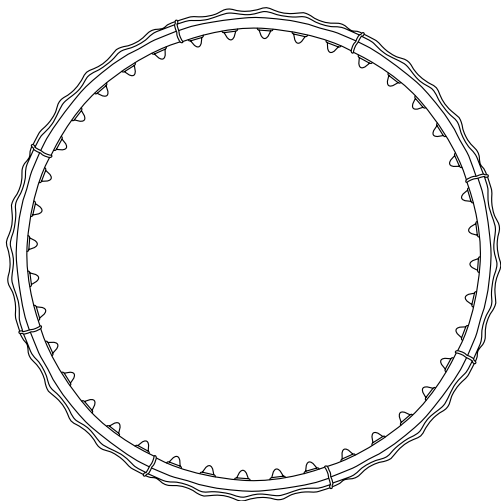


Massage- Hula-Hoop-Reifen



GEBRAUCHSANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	3
Verwendung	4
Lieferumfang/Teile	5
Allgemeines.....	6
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren.....	6
Zeichenerklärung.....	6
Sicherheit	7
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	7
Sicherheitshinweise.....	8
Erstgebrauch.....	11
Hula-Hoop-Reifen und Lieferumfang prüfen.....	11
Montage	12
Training.....	12
Aufwärmen.....	12
Training.....	12
Abwärmen	12
Nachdehnen	13
Grundstellung.....	13
Wartung und Pflege	14
Aufbewahrung	15
Technische Daten.....	15
Entsorgung.....	15
Verpackung entsorgen	15
Hula-Hoop-Reifen entsorgen.....	15

Abb. A

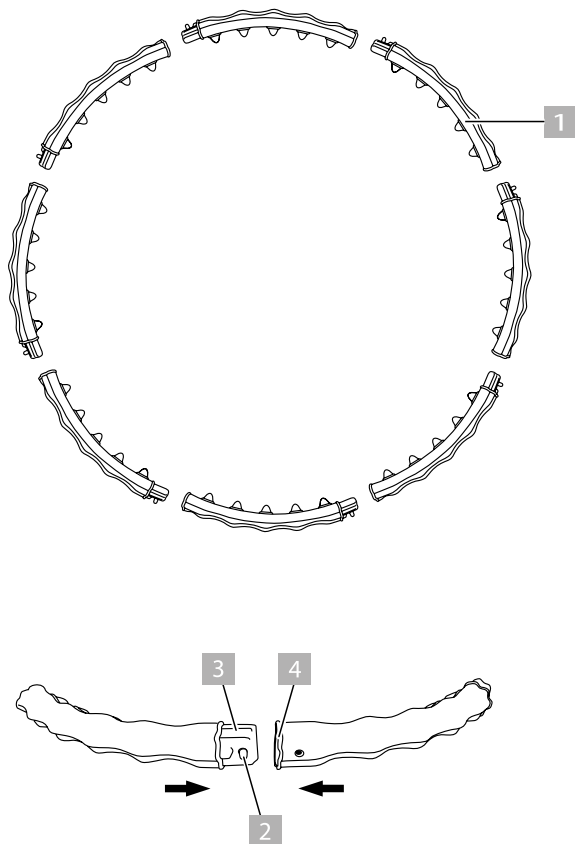


Abb. B

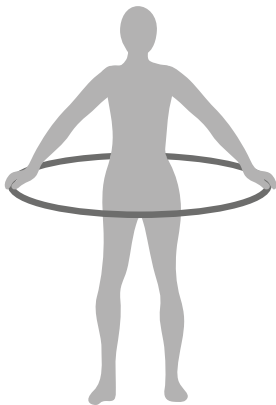
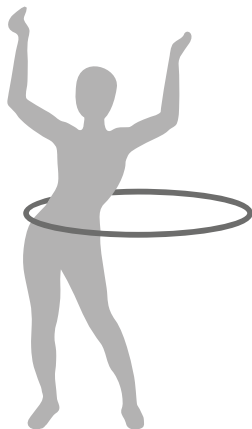


Abb. C



Lieferumfang / Teile

1 Kreissegmente, 8x

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Massage-Hula-Hoop-Reifen (nachfolgend Hula-Hoop-Reifen). Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Hula-Hoop-Reifen einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Hula-Hoop-Reifen führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Hula-Hoop-Reifen an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Hula-Hoop-Reifen oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Hula-Hoop-Reifen ermöglicht durch seine integrierten Magnete einen wohltuenden Massageeffekt und ein intensives Training.

Der Hula-Hoop-Reifen ist ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Der Hula-Hoop-Reifen ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie den Hula-Hoop-Reifen nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran erstickten.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.



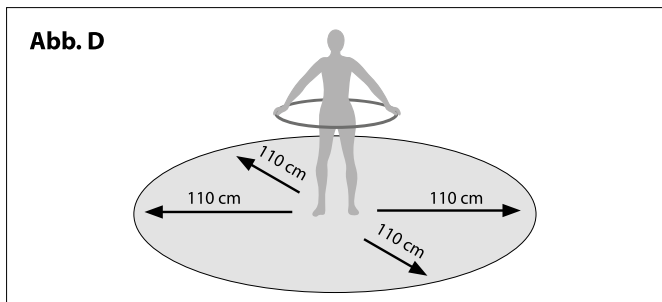
Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Hula-Hoop-Reifen kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen.
- Weisen Sie Kinder auf die richtige Nutzung des Hula-Hoop-Reifen hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.
- Benutzen Sie den Hula-Hoop-Reifen auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund.

- Stellen Sie sicher, dass es genug Sicherheitsabstand zwischen Ihnen und Möbel, Wände, etc. gibt (siehe **Abb. D**).



- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Hula-Hoop-Reifen (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des Hula-Hoop-Reifen kann nur erhalten bleiben, wenn er regelmäßig überprüft wird.

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Hula-Hoop-Reifen kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung.

- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Der Hula-Hoop-Reifen darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Der Hula-Hoop-Reifen ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Hula-Hoop-Reifen und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Hula-Hoop-Reifen schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Hula-Hoop-Reifen aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
3. Prüfen Sie, ob der Hula-Hoop-Reifen oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht.

Montage

Verbinden Sie die Teile **1** des Hula-Hoop-Reifen miteinander.

- Drücken Sie dazu mit dem Daumen den weißen Knopf **2** herunter, stecken Sie das Endstück **3** in die Öffnung **4** und lassen Sie den Knopf einrasten.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durch-

geführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Grundübung

1. Stehen Sie im hüftbreiten Stand. Die Knie sind Sie dabei leicht gebeugt, der Rücken bleibt gerade. Nun ergreifen Sie den Hula-Hoop-Reifen mit beiden Händen und legen ihn in Höhe der Taille an den Rücken. Halten Sie die Ellenbogen in einem Winkel von etwa 90 Grad gebeugt (siehe **Abb. B**).
2. Nun drehen Sie den Oberkörper und den Reifen nach rechts und links. So prüfen Sie, ob genügend Platz für die Bewegungen da ist.
3. Geben Sie dem Hula-Hoop-Reifen Schwung, indem Sie ihm einen kräftigen Stoß geben und gleichzeitig Ihren Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung drehen. So beginnt der Hula-Hoop-Reifen, sich um Ihre Taille zu drehen. Bewegen Sie ihre Hüfte vor und zurück um den Hula-Hoop-Reifen

in Bewegung zu halten. Halten Sie während der Übung die Hände und Ellenbogen oberhalb der Taille (siehe **Abb. C**). Trainieren Sie anfangs nur kurze Zeit, bis sich Ihr Körper an den Massageeffekt gewöhnt hat.

Wartung und Pflege

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Hula-Hoop-Reifen kann zu Beschädigungen des Hula-Hoop-Reifen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Reinigen Sie den Hula-Hoop-Reifen nur mit Wasser.
- Wischen Sie den Hula-Hoop-Reifen mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie den Hula-Hoop-Reifen danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie den Hula-Hoop-Reifen regelmäßig auf Risse, Schäden und Verschleiß.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie den Hula-Hoop-Reifen stets an einem trockenen Ort auf.

Technische Daten

Modell:	FLX-HHHD-01
Artikelnummer:	AS: 710961 / AN: 1012301
Gewicht:	1.130 g
Abmessungen:	Ø ca. 95 cm
Materialien:	
Teilstücke:	PE
Kappe der Noppen:	PVC
Weißes Stück in den Noppen (um den Magnet zu fixieren):	PP
Magnete	
Metallfeder	
Druckknopf (zur Verbindung der Teilstücke):	PP

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Hula-Hoop-Reifen entsorgen



Entsorgen Sie den Hula-Hoop-Reifen entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

DE

Importiert durch:
Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Deutschland

SERVICECENTER

AS: 710961 / AN: 1012301



DE

00800 / 787 47 900

Kostenfrei aus dem deutschen Festnetz / Mobilfunk abweichend



flextrade-support-de@zeitlos-vertrieb.de

MODELL:
FLX-HHHD-01

09/2021