék mérete az elemek le- és rögzítésével módosítható. Igény esetén több készlet kombinálható.



Figyelmeztetések:
K r j k, használat
előtt
olvassa el az
utasításokat és
Ürítse meg
későbbi

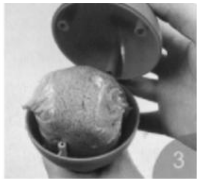
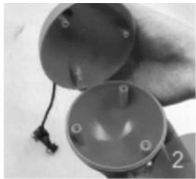
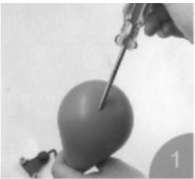


hivatkozás c ljb l. Ne hordja a k szl ket a nyak körül. A termék 4 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Nagyobb gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Tárolja száraz helyen, ne tegye ki közvetlen napfénynek. Legyen óvatos a termék összeszerelésekor, ne szerelje sz t erőszakkal. A Hula Hoop nem tud túl gyorsan forogni, célszerű egyenletesen és egyenletesen mozogni. A testnek lazának és egyenesnek kell lennie. A gyakorlat során mozoghatsz, s t ajánlott elkerülni az izom- és ízületi fáradtságot. A kívánt hatás eléréséhez 30 percnél hosszabb edzés javasolt. Nem edzhet 30 perccel étkezés előtt és után. Különös elővigyázatossággal kell eljárni, ha a gyakorló személy krónikusan beteg vagy rosszul érzi magát. A hula karika nem ajánlott terhes vagy menstruáló n k számára. Javasoljuk, hogy a szabadban gyakoroljon, hogy legyen elég hely a mozgáshoz, és ne sértse meg a közeli tárgyakat. Mielőtt elkezdené az edzést, győződjön meg róla, hogy a labda biztonságosan rögzítve van, különben leeshet, és sérülést okozhat emberekben vagy tárgyakban. Az  n és mások biztonsága fontos, ezért edzés közben mindig legyen körültekintő. A termék nem játék.



S243 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko



Vlastnosti produktu: Smart Hula Hoop 30 uzlů. Velikost: 150 cm. Velikost si můžete upravit.
Vyrobeno z ABS.

Provoz: Rozbalte hula hoop a ujistěte se, že máte všechny díly. Otevření a nasazení hula obruče: Uvolněte černé přezky a posuňte dvě spojení tam a zpět, abyste je rozpojili. Umístěte kladku na jezdec hula hoop a poté připevněte hula hoop kolem pasu. Vyrovnajte válce na obou stranách vysokého spoje na příslušném místě, poté je vložte na místo a zavřete. Zkontrolujte, zda vám hula hoop správně sedí v pase. Velikost kola lze upravit odejmutím a připevněním prvků. V případě potřeby lze kombinovat několik sad dohromady.



Upozornění: Před použitím si přečtěte pokyny a uschovejte je pro budoucí použití. Neumistujte zařízení kolem krku. Zboží není vhodné pro děti do 4 let. Starší děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Skladujte v suchu, nevystavujte přímému slunečnímu záření. Při montáži výrobku buďte opatrní a nerozebírejte jej násilím.

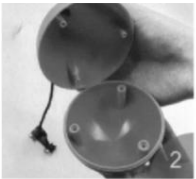
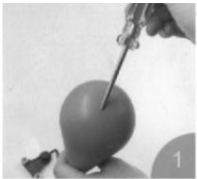
Hula Hoop se nemůže otáčet příliš rychle, je vhodné udržovat stálý a rovnoměrný pohyb. Tělo by mělo být uvolněné a rovné. Během cvičení se můžete hýbat a dokonce se to doporučuje, abyste se vyhnuli únavě svalů a kloubů. Pro dosažení požadovaného efektu se doporučuje cvičit déle než 30 minut. Nemůžete cvičit 30 minut před nebo po jídle. Zvláštní opatření je třeba, pokud je cvičící osoba chronicky nemocná nebo se necítí dobře. Cvičení s hula hoopem se nedoporučuje těhotným a menstruuujícím ženám. Doporučuje se cvičit na volném prostranství, abyste měli dostatek prostoru pro pohyb a nepoškodili blízké předměty.

Před zahájením cvičení se ujistěte, že je míč bezpečně připevněn, jinak může spadnout a způsobit zranění osob nebo předmětů. Vaše bezpečnost a bezpečnost ostatních je důležitá, proto buďte při tréninku vždy opatrní. Výrobek není hračka.



S243 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko



Vlastnosti produktu: Smart Hula Hoop 30 uzlů. Velikost: 150 cm. Velikost si můžete upravit.
Vyrobeno z ABS.

Provoz: Rozbalte hula hoop a ujistěte se, že máte všechny díly. Otevření a nasazení hula obruče: Uvolněte černé přezky a posuňte dvě spojení tam a zpět, abyste je rozpojili. Umístěte kladku na jezdec hula hoop a poté připevněte hula hoop kolem pasu. Vyrovnajte válce na obou stranách vysokého spoje na příslušném místě, poté je vložte na místo a zavřete. Zkontrolujte, zda vám hula hoop správně sedí v pase. Velikost kola lze upravit odejmutím a připevněním prvků. V případě potřeby lze kombinovat několik sad dohromady.



Upozornění: Před použitím si přečtěte pokyny a uschovejte je pro budoucí použití. Neumistujte zařízení kolem krku. Zboží není vhodné pro děti do 4 let. Starší děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Skladujte v suchu, nevystavujte přímému slunečnímu záření. Při montáži výrobku buďte opatrní a nerozebírejte jej násilím.

Hula Hoop se nemůže otáčet příliš rychle, je vhodné udržovat stálý a rovnoměrný pohyb. Tělo by mělo být uvolněné a rovné. Během cvičení se můžete hýbat a dokonce se to doporučuje, abyste se vyhnuli únavě svalů a kloubů. Pro dosažení požadovaného efektu se doporučuje cvičit déle než 30 minut. Nemůžete cvičit 30 minut před nebo po jídle. Zvláštní opatření je třeba, pokud je cvičící osoba chronicky nemocná nebo se necítí dobře. Cvičení s hula hoopem se nedoporučuje těhotným a menstruuujícím ženám. Doporučuje se cvičit na volném prostranství, abyste měli dostatek prostoru pro pohyb a nepoškodili blízké předměty.

Před zahájením cvičení se ujistěte, že je míč bezpečně připevněn, jinak může spadnout a způsobit zranění osob nebo předmětů. Vaše bezpečnost a bezpečnost ostatních je důležitá, proto buďte při tréninku vždy opatrní. Výrobek není hračka.

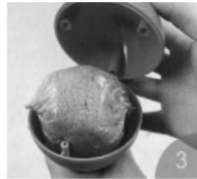
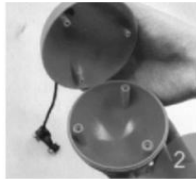
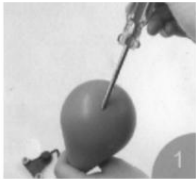


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S243

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko Vlastnosti produktu: Smart Hula Hoop 30 uzlů. Velikost:

150 cm. Velikost si můžete upravit. Vyrobeno z ABS.

Jak používat: : Rozbalte svůj hula hoop a ujistěte se, že máte všechny díly. Otevření a nasazení hula obruče: Uvolněte černé přezky a posuňte dvě spojení tam a zpět, abyste je rozpojili. Nasaďte řemenici na přehazovačku hula hoopu a poté upevněte obruč kolem opasku. Vyrovnajte válce na obou stranách vysokého spoje na správné místo, poté je vložte do tohoto místa a uzavřete. Ujistěte se, že hula hoop správně sedí v pase. Velikost kola lze upravit odejmutím a připevněním prvků. V případě potřeby lze kombinovat více sad.



Upozornění:
Před použitím
si
přečtěte pokyny
a uschovejte je
je pro budoucnost



odkaz. Nenoste zařízení kolem krku. Zboží není vhodné pro děti do 4 let. Starší děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Skladujte v suchu, nevystavujte přímému slunečnímu záření. Při montáži výrobku buďte opatrní, nerozebírejte násilím. Hula Hoop se nemůže otáčet příliš rychle, je vhodné udržovat jej v pohybu konzistentně a rovnoměrně. Tělo by mělo být uvolněné a rovné. Při cvičení se můžete hýbat a dokonce se doporučuje vyhnout se únavě svalů a kloubů. Pro dosažení požadovaného efektu se doporučuje cvičit déle než 30 minut. Nemůžete cvičit 30 minut před a po jídle. Zvláštní pozornost by měla být věnována, pokud je cvičící osoba chronicky nemocná nebo se necítí dobře. Hula hoops se nedoporučují těhotným a menstruuujícím ženám. Doporučuje se cvičit pod širým nebem, abyste měli dostatek prostoru pro pohyb a nepoškodili blízké předměty. Před zahájením cvičení se ujistěte, že je míč bezpečně připevněn, jinak může spadnout a způsobit zranění osob nebo věcí. Vaše bezpečnost a bezpečnost ostatních je důležitá, proto buďte při tréninku vždy opatrní. Výrobek není hračka.

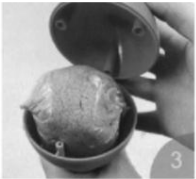
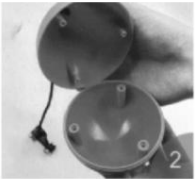
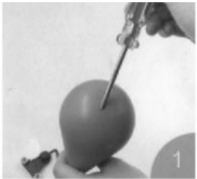


UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA S243

Dovozce: VITOLOG.PL Sp. zoo, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko Vlastnosti produktu:

Chytrý obruč Hula Hoop 30 uzlů. Velikost: 150 cm. Velikost si můžete upravit. Vyrobeno z ABS.

Jak používat: : Rozbalte svůj hula hoop a ujistěte se, že máte všechny díly. Otevření a nasazení hula obruče: Uvolněte černé přezky a posuňte dvě spojení tam a zpět, abyste je rozpojili. Nasaďte řemenici na přehazovačku hula hoopu a poté upevněte obruč kolem opasku. Vyrovnajte válce na obou stranách vysokého spoje na správné místo, poté je vložte do tohoto místa a uzavřete. Ujistěte se, že hula hoop správně sedí v pase. Velikost kola lze upravit odejmutím a připevněním prvků. V případě potřeby lze kombinovat více sad.



Upozornění:
Před použitím
si
přečtěte pokyny
a uschovejte je
je pro budoucí
použití.

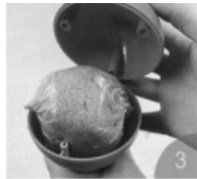
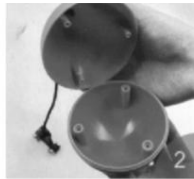
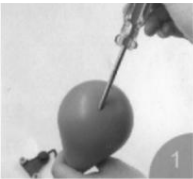


Nenoste zařízení kolem krku. Zboží není vhodné pro děti do 4 let. Starší děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby. Skladujte v suchu, nevystavujte přímému slunečnímu záření. Při montáži výrobku buďte opatrní, nerozebírejte násilím. Hula Hoop se nemůže otáčet příliš rychle, je vhodné udržovat jej v pohybu konzistentně a rovnoměrně. Tělo by mělo být uvolněné a rovné. Při cvičení se můžete hýbat a dokonce se doporučuje vyhnout se únavě svalů a kloubů. Pro dosažení požadovaného efektu se doporučuje cvičit déle než 30 minut. Nemůžete cvičit 30 minut před a po jídle. Zvláštní pozornost by měla být věnována, pokud je cvičící osoba chronicky nemocná nebo se necítí dobře. Hula hoops se nedoporučují těhotným a menstruuujícím ženám. Doporučuje se cvičit pod širým nebem, abyste měli dostatek prostoru pro pohyb a nepoškodili blízké předměty. Před zahájením cvičení se ujistěte, že je míč bezpečně připevněn, jinak může spadnout a způsobit zranění osob nebo věcí. Vaše bezpečnost a bezpečnost ostatních je důležitá, proto buďte při tréninku vždy opatrní. Výrobek není hračka.



S243 UŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko



Vlastnosti produktu: Smart Hula Hoop 30 uzlov. Veľkosť: 150 cm. Veľkosť si môžete upraviť. Vyrobené z ABS.

Obsluha: Rozbaľte hula hoop a uistite sa, že máte všetky diely. Otvorenie a nasadenie obruče: Uvoľnite čierne spony a posuňte dve spojenia tam a späť, aby ste ich rozpojili. Položte kladku na posúvač hula hoop a potom si ho pripevnite okolo pása. Zarovnajte valce na oboch stranách vysokého spoja na príslušnom mieste, potom ich vložte na miesto a zatvorte. Skontrolujte, či vám hula hoop správne sedí v páse. Veľkosť kolies je možné upraviť odopnutím a pripevnením prvkov. V prípade potreby je možné kombinovať niekoľko sád.



Upozornenia: Pred použitím si prečítajte pokyny a uchovajte ich pre budúce použitie. Neumiestňujte zariadenie okolo krku. Tovar nie je vhodný pre deti do 4 rokov. Staršie deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelého. Skladujte v suchu, nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu. Pri montáži výrobku buďte opatrní a nerozoberajte ho násilím.

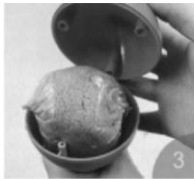
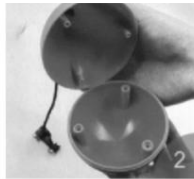
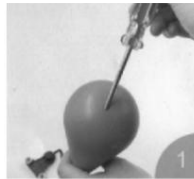
Hula Hoop sa nemôže otáčať príliš rýchlo, je vhodné udržiavať stály a rovnomerný pohyb. Telo by malo byť uvoľnené a rovné. Počas cvičenia sa môžete hýbať a dokonca sa to odporúča, aby ste sa vyhli únave svalov a kĺbov. Pre dosiahnutie požadovaného efektu sa odporúča cvičiť dlhšie ako 30 minút. Nemôžete cvičiť 30 minút pred alebo po jedle. Zvláštnu opatrnosť je potrebné venovať, ak je cvičiaci osoba chronicky chorá alebo sa necíti dobre. Cvičenie s obručou sa neodporúča tehotným a menštruujúcim ženám. Odporúča sa cvičiť na otvorenom priestranstve, aby ste mali dostatok priestoru na pohyb a nepoškodili blízke predmety.

Pred začatím cvičenia sa uistite, že lopta je bezpečne pripevnená, inak môže spadnúť a spôsobiť zranenie osôb alebo predmetov. Vaša bezpečnosť a bezpečnosť ostatných sú dôležité, preto buďte pri tréningu vždy opatrní. Výrobok nie je hračka.



S243 UŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko



Vlastnosti produktu: Smart Hula Hoop 30 uzlov. Veľkosť: 150 cm. Veľkosť si môžete upraviť. Vyrobené z ABS.

Obsluha: Rozbaľte hula hoop a uistite sa, že máte všetky diely. Otvorenie a nasadenie obruče: Uvoľnite čierne spony a posuňte dve spojenia tam a späť, aby ste ich rozpojili. Položte kladku na posúvač hula hoop a potom si ho pripevnite okolo pása. Zarovnajte valce na oboch stranách vysokého spoja na príslušnom mieste, potom ich vložte na miesto a zatvorte. Skontrolujte, či vám hula hoop správne sedí v páse. Veľkosť kolies je možné upraviť odopnutím a pripevnením prvkov. V prípade potreby je možné kombinovať niekoľko sád.



Upozornenia: Pred použitím si prečítajte pokyny a uchovajte ich pre budúce použitie. Neumiestňujte zariadenie okolo krku. Tovar nie je vhodný pre deti do 4 rokov. Staršie deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelého. Skladujte v suchu, nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu. Pri montáži výrobku buďte opatrní a nerozoberajte ho násilím.

Hula Hoop sa nemôže otáčať príliš rýchlo, je vhodné udržiavať stály a rovnomerný pohyb. Telo by malo byť uvoľnené a rovné. Počas cvičenia sa môžete hýbať a dokonca sa to odporúča, aby ste sa vyhli únave svalov a kĺbov. Pre dosiahnutie požadovaného efektu sa odporúča cvičiť dlhšie ako 30 minút. Nemôžete cvičiť 30 minút pred alebo po jedle. Zvláštnu opatrnosť je potrebné venovať, ak je cvičiaci osoba chronicky chorá alebo sa necíti dobre. Cvičenie s obručou sa neodporúča tehotným a menštruujúcim ženám. Odporúča sa cvičiť na otvorenom priestranstve, aby ste mali dostatok priestoru na pohyb a nepoškodili blízke predmety.

Pred začatím cvičenia sa uistite, že lopta je bezpečne pripevnená, inak môže spadnúť a spôsobiť zranenie osôb alebo predmetov. Vaša bezpečnosť a bezpečnosť ostatných sú dôležité, preto buďte pri tréningu vždy opatrní. Výrobok nie je hračka.

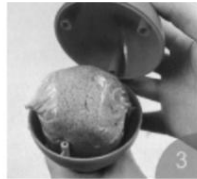
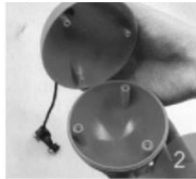
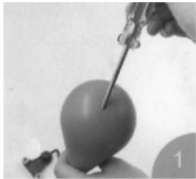


NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE S243

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko Vlastnosti produktu: Smart Hula

Hoop 30 uzlov. Veľkosť: 150 cm. Veľkosť si môžete upraviť. Vyrobené z ABS.

Ako používať: : Rozbaľte hula hoop a uistite sa, že máte všetky diely. Otvorenie a nasadenie obruče: Uvoľnite čierne spony a posuňte dve spojenia tam a späť, aby ste ich rozpojili. Nasadte kladku na prehadzovač hula hoop a potom si ho pripevnite na opasok. Zarovnajte valce na oboch stranách vysokého spoja na správnom mieste, potom ich vložte na toto miesto a zatvorte. Uistite sa, že hula hoop správne sedí v páse. Veľkosť kolesa je možné upraviť odopnutím a pripevnením prvkov. V prípade potreby je možné kombinovať viacero sád.



varovania:
Pred použitím
si
prečítajte
pokyny a
uschovajte si ich
ich pre
budúcnosť



odkaz. Nenoste zariadenie okolo krku. Tovar nie je vhodný pre deti do 4 rokov. Staršie deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelých osôb. Skladujte v suchu, nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu. Pri montáži výrobku buďte opatrní, nerozoberajte násilím. Hula Hoop sa nemôže otáčať príliš rýchlo, je vhodné udržiavať ho v pohybe dôsledne a rovnomerne. Telo by malo byť uvoľnené a rovné. Počas cvičenia sa môžete hýbať a dokonca sa odporúča vyhnúť sa svalovej a kĺbovej únave. Pre dosiahnutie požadovaného efektu sa odporúča cvičiť dlhšie ako 30 minút. Nemôžete cvičiť 30 minút pred a po jedle. Zvláštnu pozornosť treba venovať, ak je cvičiaci človek chronicky chorý alebo sa necíti dobre. Hula hoops sa neodporúčajú tehotným a menštruujúcim ženám. Odporúča sa cvičiť na otvorenom priestranstve, aby ste mali dostatok priestoru na pohyb a nepoškodili blízke predmety. Pred začatím cvičenia sa uistite, že lopta je bezpečne pripevnená, inak môže spadnúť a spôsobiť zranenie ľudí alebo vecí. Vaša bezpečnosť a bezpečnosť ostatných sú dôležité, preto buďte pri tréningu vždy opatrní. Výrobok nie je hračka.

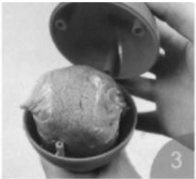
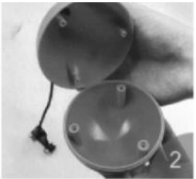
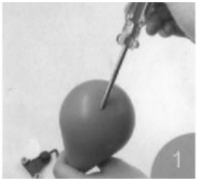


NÁVOD NA POUŽÍVÁNIE S243

Dovozca: VITOLOG.PL Sp. zoologická záhrada, ul. Międzyzyleska 6, 50-514 Wrocław, Polsko Vlastnosti produktu:

Smart Hula Hoop 30 uzlov. Veľkosť: 150 cm. Veľkosť si môžete upraviť. Vyrobené z ABS.

Ako používať: : Rozbaľte hula hoop a uistite sa, že máte všetky diely. Otvorenie a nasadenie obruče: Uvoľnite čierne spony a posuňte dve spojenia tam a späť, aby ste ich rozpojili. Nasadte kladku na prehadzovač hula hoop a potom si ho pripevnite na opasok. Zarovnajte valce na oboch stranách vysokého spoja na správnom mieste, potom ich vložte na toto miesto a zatvorte. Uistite sa, že hula hoop správne sedí v páse. Veľkosť kolesa je možné upraviť odopnutím a pripevnením prvkov. V prípade potreby je možné kombinovať viacero sád.



varovania:
Pred použitím
si
prečítajte
pokyny a
uschovajte si ich
pre budúce
použitie.



Nenoste zariadenie okolo krku. Tovar nie je vhodný pre deti do 4 rokov. Staršie deti ho môžu používať len pod dohľadom dospelých osôb. Skladujte v suchu, nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu. Pri montáži výrobku buďte opatrní, nerozoberajte násilím. Hula Hoop sa nemôže otáčať príliš rýchlo, je vhodné udržiavať ho v pohybe dôsledne a rovnomerne. Telo by malo byť uvoľnené a rovné. Počas cvičenia sa môžete hýbať a dokonca sa odporúča vyhnúť sa svalovej a kĺbovej únave. Pre dosiahnutie požadovaného efektu sa odporúča cvičiť dlhšie ako 30 minút. Nemôžete cvičiť 30 minút pred a po jedle. Zvláštnu pozornosť treba venovať, ak je cvičiaci človek chronicky chorý alebo sa necíti dobre. Hula hoops sa neodporúčajú tehotným a menštruujúcim ženám. Odporúča sa cvičiť na otvorenom priestranstve, aby ste mali dostatok priestoru na pohyb a nepoškodili blízke predmety. Pred začatím cvičenia sa uistite, že lopta je bezpečne pripevnená, inak môže spadnúť a spôsobiť zranenie ľudí alebo vecí. Vaša bezpečnosť a bezpečnosť ostatných sú dôležité, preto buďte pri tréningu vždy opatrní. Výrobok nie je hračka.

