

TWÓJ PORADNIK HULA HOP



DZIĘKUJEMY!

BARDZO NAM MIŁO, ŻE TEN PIERWSZY KROK KU DOSKONAŁEJ SYLWETCE MOŻE ODBYWAĆ SIĘ ZA POMOCĄ NASZEGO HULA HOP. CHCIELIBYŚMY CI PODZIĘKOWAĆ ZA DOKONANIE ZAKUPU W NASZYM SKLEPIE. JESTEŚMY BARDZO ZADOWOLENI, ŻE TO NASZE HULA HOP ZOSTAŁO WYBRANE SPOŚRÓD WIELU INNYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU.

MAMY NADZIEJĘ, ŻE HULA HOP MARKI HIKEY SPEŁNI TWOJE OCZEKIWANIA I DOSTARCZY WIELE RADOŚCI I KORZYŚCI DLA TWOJEGO ZDROWIA, KONDYCJI, SYLWETKI I SAMOPOCZUCIA.

HULA HOP MARKI HIKEY TO WSPANIAŁA FORMA AKTYWNOŚCI, KTÓRA ZAPEWNI CI WIELE RADOŚCI, AKTYWNOŚCI ORAZ MOTYWACJI DO TRENINGU KAŻDEGO DNIA.

NINIEJSZY PORADNIK JEST STWORZONY SPECJALNIE DLA CIEBIE. POZNASZ TUTAJ CAŁKOWITĄ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI, PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY, WSKAZÓWKI ORAZ PORADY JAK KORZYSTAĆ Z TEGO URZĄDZENIA.



ŻYCZYMY UDANYCH TRENINGÓW,
MOTYWACJI ORAZ WYTRWAŁOŚCI

ZESPÓŁ HIKEY

Sprawdź poradnik video!

JAK ZŁOŻYĆ HULA HOP?

WYDAJE CI SIĘ TO BARDZO **SKOMPLIKOWANE** URZĄDZENIE. NIC Z TYCH RZECZY. HULA HOP MARKI HIKEY TO **BARDZO PROSTY** W SKŁADANIU ORAZ **OBSŁUDZE** PRZYRZĄD. ZŁOŻENIE **NIE ZAJMIE CI WIĘCEJ NIŻ KILKA MINUT.**



POŁĄCZ ZE SOBĄ ELEMENTY
HULA-HOP



UMIEŚĆ OBCIĄŻNIK NA
SZYNIĘ



ZAMKNIJ HULA HOP



GOTOWE DO UŻYCIA!

PLAN TRENINGOWY

WYBIERZ DLA SIEBIE!

POCZĄTKUJĄCY

ZAAWANSOWANY

TURBO WYZWANIE

POCZĄTKUJĄCY

JEŚLI JESTEŚ JESZCZE NA **POCZĄTKU DROGI**, MAMY NA TO **ROZWIĄZANIE**. PLAN POCZĄTKUJĄCY ZASZCZEPI W TOBIE **ODPOWIEDNIE NAWYKI DO REGULARNYCH TRENINGÓW ZE ZMNIĘSZONĄ INTENSYWNOŚCIĄ**. NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ NA SAMYM POCZĄTKU **CIĘŻKIMI TRENINGAMI**. MAŁYMI KROKAMI NA SZCZYT!

DZIEŃ 1 5 MINUT	DZIEŃ 2 5 MINUT	DZIEŃ 3 PRZERWA	DZIEŃ 4 10 MINUT	DZIEŃ 5 10 MINUT	DZIEŃ 6 PRZERWA	DZIEŃ 7 PRZERWA
DZIEŃ 8 10 MINUT	DZIEŃ 9 10 MINUT	DZIEŃ 10 15 MINUT	DZIEŃ 11 15 MINUT	DZIEŃ 12 PRZERWA	DZIEŃ 13 PRZERWA	DZIEŃ 14 15 MINUT
DZIEŃ 15 15 MINUT	DZIEŃ 16 PRZERWA	DZIEŃ 17 20 MINUT	DZIEŃ 18 20 MINUT	DZIEŃ 19 PRZERWA	DZIEŃ 20 PRZERWA	DZIEŃ 21 PRZERWA
DZIEŃ 22 15 MINUT	DZIEŃ 23 20 MINUT	DZIEŃ 24 20 MINUT	DZIEŃ 25 25 MINUT	DZIEŃ 26 PRZERWA	DZIEŃ 27 PRZERWA	DZIEŃ 28 25 MINUT
DZIEŃ 29 25 MINUT	DZIEŃ 30 30 MINUT	DZIEŃ 31 PRZERWA	DZIEŃ 33 15 MINUT	DZIEŃ 34 20 MINUT	DZIEŃ 35 25 MINUT	DZIEŃ 36 30 MINUT

ZAAWANSOWANY

POZIOM ZAAWANSOWANY PRZEZNACZONY DLA OSÓB AKTYWNYCH, DLA KTÓRYCH SPORT JEST ELEMENTEM ICH ŻYCIA. TEN TRYB CHARAKTERYZUJE SIĘ ZWIĘKSZONĄ INTENSYWNOŚCIĄ TRENINGÓW ORAZ CZĘSTOTLIWOŚCIĄ. W TYM TRYBIE ZOBACZYSZ EFEKTY JESZCZE SZYBCIEJ, ALE WYMAGANE BĘDZIE TWOJE ZAANGAŻOWANIE.

DZIEŃ 1 15 MINUT	DZIEŃ 2 15 MINUT	DZIEŃ 3 15 MINUT	DZIEŃ 4 20 MINUT	DZIEŃ 5 20 MINUT	DZIEŃ 6 PRZERWA	DZIEŃ 7 PRZERWA
DZIEŃ 8 20 MINUT	DZIEŃ 9 25 MINUT	DZIEŃ 10 25 MINUT	DZIEŃ 11 PRZERWA	DZIEŃ 12 25 MINUT	DZIEŃ 13 30 MINUT	DZIEŃ 14 PRZERWA
DZIEŃ 15 30 MINUT	DZIEŃ 16 2X18 MIN	DZIEŃ 17 2X18 MIN	DZIEŃ 18 PRZERWA	DZIEŃ 19 PRZERWA	DZIEŃ 20 2X20 MIN	DZIEŃ 21 25 MINUT
DZIEŃ 22 PRZERWA	DZIEŃ 23 40 MINUT	DZIEŃ 24 35 MINUT	DZIEŃ 25 40 MINUT	DZIEŃ 26 45 MINUT	DZIEŃ 27 PRZERWA	DZIEŃ 28 PRZERWA
DZIEŃ 29 40 MINUT	DZIEŃ 30 45 MINUT	DZIEŃ 31 50 MINUT	DZIEŃ 33 PRZERWA	DZIEŃ 34 PRZERWA	DZIEŃ 35 PRZERWA	DZIEŃ 36 60 MINUT

TURBO WYZWANIE

TURBO WYZWANIE TO CYKL DLA NAJBARDZIEJ WYTRWAŁYCH. ZWIĘKSZONA AKTYWNOŚĆ I TURBO SPALANIE KALORII PRZYCZYNI SIĘ W ZNACZNEJ UTRACIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ ORAZ W WYMODELOWANIU SYLWETKI. ZWIĘKSZ EFEKTYWNOŚĆ SWOICH TRENINGÓW POPRZEZ INTENSYWNOŚĆ ORAZ TWOJE ZAANGAŻOWANIE. ZMOTYWUJ SIĘ I ZACZNIJ DZIAŁAĆ!

DZIEŃ 1
30 MINUT

DZIEŃ 2
35 MINUT

DZIEŃ 3
40 MINUT

DZIEŃ 4
50 MINUT

DZIEŃ 5
60 MINUT

DZIEŃ 6
60 MINUT

DZIEŃ 7
PRZERWA

DZIEŃ 8
30 MINUT WOLNE
TEMPO + 30 MINUT
SZYBSZE TEMPO

DZIEŃ 9
4X
10 MINUT WOLNO
5 MINUT SZYBKO

DZIEŃ 10
4X
8 MINUT WOLNO
8 MINUT SZYBKO

DZIEŃ 12
4X
6 MINUT WOLNO
10 MINUT SZYBKO

DZIEŃ 13
4X
5 MINUT WOLNO
10 MINUT SZYBKO

DZIEŃ 14
PRZERWA

DZIEŃ 15
5X
5 MINUT WOLNO
8 MINUT SZYBKO

DZIEŃ 16
6X
5 MINUT WOLNO
8 MINUT SZYBKO

WSKAZÓWKI | PORADY



ZAMONTUJ TYLE CZĘŚCI HULAHOP, ABY PO ZAŁOŻENIU NIE SPADAŁO Z BIODER



DLA ZWIĘKSZENIA EFEKTÓW MOŻESZ DODATKOWO RUSZAĆ BIODRAMI, WTEDY UAKTYWNISZ WIĘKSZĄ ILOŚĆ PARTII MIĘŚNI



ABSOLUTNIE NIE UŻYWAJ HULA HOP GDY JESTEŚ W CIĄŻY



NIE UŻYWAJ HULA HOP OD RAZU PO JEDZENIU, NAJLEPIEJ POCZEKAJ OK. 30-40 MINUT



DOSKONAŁYM UZUPEŁNIENIEM UŻYWANIA HULA HOP BĘDĄ ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE, ROZCIĄGANIE LUB JOGA



UPEWNIJ SIĘ, ŻE MASZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ MIEJSCA DO ĆWICZEŃ TAK ABY NICZEGO NIE USZKODZIĆ W TWOIM DOMU

TWOJE EFEKTY

KONTROLUJĄC SWOJE EFEKTY ZDOBĘDZIESZ ODPOWIEDNIĄ MOTYWACJĘ DO DALSZEGO DZIAŁANIA I PROFILAKTYKI TWOJEGO ZDROWIA. DZIĘKI NASZEJ TABELI MOŻESZ WPISYWAĆ NA BIEŻĄCO SWOJE PARAMETRY CIAŁA ORAZ CZAS TRWANIA TRENINGÓW. OBSERWUJ SWOJĄ PRZEMIANĘ I STAŃ SIĘ Z SIEBIE DUMNA.



DATA	CZAS TRENINGU	WAGA	OBWÓD TALII	INNE



MIESIĄC

TWOJA TABELA