

30"

INTELLIGENTES
HULA-HOP
HS-106HH

Intelligentní Hula-Hop

Intelligentes Hula-Hop

Hula-Hop Intelligent

Smart hula-hoop

Intelligentne Hula-Hop

Intelligentné Hula-Hop

Еліптичний крос-тренажер

CZ

DE

FR

GB

PL

SK

UA

INTELLIGENTNÍ HULA-HOP / INTELLIGENTES HULA-HOP / HULA-HOP INTELLIGENT / SMART HULA-HOP / INTELLIGENTE HULA-HOP / INTELLIGENTNÉ HULA-HOP / ЕЛІПТИЧНИЙ КРОС-ТРЕНАЖЕР

30"

INTELLIGENTES
HULA-HOP
HS-106HH

CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	1
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	5
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	9
GB	INSTRUCTION	13
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	17
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	21
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	25

CZ Upozornění

- Výrobek je sportovní potřebou, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem pro hraní.
- Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen.
- Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen (tj. pro fitness a silový trénink).
- Abyste předešli poškození svalů, před cvičením provedte rozcvičku.
- Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které neomezují pohyb, a v botách vhodných pro daný typ tréninku.
- Pokud máte závratě nebo jakékoli bolesti, okamžitě zastavte cvičení.
- Neumísťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topení, krb, protože to může ho poškodit.
- Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně.
- Doporučuje se uschovat tento štítek.

CZ Montáž

1/3

Otevřete dvě vnější černé spony a oddělte oba konektory od sebe.

2/3

Nasaďte si hula hop kolem pasu a upravte délku odstraněním nebo přidáním konektorů.

3/3

Spojte oba válce a uzavřete je černou sponou na každé straně.

CZ Záruka

- Záruční podmínky**
- Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/info/reklamace-zaruka/>
 - pisemně na adresu: **Hegen Česko s.r.o. Stavbařů 2201/36, 734 01 Karviná-Mizerov Česká republika**
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
 - Reklamacе včetně odstranění vady musí být vyřizena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
 - Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
 - Záruka se nevztahuje na poškození způsobené nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí

Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.

- CZ Tréninková doporučení**
- Cvičení nezačínajte dříve než 30 minut po jídle.
 - Cvičení provádějte ve velkém prostoru.
 - Při cvičení zatněte břišní svaly. Hula-hop si opírejte hlavně o pas, abyste prověřili bederní a břišní svaly.
 - Neotáčejte obruč hula-hop příliš rychle. Doporučuje se udržovat rovnoměrný pohyb, aby se tělo uvolnilo. Nemusíte stát pevně na nohou, můžete chodit pomalu, abyste se vyhnuli lokální únavě svalů a kloubů způsobené dlouhodobým a opakovaným tréninkem.
 - Hula-hop je aerobní cvičení, vstřebává kalorie, pro dosažení efektu štíhlého pasu se doporučuje točit hula-hop minimálně 30 minut.

DE Warnungen

- Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Teilen Sie es nicht mit Ihren Kindern zum Spielen.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt unbeschädigt ist.
- Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck (z.B. für Fitness und Krafttraining).
- Um Muskelschäden zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Es wird empfohlen, in Schuhen und einem Outfit zu trainieren, die für die Art des Trainings geeignet sind.
- Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf.
- Stellen Sie das Produkt nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Lampen, Heizungen oder Kaminen auf, da es dadurch beschädigt werden kann.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

DE Umweltschutz

Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallsorgung.

DE Montage

1/3

Öffnen Sie die beiden äußeren schwarzen Klammern und ziehen Sie die beiden Stecker auseinander, um sie zu trennen.

2/3

Stecken Sie den Hula-Hoop-Reifen auf die Taille und passen Sie die Länge an, indem Sie Elemente entfernen oder hinzufügen.

3/3

Fügen Sie die beiden Zylinder zusammen und schließen Sie sie mit einer schwarzen Klammer auf jeder Seite.

DE Gewährleistung

- Gewährleistungsbedingungen**
- Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
 - via Reklamationsformular auf der Internetseite: www.hop-sport.de/reklamation/
 - schriftlich an folgende Adresse: **Hegen Deutschland GmbH Papenreye 53 22453 Hamburg Deutschland**
 - via E-Mail: service@hop-sport.de
 - Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
 - Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
 - Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz

Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallsorgung.

- DE Trainingsempfehlungen**
- Beginnen Sie erst 30 Minuten nach einer Mahlzeit mit dem Training
 - Trainieren Sie auf einer großen Fläche.
 - Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln beim Training an. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen hauptsächlich auf Ihre Taille, um Ihre Lenden- und Bauchmuskeln zu trainieren.
 - Drehen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht zu schnell. Es wird empfohlen, eine gleichmäßige Bewegung beizubehalten, um den Körper zu entspannen. Sie müssen nicht starr auf den Füßen stehen, sondern können langsam gehen, um eine lokale Ermüdung der Muskeln und Gelenke zu vermeiden, die durch langes und wiederholtes Training verursacht wird.
 - Hula-Hop ist eine aerobe Übung, die Kalorien absorbiert. Um eine schlanke Taille zu erreichen, wird empfohlen, den Hula-Hop mindestens 30 Minuten lang zu drehen.

FR Avertissements

- Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Ne l'utilisez pas avec les enfants pour jouer.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé.
- N'utilisez le produit qu'aux fins pour lesquelles il est prévu (c'est-à-d. pour les exercices de fitness et de musculation).
- Pour éviter les dommages musculaires, chauffez-vous avant de faire de l'exercice.
- Il est recommandé de s'entraîner en vêtements non restrictives et dans des chaussures adaptées au type d'entraînement.
- Si vous vous sentez étourdi ou avez mal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne le réparez pas vous-même.
- Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, foyers, car cela pourrait l'endommager.
- Il est recommandé de conserver cette étiquette.

DE Umweltschutz

Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallsorgung.

FR Installation

1/3

Ouvrez les deux boucles noires extérieures et faites glisser les deux connecteurs pour les séparer.

2/3

Mettez le cerceau sur la ceinture et ajustez la longueur en retirant ou en ajoutant des nœuds.

3/3

Connectez les deux cylindres et fermez avec une boucle noire des deux côtés.

FR Garantie

- Conditions de garantie**
- Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
 - via le formulaire de réclamation sur le site web : www.hop-sport.de/reklamation/
 - par écrit à l'adresse suivante: **Hegen Deutschland GmbH Papenreye 53, 22453 Hambourg Allemagne**
 - par e-mail: service@hop-sport.de
 - Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
 - La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
 - La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement

Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.

- FR Recommendations de formation**
- Ne commencez à faire de l'exercice que 30 minutes après un repas.
 - Faites les exercices dans un grand espace.
 - Contractez vos muscles abdominaux pendant l'exercice. Posez le cerceau principalement sur votre taille pour exercer vos muscles lombaires et abdominaux.
 - Ne faites pas tourner le cerceau trop vite. Il est recommandé de maintenir un mouvement constant pour détendre le corps. Vous n'avez pas besoin de vous tenir debout avec raideur, vous pouvez marcher lentement pour éviter la fatigue musculaire et articulaire locale causée par un entraînement long et répétitif.
 - Le hula-hooping est un exercice aérobique qui consomme des calories. Pour obtenir l'effet d'une taille fine, il est recommandé de faire du hula-hop pendant au moins 30 minutes.

GB Warnings

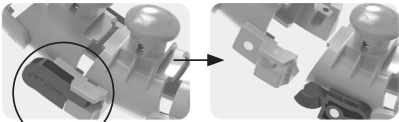
- The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play.
- Before use, make sure that the product is not damaged.
- Use the product only for the purposes for which it is intended (i.e.f For fitness and weight training).
- To avoid muscle damage, warm up before exercising.
- It is recommended to to train in an outfit that doesn't restrict movement and in a footwear appropriate to the type of training.
- If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately.
- Do not place the product near heat sources such as lamps, radiators, fireplaces, as this may damage it.
- A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself.
- It is recommended to keep the label.

DE Umweltschutz

Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallsorgung.

GB Assembly

1/3 Open the two outer black buckles and slide the two connectors apart to separate them.



2/3 Put the hula-hop on the belt and adjust the length by removing or adding knots.



3/3 Connect the two cylinders and close with a black buckle on both sides.



14

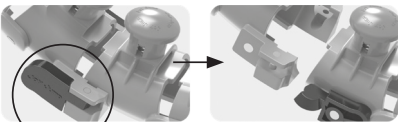
GB Training recommendations

1. Do not start exercising until 30 minutes after a meal.
2. Do the exercises in a large space.
3. Tighten your abdominal muscles during exercise. Rest the hula-hop mainly on your waist to exercises your lumbar and abdominal muscles.
4. Do not spin the hula-hop too fast. It is recommended to maintain constant movement to relax the body. You don not have to stand stiffly on your feet, you can walk slowly to avoid local muscle and joint fatigue caused by long-term and repetitive training.
5. Hula-hoping is an aerobic exercise that consumes calories. To achieve the effect of a slim waist it is recommended to hula-hop for at least 30 minutes.

15

PL Montaż

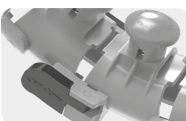
1/3 Otwórz dwie zewnętrzne czarne klamry i rozsuń dwa złącza, aby je rozdzielić.



2/3 Załóż hula hop na pas i dostosuj długość, wyjmując lub dodając węzły.



3/3 Połącz dwa cylindry i zamknij czarną klamrą po obu stronach.



18

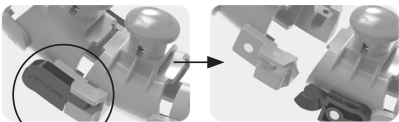
PL Zalecenia do treningu

1. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 30 minut po posiłku.
2. Ćwiczenia wykonuj na dużej przestrzeni.
3. Podczas ćwiczeń napnij mięśnie brzucha. Opieraj hula-hop głównie na talii, aby ćwiczyć mięśnie lędźwiowe i brzucha.
4. Nie obracaj hula-hop zbyt szybko. Zalecane jest utrzymywanie stałego ruchu, aby rozluźnić ciało. Nie musisz stać sztywno na nogach, możesz powoli chodzić, aby uniknąć miejscowego zmęczenia mięśni i stawów spowodowanego długotrwałym i powtarzalnym treningiem.
5. Hula-hopping to ćwiczenie aerobowe, pochłaniające kalorie, aby osiągnąć efekt wąskiej talii zaleca się kręcenie hula-hop przez minimum 30 minut.

19

SK Montáž

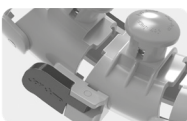
1/3 Otvorte dve vonkajšie čierne spony a posuňte dva konektory od seba, aby ste ich oddelili.



2/3 Nasadte si hula hop okolo pásu a upravte dĺžku odstránením alebo prídanim konektorov.



3/3 Spojte dva diely a zaistite ich čiernou sponou na oboch stranách.



22

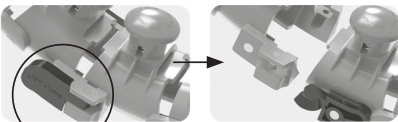
SK Tréningové odporúčania

1. Začnite cvičiť až 30 minút po jedle.
2. Cvičenie vykonávajte vo veľkom priestore.
3. Pri cvičení napnite brušné svaly. Nasadte si Hula-hop okolo pásu, aby ste si precvičili bedrové a brušné svaly.
4. Netočte s obručou príliš rýchlo. Na uvoľnenie tela sa odporúča udržiavať neustály pohyb. Nemusíte stať nehybne, môžete vykonávať pomalú chôdzu, aby ste sa vyhli lokálnej svalovej a kĺbovej únave spôsobenej dlhodobým a opakovaným tréningom.
5. Hula-hopping je aerobne cvičenie, ktoré spaľuje kalórie. Pre dosiahnutie efektu štíhleho pásu sa odporúča tréning s obručou Hula-hop aspoň 30 minút.

23

UA Установка

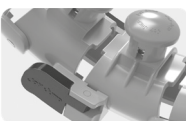
1/3 Відкрийте дві зовнішні чорні пряжки та розсуньте два з'єднувачі, щоб роз'єднати їх.



2/3 Розташуйте хулахуп на талії і відрегулюйте довжину, знявши або додавши вузли.



3/3 З'єднайте два циліндри і закрийте чорною пряжкою з обох сторін



26

UA Рекомендації щодо використання

1. Не починайте виконувати вправи раніше ніж через 30 хвилин після їжі.
2. Виконуйте вправи у великому просторі.
3. Під час виконання вправи напружте м'язи живота. Розташуйте хулахуп переважно на талії, щоб тренувати м'язи поперек та живота.
4. Не крутіть хулахуп занадто швидко. Рекомендується підтримувати постійний рух, щоб розслабити тіло. Вам не обов'язково стояти на ногах, ви можете ходити повільно, щоб уникнути локальної втоми м'язів і суглобів, викликаной тривалими і повторюваними тренуваннями.
5. Хулахуп - це аеробна вправа, яка витрачає калорії. Для досягнення ефекту тонкої талії рекомендується займатися хулахупом не менше 30 хвилин.

27

GB Warranty

Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg
Germany
 - by an email: service@hop-sport.de
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send device for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

16

PL Ostrzeżenia

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
2. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
3. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness i siłowych).
4. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
5. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w obuwiu odpowiednim do rodzaju treningu.
6. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
7. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
8. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
9. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

17

PL Gwarancja

- Warunki gwarancji
1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
 2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
 3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
 4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

18

SK Upozornenie

1. Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie.
2. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
3. Výrobok používajte iba na účely, na ktoré je určený (t.j. pre fitness a silový tréning).
4. Pred cvičením vykonajte rozcvičku, aby nedošlo k poškodeniu svalov.
5. Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu.
6. Ak máte závraty alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť.
7. Výrobok neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krbý, pretože by to mohlo poškodiť výrobok.
8. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Neopravujte ho sami.
9. Tento štítok sa odporúča uschovať.

19

SK Záruka

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-serwis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať zariadenie na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

22

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.

21

GB Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.

16

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.

18

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Побудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.

26

Hergestellt in China

DISTRIBUTION:

DE Hegen Deutschland GmbH
Papenreya 53
22453 Hamburg

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

23

27