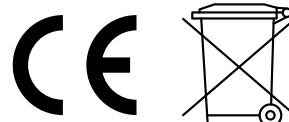


# HULA HOP

## Z WYPUSTKAMI I OBCIĄŻENIEM



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**



# KRÓTKI OPIS SPRZĘTU

Hula hop z obciążeniem i wypustkami to nowoczesny przyrząd do ćwiczeń, który łączy klasyczne kręcenie hula hop z dodatkowym oporem. Skonstruowany z segmentów, pozwala na dostosowanie rozmiaru do indywidualnych potrzeb użytkownika. Obciążnik w kształcie kropli zwiększa efektywność treningu, poprawiając kondycję, wspomagając odchudzanie oraz modelując sylwetkę.

## JAK ZŁOŻYĆ HULA HOP?



**POŁĄCZ ZE SOBĄ  
ELEMENTY HULA HOP**



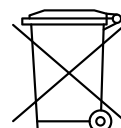
**WŁÓŻ ŁOŻYSKO W  
SZYNY**



**ZAMKNIJ HULA HOP**



**GOTOWE DO UŻYCIA!**



# BEZPIECZEŃSTWO

Przy korzystaniu z hula hop z obciążeniem, ważne jest przestrzeganie kilku zasad bezpieczeństwa, aby uniknąć urazów:

**Przestrzeń:** Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie, aby hula hop nie zahaczało o meble, przedmioty domowe czy inne osoby.

**Rozgrzewka:** Przed rozpoczęciem ćwiczeń z hula hop, wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku, co zmniejszy ryzyko kontuzji.

**Technika:** Używaj właściwej techniki kręcenia hula hop. Nieprawidłowa technika może prowadzić do bólu pleców lub innych urazów. Jeśli nie jesteś pewien, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, rozważ konsultację z trenerem fitness.

**Częstotliwość i intensywność:** Zaczynaj od krótkich sesji i stopniowo zwiększaj ich czas oraz intensywność, aby uniknąć przeciążenia mięśni.

**Obciążenie:** Bądź ostrożny z obciążeniem. Zbyt duży ciężar może być trudny do kontrolowania i może zwiększać ryzyko urazu, szczególnie dla początkujących.

**Regularna kontrola sprzętu:** Regularnie sprawdzaj hula hop pod kątem uszkodzeń lub zużycia, które mogą zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.

## MODYFIKACJA ROZMIARU

Jeżeli hula hop jest za duże lub za ciasne, należy odpowiednio odłączyć lub dodać kolejne części.



# ROZPOCZĘCIE KORZYSTANIA

Stań w środku hula hoop, chwyć go rękoma i umieść na wysokości talii.

Rozpocznij ruchy biodrami, aby hula hoop zaczął się kręcić. Ruch powinien być płynny i rytmiczny.

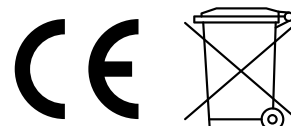
Gdy skończysz ćwiczenie, pozwól hula hoop opaść na ziemię.

## MODYFIKACJA ROZMIARU

Jeżeli hula hop jest za duże lub za ciasne, należy odpowiednio odłączyć lub dodać kolejne części.

## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- **Rodzaj hula hop:** z wypustkami, obciążeniem
- **Ilość elementów:** 24 wypustki
- **Waga obciążenia:** ok. 250 gram
- **Maksymalny obwód :** 125 cm
- **Średnica produktu (przy 24 wypustkach):** ~45 cm



# JAK KORZYSTAĆ?

Hula hoop z obciążeniem i wypustkami to narzędzie, które można wykorzystać do różnych ćwiczeń mających na celu poprawę kondycji, siły i elastyczności, a także do masażu i stymulacji mięśni. Oto kilka wskazówek, jak używać tego typu hula hoop:

**Rozpocznij od podstawowych obrotów:** Stań prosto, trzymając hula hoop poziomo na wysokości talii. Daj mu lekki pęd, by zaczął się obracać wokół Twojej talii. Ruch powinien pochodzić z bioder.

**Utrzymuj stabilną postawę:** Nogi powinny być ustawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Trzymaj się prosto, a ruchy powinny być płynne i rytmiczne.

**Zwiększaj intensywność:** Gdy już opanujesz podstawowe obroty, możesz zwiększyć intensywność przez szybsze kręcenie lub dodanie dodatkowych ruchów, takich jak obracanie się czy chodzenie w trakcie kręcenia.

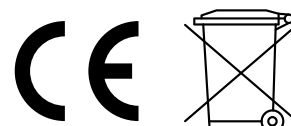
**Wykorzystuj wypustki do masażu:** Wypustki na hula hoop mogą służyć jako masażer do stymulacji mięśni i poprawy krążenia. Podczas kręcenia hula hoop, wypustki delikatnie masują Twoją talię, co może przynieść dodatkowe korzyści terapeutyczne.

**Rób regularne przerwy:** Hula hoop z obciążeniem może być bardziej wymagający niż zwykły hula hoop, więc ważne jest, by robić regularne przerwy i słuchać swojego ciała, by uniknąć przeciążeń.

**Różnicuj ćwiczenia:** Możesz używać hula hoop nie tylko do kręcenia wokół talii, ale również do ćwiczeń obejmujących ramiona, nogi i inne partie ciała.

**Korzystaj z porad ekspertów:** Jeśli jesteś początkujący, może być pomocne skorzystanie z instruktażowych filmów lub lekcji, aby nauczyć się właściwej techniki i różnorodnych ćwiczeń.

Pamiętaj, że jak każde ćwiczenie, używanie hula hoop może wiązać się z ryzykiem kontuzji, zwłaszcza jeśli masz istniejące problemy zdrowotne. Warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby upewnić się, że takie ćwiczenia są dla Ciebie odpowiednie.



# WSKAZÓWKI I 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**





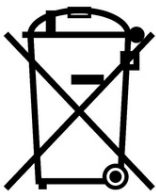
# OBJAŚNIENIA SYMBOLI



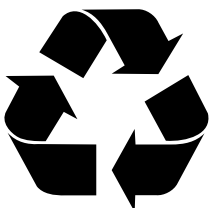
Znak umieszczony na wyrobie oznacza, że ten produkt jest zgodny z podstawowymi wymaganiami i pozostałymi postanowieniami Dyrektyw tzw. „Nowego podejścia” Unii Europejskiej



Urządzenie oznaczone jest symbolem przekreślonego kontenera na śmieci, zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19/WE o zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym (Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE). Produktów oznaczonych tym symbolem po upływie okresu użytkowania nie należy utylizować lub wyrzucać wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik ma obowiązek pozbywać się zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dostarczając go do wyznaczonego punktu, w którym takie niebezpieczne odpady poddawane są procesowi recyklingu. Gromadzenie tego typu odpadów w wydzielonych miejscach oraz właściwy proces ich odzyskiwania przyczyniają się do ochrony zasobów naturalnych. Prawidłowy recykling zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego ma korzystny wpływ na zdrowie i otoczenie człowieka. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska pozbycia się zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego użytkownik powinien skontaktować się z odpowiednim organem władz lokalnych, z punktem zbiórki odpadów lub z punktem sprzedaży, w którym kupił sprzęt.



Zgodnie z dyrektywą 2013/56/UE o utylizacji baterii i akumulatorów, produkt ten jest oznaczony symbolem przekreślonego kosza na śmieci. Symbol oznacza, że zastosowane w tym produkcie baterie i akumulatory nie powinny być wyrzucane razem z normalnymi odpadami z gospodarstw domowych, lecz traktowane zgodnie z dyrektywą i miejscowymi przepisami. Nie wolno wyrzucać baterii i akumulatorów razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi. Użytkownicy baterii i akumulatorów muszą korzystać z dostępnej sieci odbioru tych elementów, która umożliwia ich zwrot, recykling oraz utylizację. Na terenie UE zbiórka i recykling baterii i akumulatorów podlega osobnym procedurom. Aby dowiedzieć się więcej o istniejących w okolicy procedurach recyklingu baterii i akumulatorów, należy skontaktować się z urzędem miasta, instytucją ds. gospodarki odpadami lub wysypiskiem.



Opakowanie urządzenia można poddać recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami.

