CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

HULA-HOOP-REIFEN
WEIGHTED HULA HOOP
CERCEAU DE HULA HOOP

(DE) (AT) (CH)
HULA-HOOP-REIFEN
Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)
CERCEAU DE HULA HOOP
Notice d'utilisation

(PL)
KOŁO HULA HOOP
Instrukcja użytkowania

(SK)
OBRUČ HULA-HOOP
Návod na používanie

(DK)
HULAHOPRING
Brugervejledning

(HU)
HULLAHOPP KARIKA
Használati útmutató

(GB) (IE)
WEIGHTED HULA HOOP
Instructions for use

(NL) (BE)
HOELAHOEP
Gebruiksaanwijzing

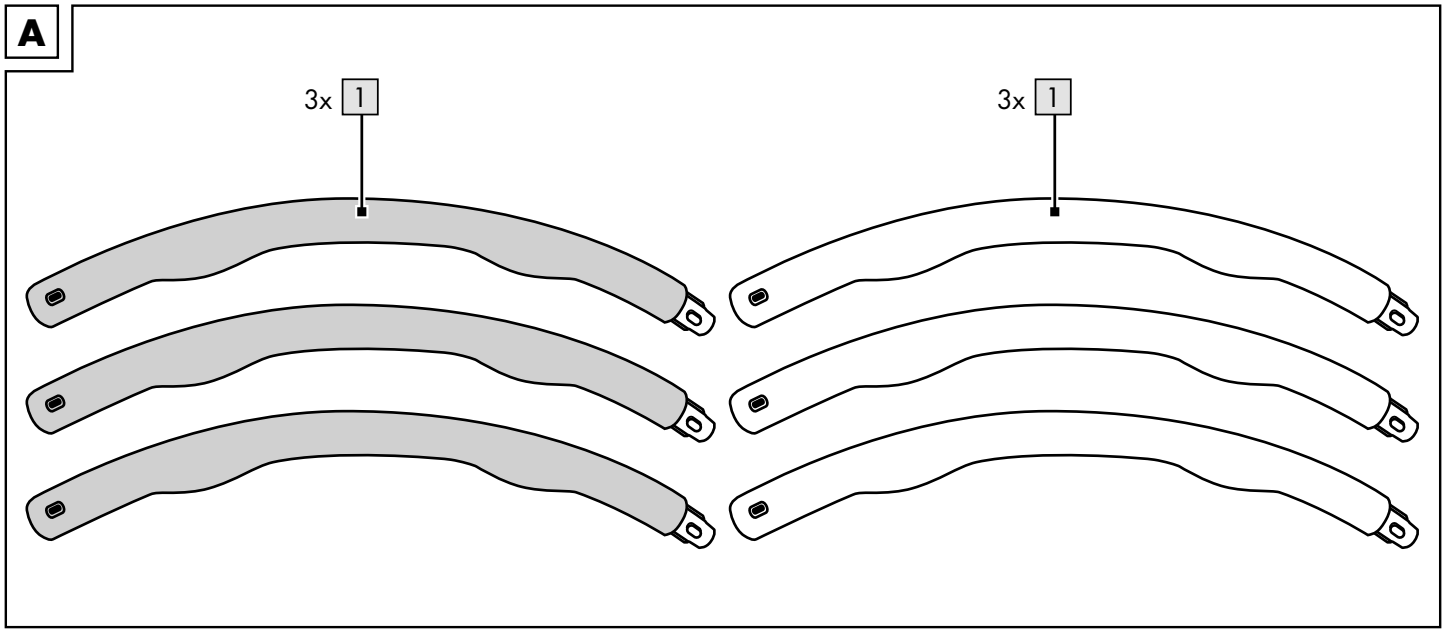
(CZ)
OBRUČ HULA HOOP
Návod k použití

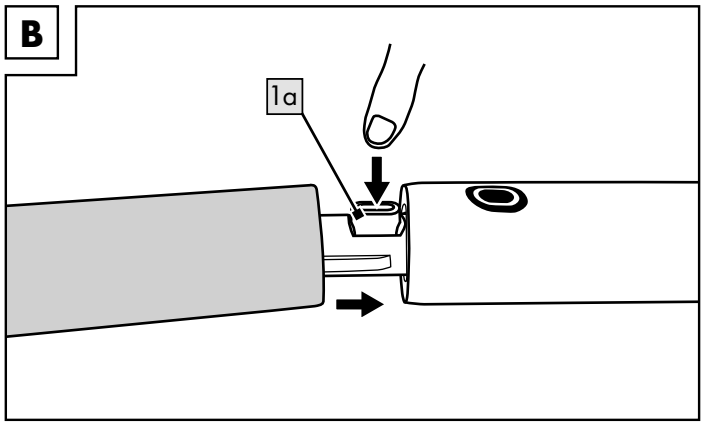
(ES)
ARO HULA HOOP
Instrucciones de uso

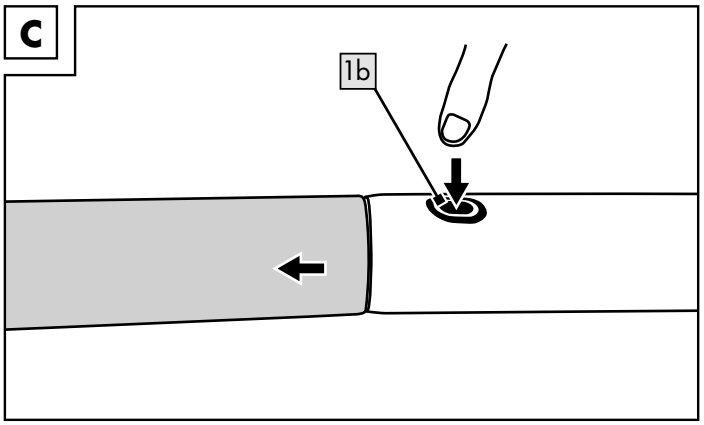
(IT)
HULA-HOOP
Istruzioni d'uso

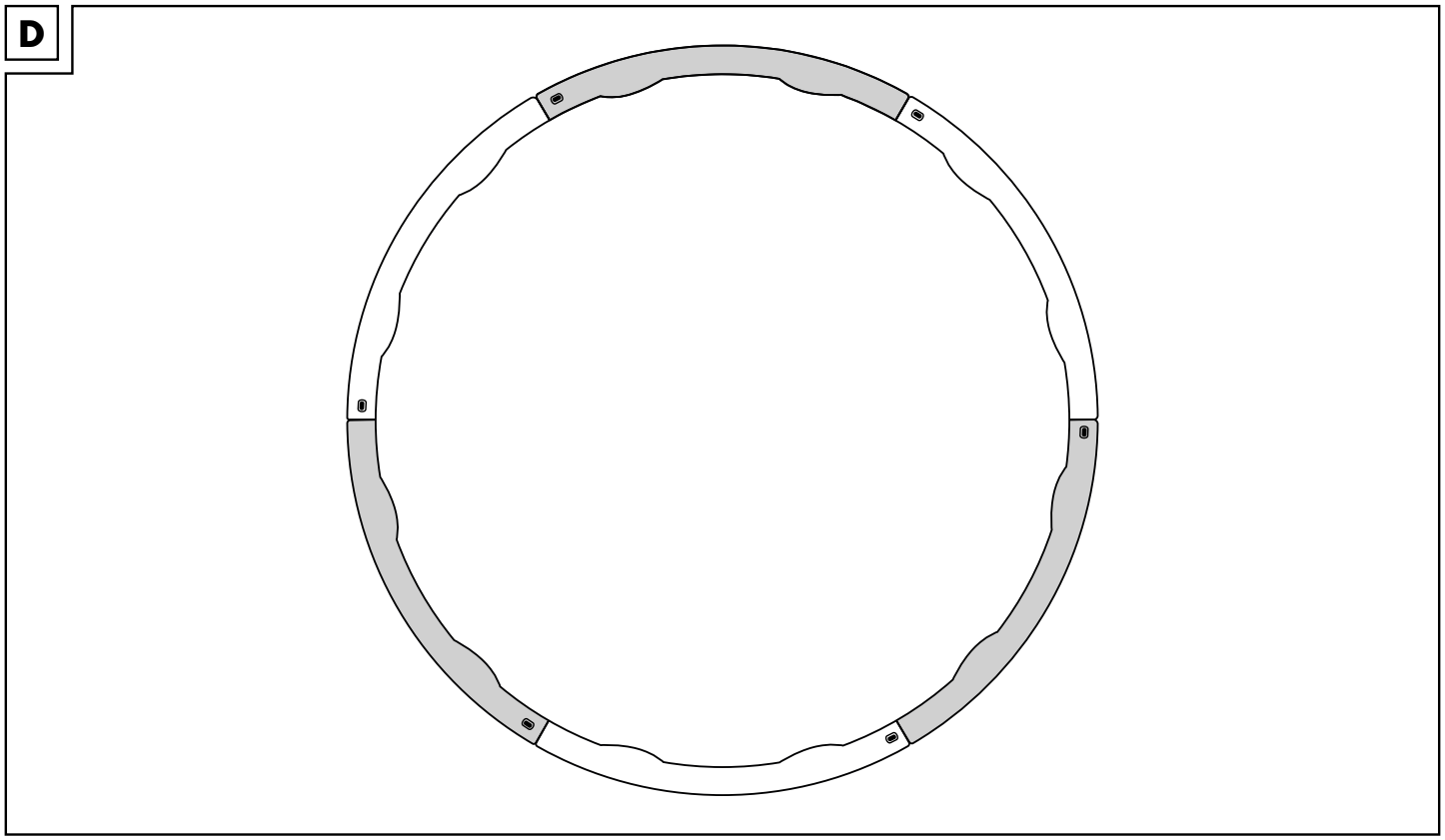
IAN 450954_2310

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

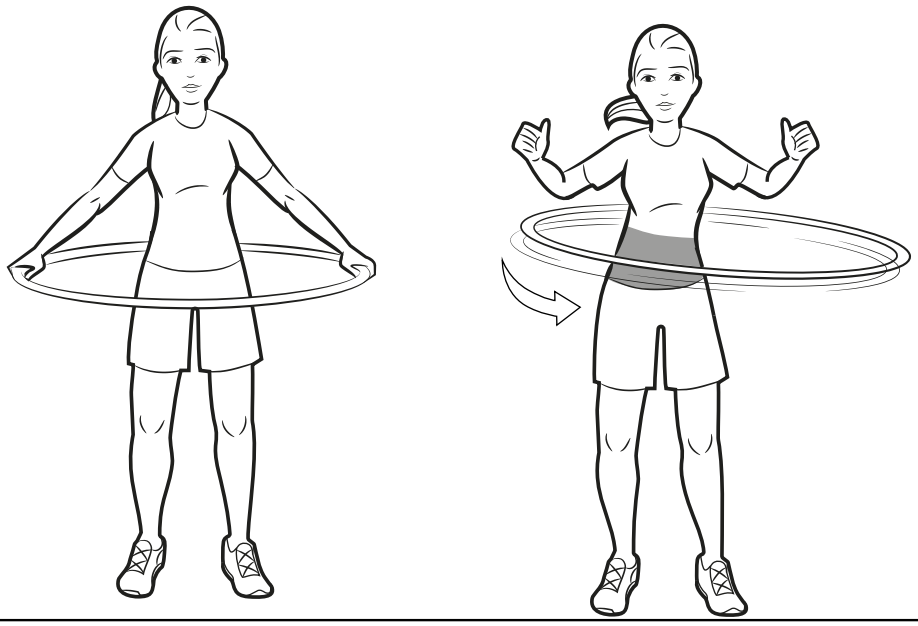

A
3x 1
3x 1


B
1a

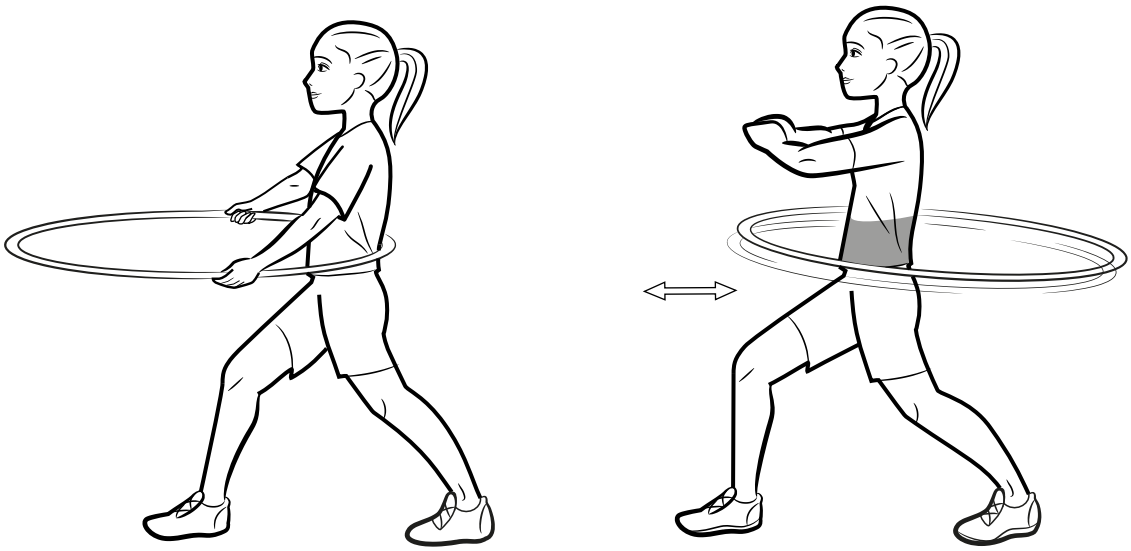

C
1b


D

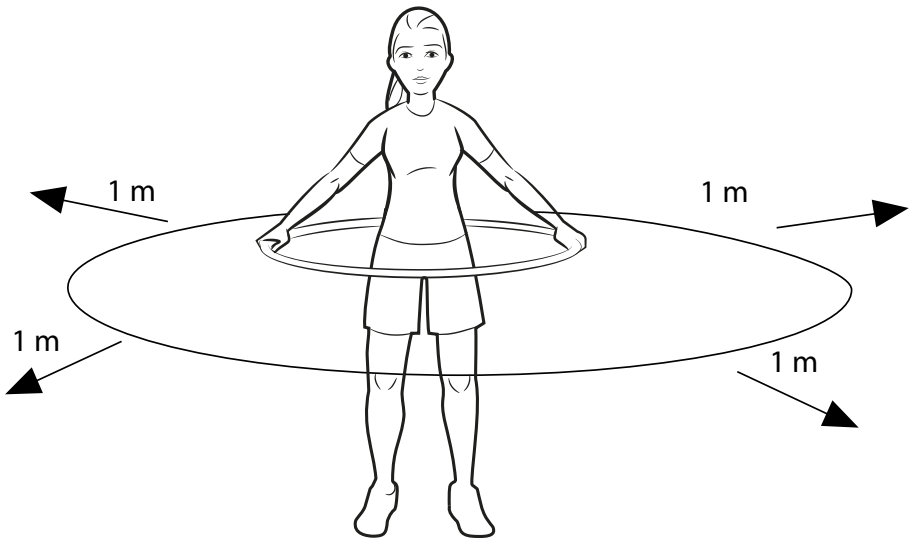
E



F



G



Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Hula-Hoop-Reifen, 6-teilig
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße außen: ca. 100 cm (Ø)
Maße innen: ca. 94 cm (Ø)
Länge Einzelteil: ca. 52 cm

Gewicht: ca. 1,2 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 03/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte trainiert. Zudem dient der Artikel dem Cardiotraining und der Massage.
Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise

⚠ Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr!

⚠ Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Grundstellungen stets griffbereit auf.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 1 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. G).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung, dass der Artikel ordungsgemäß montiert ist.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage (Abb. B)

1. Legen Sie die Einzelteile in einem Kreis auf den Boden. Ordnen Sie sie farblich abwechselnd an.
2. Verbinden Sie die Einzelteile, indem Sie jeweils den Knopf (1a) gedrückt halten. Achten Sie darauf, dass er hörbar einrastet.
3. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis alle Einzelteile miteinander verbunden sind.

Demontage (Abb. C)

- Um den Artikel auseinanderzubauen, drücken Sie auf die auf den Einzelteilen aufgezeichneten Symbolen (1b) und ziehen Sie die Einzelteile auseinander.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Grundstellungen

Dieser Artikel dient dem Cardio- und dem Ganzkörpertraining. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte, also Bauch-, Taillen-, Rücken- sowie Beckenbodenmuskulatur trainiert. Im Folgenden werden Ihnen zwei Grundstellungen zum Erlernen der Hula-Hoop-Technik vorgestellt.
Hinweis: Die ergonomische Wellenform des Artikels sorgt beim Training zusätzlich für einen Massageeffekt.

Grundstellung 1 - Paralellstellung (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Spannen Sie Ihren Rumpf und Ihren Beckenboden an. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
3. Legen Sie den Artikel auf Höhe der Taille an Ihrem Rücken ab. Halten Sie ihn mit beiden Armen fest.

Endposition

4. Drehen Sie leicht Ihren Oberkörper und geben Sie dem Artikel gleichzeitig einen kräftigen Stoß in die entgegengesetzte Richtung. Der Artikel sollte sich nun um Ihre Taille drehen.

Hinweis: Schwingen Sie den Artikel nach rechts oder nach links, um herauszufinden, welche Seite Ihnen leichter fällt.Halten Sie Ihre Arme nach oben, um den Artikel nicht zu berühren. Beugen Sie dafür Ihre Ellenbogen.

5. Lassen Sie den Artikel auf Höhe der Taille kreisen, indem Sie Ihr Becken entweder nach vorn/hinten bewegen oder nach links/rechts.

Wichtig: Die Bewegung wird über das Becken eingeleitet. Der Oberkörper bleibt in Bewegung und die Füße bleiben an derselben Stelle stehen.

Grundstellung 2 - Schrittstellung (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf. Beide Füße berühren mit der gesamten Fußsohle den Boden.
2. Spannen Sie Ihren Rumpf und Ihren Beckenboden an. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
3. Legen Sie den Artikel auf Höhe der Taille an Ihrem Rücken ab. Halten Sie ihn mit beiden Händen fest.

Endposition

4. Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht in eine Richtung und geben Sie dem Artikel gleichzeitig mit Ihren Händen in die entgegengesetzte Richtung Schwung.
5. Um den Artikel oben zu halten, verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere. Dabei bewegen Sie Ihr Becken/Oberkörper nach vorn/hinten.
6. Wechseln Sie die Standbeine.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Bewegung über das Becken eingeleitet wird. Der Oberkörper bleibt aufrecht und bewegt sich nach vorn und hinten im Einklang mit dem Becken. Die Fußsohlen bleiben durchgehend am Boden.

Beschleunigen

In den Grundstellungen können Sie Ihr Becken schneller bewegen, um die Bewegung des Artikels zu beschleunigen. Der Artikel bewegt sich dabei nach oben.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.
WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 450954_2310

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!
You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents (Fig. A)

1 x weighted hula hoop, 6 pack
1 x instructions for use

Technical data

External dimensions: approx. 100cm (Ø)
Internal dimensions: approx. 94cm (Ø)
Length of individual part: approx. 52cm

Weight: approx. 1.2kg

Date of manufacture (month/year): 03/2024

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. It exercises the core muscles in particular. The product also can be used for cardio exercise and massage. The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.
The product is suitable for indoor use.

Safety information

⚠ Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation!

⚠ Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or if your health is impaired.
- Always keep the instructions for use with the basic positions readily available.
- Warm up before each exercise session and exercise according to your current fitness level. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There should be a free space of at least 1m on all sides around the exercise area (Fig. G).
- Only exercise on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult.
- Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Check that the product is properly assembled before each use.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

- Children must not be allowed play with the product.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.
- To eliminate the risk of injury, children must not be within reach of the product during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

⚠ Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear. The product must only be used if it is in perfect condition! The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.

Assembly (Fig. B)

1. Place the individual parts in a circle on the ground. Arrange them in alternating colours.
2. Connect the individual parts by pressing down the button (1a) on each one. Make sure that it audibly clicks into place.
3. Repeat this process until all individual parts are connected to each other.

Disassembly (Fig. C)

- To disassemble the product, press on the symbols (1b) shown on the individual parts and pull the individual parts apart.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

Basic positions

This product is for cardio and for exercising your entire body. It exercises the core muscles, i.e. the abdominal, waist, back and pelvic floor muscles in particular.
Two basic positions for learning hula hoop technique are presented below.
Note: the ergonomic wave shape of the product creates an additional massage effect when exercising.

Basic position 1 – parallel position (Fig. E)

Starting position

1. Position your legs shoulder-width apart. Your toes should be pointing forward and slightly outwards and your knees should be slightly bent.
2. Tense your core and pelvic floor. Push your shoulder blades back/down.
3. Place the product against your back at waist height. Hold it in position with both hands.

End position

4. Turn your upper body gently and at the same time give the product a good push in the opposite direction. The product should now turn around your waist.

Note: swing the product to the right or to the left to find out which side is easier for you. Hold your arms up so they do not touch the product. Bend your elbows to do this.

5. Let the product circle at waist height by moving your pelvis either forwards/backwards or left/right.

Important: the movement is led by the pelvis. The upper body is in motion and the feet stay in the same position.

Basic position 2 – step position (Fig. F)

Starting position

1. Step forward with one foot. Both feet are touching the floor with the entire sole of the foot.
2. Tense your core and pelvic floor. Push your shoulder blades back/down.
3. Place the product against your back at waist height. Hold it in position with both hands.

End position

4. Turn your upper body gently in one direction and at the same time give the product a good push in the opposite direction with your hands.

5. To keep the product up, shift your weight from one leg to the other. This will move your pelvis/upper body forwards/backwards.
6. Switch legs.

Important: make sure that the movement is driven by the pelvis. The upper body remains upright and moves forwards and backwards with the pelvis. The soles of the feet remain on the floor throughout.

Accelerating

In the basic positions, you can move your pelvis faster to speed up the movement of the product. The product will move up if you do this.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.
You will find two rollers at the base at the head end. Lift the base at the foot end and roll the product to store it when not in use.

Disposal

Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.

The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.
If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.
Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 450954_2310

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !
Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

1 cerceau de hula hoop, 6 parties
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions extérieures : env. 100 cm (Ø)
Dimensions intérieures : env. 94 cm (Ø)
Longueur d'une pièce : env. 52 cm

Poids : env. 1,2 kg

Date de fabrication (mois/année) : 03/2024

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. Les muscles du centre du corps sont particulièrement entraînés. L'article sert également à l'entraînement cardio et au massage. L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique ou commerciale. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Dangers de suffocation !

⚠ Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les positions de base à portée de main.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'au moins. 1 m autour de l'espace d'entraînement (fig. G).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article est correctement monté.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débuter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Dangers causés par l'usure

- Vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état ! La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

Montage (fig. B)

1. Placez les pièces en cercle sur le sol. Disposez-les de manière à alterner les couleurs.
2. Joignez les pièces tout en appuyant sur le bouton (1a). Veillez à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.
3. Répétez cette opération jusqu'à ce que toutes les pièces soient reliées entre elles.

Démontage (fig. C)

- Pour démonter l'article, appuyez sur les symboles (1b) dessinés sur les pièces et tirez sur les pièces pour les détacher.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Positions de base

Cet article sert à l'entraînement cardio et à l'entraînement de l'ensemble du corps. Les muscles du centre du corps sont particulièrement entraînés, c'est-à-dire les muscles abdominaux, de la taille, du dos et du plancher pelvien. Deux positions de base pour apprendre la technique du hula hoop sont présentées ci-dessous.
Remarque : la forme ondulée ergonomique de l'article donne en outre un effet de massage pendant l'entraînement.

Position de base 1 – position parallèle (fig. E)

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules. La pointe des pieds est dirigée vers l'avant et légèrement vers l'extérieur, les genoux sont légèrement fléchis.
2. Contractez votre tronc et votre plancher pelvien. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
3. Placez l'article au niveau de la taille dans votre dos. Tenez-le avec vos deux bras.

Position finale

4. Tournez légèrement le haut du corps tout en donnant une forte impulsion à l'article dans le sens opposé. L'article devrait tourner autour de votre taille.

Remarque : balancez l'article vers la droite ou vers la gauche pour déterminer quel côté vous convient le mieux. Tenez vos bras en l'air afin de ne pas toucher l'article. Fléchissez les coudes.

5. Laissez tourner l'article au niveau de la taille en bougeant votre bassin vers l'avant/l'arrière ou vers la gauche/la droite.

Important : le mouvement doit partir du bassin. Le haut du corps reste en mouvement et les pieds restent au même endroit.

Position de base 2 – position de marche (fig. F)

Position de départ

1. Placez-vous en position de marche. Les deux pieds sont en contact complet avec le sol.
2. Contractez votre tronc et votre plancher pelvien. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
3. Placez l'article au niveau de la taille dans votre dos. Tenez-le avec vos deux mains.

Position finale

4. Tournez légèrement le haut du corps dans un sens tout en donnant de l'élan à l'article avec vos mains dans le sens opposé.
5. Afin de garder l'article en hauteur, déplacez le poids de votre corps d'une jambe à l'autre. Votre bassin/le haut de votre corps se déplace vers l'avant/l'arrière.
6. Changez la jambe d'appui.

Important : assurez-vous que le mouvement parte du bassin. Le haut du corps reste droit et se déplace vers l'avant et vers l'arrière avec le bassin. La plante des pieds restent en permanence au sol.

Accélérer

Dans les positions de base, vous pouvez bouger votre bassin plus rapidement pour accélérer le mouvement de l'article. L'article se déplace vers le haut.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.
Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.
IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.
Deux roulettes se trouvent à l'extrémité de la structure de base. Soulevez la structure de base au pied et faites rouler l'article pour le stocker lorsqu'il n'est pas utilisé.

Mise au rebut

* Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.

Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.
Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.
Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.
Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.
Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

* **Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.
Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :
1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la c onsommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pieces detachees indispensables a l'utilisation du produit sont disponibles pendant la duree de la garantie du produit.

IAN : 450954_2310

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!
Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang (afb. A)

1 x hoelahoep, 6-delig
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen buiten: ca. 100 cm (Ø)
Afmetingen binnen: ca. 94 cm (Ø)
Lengte onderdeel: ca. 52 cm

Gewicht: ca. 1,2 kg

Productiedatum (maand/jaar): 03/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. In het bijzonder worden de spieren in het midden van het lichaam getraind. Daarnaast kan het artikel worden gebruikt voor cardiotraining en voor massage.
Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.
Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips

⚠ Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

⚠ Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de basishoudingen altijd binnen handbereik.
- Voer voor elke training een warming-up uit en train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 1 m beschikbaar zijn (afb. G).
- Train alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.
- Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Controleer voor elk gebruik of het artikel correct is gemonteerd.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.

⚠ Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.
- Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

⚠ Gevaren als gevolg van slijtage

- Controleer het artikel op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt! De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Montage (afb. B)

1. Leg de onderdelen in een cirkel op de grond. Orden ze zodanig dat kleuren elkaar steeds afwisselen.
2. Koppel de onderdelen aan elkaar door telkens de knop (1a) ingedrukt te houden. Let erop dat de knop hoorbaar vastklikt.
3. Herhaal deze procedure totdat alle onderdelen aan elkaar zijn gekoppeld.

Demontage (afb. C)

- Druk voor het demonteren van het artikel op de markeringen (1b) die op de onderdelen zijn aangebracht en trek de onderdelen uit elkaar.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademhalen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Basishoudingen

Dit artikel kan worden gebruikt voor cardiotraining en voor training van het hele lichaam. In het bijzonder worden de spieren in het midden van het lichaam, dus de buik-, taille-, rug- en bekkenbodemspieren, getraind.
Hieronder worden u twee basishoudingen voor het leren van de hoelahoeptechniek gepresenteerd.
Aanwijzing: de ergonomische golfvorm van het artikel zorgt tijdens de training voor een massage-effect.

Basishouding 1: parallelle positie (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan. De tenen wijzen naar voren en iets naar buiten, terwijl de knieën licht gebogen zijn.
2. Span uw romp en bekkenbodem aan. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden.
3. Leg het artikel ter hoogte van de taille op uw rug. Houd het met beide handen vast.

Eindpositie

4. Draai uw bovenlichaam iets en geef het artikel tegelijkertijd een flinke zwiep in de tegenovergestelde richting. Het artikel moet nu om uw taille draaien.

Aanwijzing: zwaai het artikel naar links of naar rechts om te ontdekken welke richting comfortabeler voor u is. Houd uw armen omhoog zodat ze niet in contact komen met het artikel. Buig hiervoor uw ellebogen.

5. Laat het artikel ter hoogte van de taille ronddraaien door uw bekken naar voren en achteren of naar links en rechts te bewegen.

Belangrijk: de beweging komt vanuit het bekken. Uw bovenlichaam blijft in beweging en uw voeten blijven op dezelfde plaats staan.

Basishouding 2: stappositie (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga in de stappositie staan. Beide voeten raken met de hele voetzool de vloer.
2. Span uw romp en bekkenbodem aan. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden.
3. Leg het artikel ter hoogte van de taille op uw rug. Houd het met beide handen vast.

Eindpositie

4. Draai uw bovenlichaam iets in een richting en geef het artikel tegelijkertijd met uw handen een zwaai in de tegenovergestelde richting.
5. Om het artikel hoog te houden, verplaatst u uw gewicht van het ene naar het andere been. Hierbij beweegt u uw bekken/bovenlichaam naar voren en achteren.
6. Wissel van standbeen.

Belangrijk: zorg ervoor dat de beweging vanuit het bekken komt. Houd het bovenlichaam recht en beweeg het afhankelijk van de beweging vanuit het bekken naar voren en achteren. Uw voetzolen blijven voortdurend op de vloer.

Versnellen

In de basishoudingen kunt u uw bekken sneller bewegen om de beweging van het artikel te versnellen. Het artikel beweegt hierbij omhoog.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.
Aan het hoofdeinde van het onderstel bevinden zich twee wieltjes. Til het onderstel aan het voeteneinde op en rol het artikel weg om het op te slaan, wanneer u het niet gebruikt.

Afvalverwerking

Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.

De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.
Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.
Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.
Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.
Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 450954_2310

(BE) Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!
Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy (rys. A)

1 x koło hula hoop, 6 elementów
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary zewnętrzne: ok. 100 cm (Ø)
Wymiary wewnętrzne: ok. 94 cm (Ø)
Długość pojedynczego elementu: ok. 52 cm

Waga: ok. 1,2 kg

Data produkcji (miesiąc/rok): 03/2024

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. W szczególności ćwiczone są mięśnie środkowej części ciała. Ponadto produkt jest wykorzystywany do treningu cardio i masażu. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych lub komercyjnych.
Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa

⚠ Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia!

⚠ Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Instrukcję użytkowania wraz z podstawowymi zasadami użytkowania należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Przed każdym treningiem należy się rozgrzać i trenować stosownie do swoich aktualnych możliwości. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować co najmniej 1 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. G).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji.
- Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt jest prawidłowo zmontowany.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

⚠ Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie! Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

Montaż (rys. B)

1. Umieścić poszczególne elementy w okręgu na podłodze. Ułożyć je w naprzemiennych kolorach.
2. Połączyć pojedyncze elementy, przytrzymując każdorazowo przycisk (1a). Upewnić się, że słyszalnie zatrzasnęły się na swoim miejscu.
3. Powtarzać ten proces, aż wszystkie pojedyncze elementy zostaną połączone.

Demontaż (rys. C)

- Aby zdemontować produkt, należy nacisnąć symbole (1b) zaznaczone na pojedynczych elementach i pociągnąć za element.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Pozycje podstawowe

Ten produkt służy do treningu cardio oraz treningu całego ciała. W szczególności ćwiczone są mięśnie środkowej części ciała, tj. mięśnie brzucha, talii, pleców i dna miednicy.
Poniżej przedstawimy dwie pozycje podstawowe do nauki techniki hula hoop.
Wskazówka: ergonomiczny kształt fali tego produktu zapewnia dodatkowy efekt masażu podczas treningu.

Pozycja podstawowa 1 – pozycja równoległa (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki stóp powinny być skierowane do przodu i lekko na zewnątrz, a kolana lekko ugięte.
2. Napiąć tułów i dno miednicy. Wypchnąć łopatki do tyłu / do dołu.
3. Umieścić produkt na plecach na wysokości talii. Przytrzymać go obiema rękami.

Pozycja końcowa

4. Lekko obrócić górną część ciała i jednocześnie mocno popchnąć produkt w przeciwnym kierunku. Produkt powinien teraz obracać się wokół talii.

Wskazówka: rozbujać produkt w prawo lub w lewo, aby sprawdzić, w którą stronę łatwiej wykonywać ćwiczenie. Trzymać ręce w górze, aby nie dotykać produktu. W tym celu należy zgiąć łokcie.

5. Pozwolić, aby produkt krążył na wysokości talii, poruszając miednicą do przodu / do tyłu lub w lewo / w prawo.

Ważne: ruch jest inicjowany przez miednicę. Górna część ciała porusza się, a stopy pozostają w tym samym miejscu.

Pozycja podstawowa 2 – pozycja chodu (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji chodu. Obie stopy dotykają podłogi całą powierzchnią stopy.
2. Napiąć tułów i dno miednicy. Wypchnąć łopatki do tyłu / do dołu.
3. Umieścić produkt na plecach na wysokości talii. Przytrzymać go obiema rękami.

Pozycja końcowa

4. Lekko obrócić górną część ciała w jednym kierunku i jednocześnie nadać produktowi pęd rękoma w przeciwnym kierunku.
5. Aby utrzymać produkt u góry, przenieść ciężar ciała z jednej nogi na drugą, przesuwając miednicę / górną część ciała do przodu / do tyłu.
6. Zmieniać nogi.

Ważne: należy upewnić się, że ruch jest inicjowany przez miednicę. Górna część ciała pozostaje wyprostowana i porusza się do przodu i do tyłu razem z miednicą. Spody stóp pozostają na podłodze przez całe ćwiczenie.

Przyspieszanie

W pozycjach podstawowych można szybciej poruszać miednicą, aby przyspieszyć ruch produktu. Wówczas produkt przesuwa się w górę.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.
Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.
WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.
Na podstawie znajdują się dwa kółka po stronie czołowej. Podnieść podstawę i złożyć produkt, aby go przechowywać, gdy nie jest używany.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.

Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.
Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.
Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!
W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.
Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.
W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 450954_2310

(PL) Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)

1 x obruč hula hoop, 6dílná sada
1 x návod k použití

Technické údaje

Vnější rozměr: cca 100 cm (Ø)
Vnitřní rozměr: cca 94 cm (Ø)
Délka jednotlivého dílu: cca 52 cm

Hmotnost: cca 1,2 kg

Datum výroby (měsíc/rok): 03/2024

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Především se posilují svaly středu těla. Výrobek kromě toho slouží pro kardio-trénink a masáž.
Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické nebo komerční účely.
Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny

⚠ Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení!

⚠ Nebezpečí poranění!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Návod k použití se základními postoji mějte vždy v dosahu.
- Před každým tréninkem se zahřejte a trénujte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor min. 1 m (obr. G).
- Cvičte jen na rovném, vodorovném a nekluzavém povrchu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením.
- Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je výrobek řádně smontován.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.

⚠ Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.

⚠ Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.

Montáž (obr. B)

1. Jednotlivé díly položte do kruhu na zem. Seřaďte je střídavě podle barev.
2. Spojte jednotlivé díly, přičemž vždy držíte stisknuté tlačítko (1a). Dávejte pozor, aby slyšitelně zapadlo.
3. Opakujte tento postup, až budou všechny jednotlivé díly spojené.

Demontáž (obr. C)

- Pro demontáž výrobku zatlačte na symboly (1b) zobrazené na jednotlivých dílech a jednotlivé díly rozpojte.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Základní postoje

Tento výrobek slouží pro kardio a trénink celého těla. Především se posilují svaly středu těla, a rovněž břišní svaly, pas, zádové a svaly pánevního dna. Následně Vám představíme dva základní postoje pro naučení techniky tréninku s gymnastickou obručí.
Upozornění: Ergonomické zvlnění výrobku slouží při tréninku jako doplňkový efekt masáže.

Základní postoj 1 – rovnoběžný postoj (obr. E)

Výchozí poloha

1. Nohama se postavte na šířku ramen. Špičky nohou směřují dopředu a mírně od sebe, kolena jsou lehce pokrčená.
2. Napněte svaly trupu a pánev. Lopatky tlačte dozadu/dolů.
3. Položte výrobek do výšky pasu na záda. Držte jej oběma rukama.

Konečná poloha

4. Mírně otáčejte trupem a současně dejte výrobku prudký impulz do opačného směru. Výrobek by se nyní měl otáčet kolem Vašeho pasu.

Upozornění: Kmitejte výrobkem doprava nebo doleva, abyste zjistili, která strana je pro vás snazší. Paže držte nahoře, abyste se výrobku nedotýkali. Ohněte proto lokty.

5. Nechte výrobek ve výšce pasu kroužit, přičemž pohybujete pánví buď dopředu/dozadu anebo doleva/doprava.

Důležité: Pohyb je veden přes pánev. Trup zůstává v pohybu a nohy zůstávají stát na stejném místě.

Základní postoj 2 – krokový postoj (obr. F)

Výchozí poloha

1. Zaujměte krokový postoj. Obě nohy jsou celým chodidlem na zemi.
2. Napněte svaly trupu a pánev. Lopatky tlačte dozadu/dolů.
3. Položte výrobek do výšky pasu na záda. Držte jej oběma rukama.

Konečná poloha

4. Mírně otáčejte trupem jedním směrem a současně dejte výrobku rukama impulz do opačného směru.
5. Abyste výrobek udrželi nahoře, přesouvejte hmotnost z jedné nohy na druhou. Přitom se Vaše pánev/Váš trup pohybuje dopředu/dozadu.
6. Vystřídejte pevné nohy.

Důležité: Dbejte na to, aby byl pohyb veden přes pánev. Trup zůstává vzpřímený a pohybuje se dopředu a dozadu v souladu s pánví. Chodidla stále zůstávají na zemi.

Zrychlení
V základních postojích můžete pánví pohybovat rychleji, čímž zrychlíte pohyb výrobku. Výrobek se přitom pohybuje nahoru.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.
Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.
DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
Na horní straně se nacházejí na podstavci dvě kolečka. Zvedněte podstavec za spodní stranu a výrobek odkoulejte k uložení, pokud jej nepoužíváte.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.
O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.
Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.

Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.
Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.
Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.
Při reklamacích se prosím obracejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.
Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 450954_2310

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800 143 873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!
Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x obruč hula-hoop, 6-dielna súprava
1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery vonkajšie: cca 100 cm (Ø)
Rozmery vnútorné: cca 94 cm (Ø)
Dĺžka jednotlivých dielov: cca 52 cm

Hmotnosť: cca 1,2 kg

Dátum výroby (mesiac/rok): 03/2024

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé telo. Trénované sú najmä svaly strednej časti tela. Výrobok navyše slúži na kardiotréning a na masáž.
Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické alebo komerčné účely.
Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia!

Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Návod na používanie majte spolu so základnými polohami vždy poruke.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom trénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo tréningového priestoru musí byť voľný priestor min. 1 m do všetkých strán (obr. G).
- Trénujte len na vyrovnanom, vodorovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Tréning okamžite ukončite, ak pociťujete závrat, búšenie srdca atď. a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- S cieľom predísť zraneniam v dôsledku neodbornej manipulácie smie výrobok zmontovať len dospelá osoba.
- Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je výrobok riadne zmontovaný.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Výrobok nie je vhodný na hranie a ak sa nepoužíva, musí uchovávať mimo dosahu detí.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Bežné čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len pri pravidelnom kontrolovaní poškodenia a opotrebovania.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.

Montáž (obr. B)

1. Jednotlivé diely položte na zem do kruhu. Usporiadajte ich striedavo podľa farieb.
2. Spojte jednotlivé diely tak, že stlačíte príslušný gombík (1a). Uistite sa, že počuteľne zapadol.
3. Opakujte tento proces, kým nie sú spojené všetky jednotlivé diely.

Demontáž (obr. C)

- Na demontáž výrobku stlačte symboly (1b) znázornené na jednotlivých dieloch a oddeľte od seba jednotlivé diely.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Základné polohy

Tento výrobok slúži na kardiotréning a na tréning celého tela. Trénované sú najmä svaly strednej časti tela, ako aj svaly brucha, drieku, chrbta a panvového dna.
V ďalšej časti sú uvedené dve základné polohy na naučenie techniky hula hoop.
Upozornenie: Ergonomický vlnovitý tvar výrobku sa pri tréningu stará dodatočný masážny efekt.

Základná poloha 1 – paralelná poloha (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa tak, aby ste nohy mali na šírku pliec. Špičky nôh smerujú dopredu a mierne von, kolená sú mierne ohnuté.
2. Napnite trup a panvové dno. Lopatky stiahnite dozadu/nadol.
3. Výrobok si dajte na chrbát vo výške drieku. Pevne ho držte oboma rukami.

Konečná poloha

4. Mierne otočte hornú časť tela a súčasne výrobok silno odrazte do opačného smeru. Výrobok by sa mal otáčať okolo vášho drieku.

Upozornenie: Výrobkom krúťte doprava alebo doľava, aby ste zistili, ktorá strana vám viac vyhovuje. Ruky držte hore, aby sa nedotýkali výrobku. Ohnite preto lakte.

5. Nechajte výrobok krúžiť vo výške drieku tak, že panvou pohybujete buď dopredu/dozadu alebo doľava/doprava.

Dôležité: Pohyb sa vykonáva panvou. Horná časť tela zostáva v pohybe a nohy zostávajú na tom istom mieste.

Základná poloha 2 – poloha s vykročenou nohou (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa s jednou nohou vykročenou. Obidve nohy sa dotýkajú zeme celým chodidlom.
2. Napnite trup a panvové dno. Lopatky stiahnite dozadu/nadol.
3. Výrobok si dajte na chrbát vo výške drieku. Pevne ho držte oboma rukami.

Konečná poloha

4. Mierne otočte hornú časť tela a výrobok súčasne zakrúťte rukami do opačného smeru.
5. Aby sa výrobok udržiaval hore, presuňte hmotnosť z jednej nohy na druhú. Pritom pohybujte panvou/hornou časťou tela dopredu/dozadu.
6. Vymeňte nohy.

Dôležité: Dbajte na to, aby sa pohyb vykonával panvou. Horná časť tela zostáva vzpriamená a pohybuje sa dopredu a dozadu podľa pohybu panvy. Chodidlá zostávajú stále na zemi.

Zrýchlenie

V základnej polohe môžete panvou pohybovať rýchlejšie, aby sa zrýchlil pohyb výrobku. Výrobok sa pritom pohybuje nahor.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.
Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.
DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.
Na čele sa na stojane nachádzajú dve kolieska. Zdvihnite stojan za koniec a pri nepoužívaní výrobok zrolujte, aby ste ho uložili.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.
Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.

Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.
Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.
Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.
Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 450954_2310

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!
Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

1 aro hula hoop, 6 piezas
1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Dimensiones exteriores: aprox. 100 cm (Ø)
Dimensiones interiores: aprox. 94 cm (Ø)
Longitud de cada pieza: aprox. 52 cm

Peso: aprox. 1,2 kg

Fecha de fabricación (mes/año): 03/2024

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. Se ejercitan especialmente los músculos de la parte central del cuerpo. Además, el artículo sirve para entrenamiento cardiovascular y masajes.
El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.
El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad

⚠ ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!

⚠ ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Conserve las instrucciones de uso con las posturas básicas siempre al alcance.
- Caliente antes de cada entrenamiento y ejercítese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 1 m en todas las direcciones (Fig. G).
- Entrene solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada.
- Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- Compruebe antes de cada uso que el artículo esté correctamente montado.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.

⚠ Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo.
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

⚠ Peligro por desgaste

- Compruebe que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.

Montaje (Fig. B)

1. Coloque las piezas individuales formando un círculo en el suelo. Dispóngalas alternando colores.
2. Conecte las piezas individuales manteniendo presionado el botón (1a). Asegúrese de que encajan de forma audible.
3. Repita el proceso hasta que todas las piezas individuales estén conectadas.

Desmontaje (Fig. C)

- Para desmontar el artículo, presione los símbolos marcados en cada pieza individual (1b) y separe las piezas.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Posiciones iniciales

Este artículo sirve para entrenamiento cardiovascular y de todo el cuerpo. Se ejercitan especialmente los músculos de la parte central del cuerpo, es decir, los músculos de abdomen, cintura, espalda y suelo pélvico.
A continuación se presentan dos posturas básicas para aprender la técnica del 'hula-hoop'.
Nota: La forma ondulada ergonómica del artículo proporciona un efecto masaje durante el entrenamiento.

Postura básica 1: postura paralela (Fig. E)

Posición inicial

1. Coloque las piernas a la anchura de los hombros. Las puntas de los pies deben apuntar hacia delante y ligeramente hacia fuera y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Tense la musculatura del tronco y del suelo pélvico. Desplace los omóplatos hacia atrás/abajo.
3. Apoye el artículo en su espalda a la altura de la cintura. Sujételo firmemente con ambas manos.

Posición final

4. Gire ligeramente el torso y, al mismo tiempo, dé un empujón fuerte al artículo en el sentido opuesto. El artículo debería girar alrededor de su cintura.

Nota: Mueva el artículo a izquierda y derecha para descubrir qué lado le resulta más sencillo. Mantenga los brazos arriba para no tocarlo. Para ello flexione los codos.

5. Haga girar el artículo a la altura de la cintura moviendo la pelvis hacia delante y hacia atrás o a izquierda y derecha.

Importante: El movimiento se inicia sobre la pelvis. El torso se debe mantener en movimiento y los pies permanecer en el mismo sitio.

Postura básica 2: postura con pierna adelantada (Fig. F)

Posición inicial

1. Adelante una pierna. Ambos pies deben tocar el suelo con toda la planta.
2. Tense la musculatura del tronco y del suelo pélvico. Desplace los omóplatos hacia atrás/abajo.
3. Apoye el artículo en su espalda a la altura de la cintura. Sujételo firmemente con ambas manos.

Posición final

4. Gire ligeramente el torso en una dirección y, al mismo tiempo, impulse el artículo con las manos en el sentido opuesto.
5. Para mantener el artículo arriba, cambie el peso de una pierna a la otra. Para ello, mueva la pelvis/el torso hacia delante/atrás.
6. Cambie la pierna de apoyo.

Importante: Asegúrese de que el movimiento se inicie sobre la pelvis. El torso debe permanecer erguido y moverse hacia delante o atrás al mismo tiempo que la pelvis. Las plantas de los pies deben permanecer en el suelo en todo momento.

Aceleración

En las posturas básicas puede mover la pelvis más rápido para aumentar la velocidad de movimiento del artículo. Al hacerlo, el artículo se mueve hacia arriba.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.
Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.
¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.
En la estructura inferior del cabecero hay dos ruedas. Eleve la estructura inferior por la zona del pie y lleve el artículo con las ruedas para almacenarlo en caso de no usarlo.

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.

El código de reciclaje se emplea para señalizar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señaliza el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.
Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.
Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.
Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.
Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 450954_2310

(ES) Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!
Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.

Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

1 x hulahopring, 6 dele
1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål udvendig: ca. 100 cm (Ø)
Mål indvendig: ca. 94 cm (Ø)
Længde enkeltdel: ca. 52 cm

Vægt: ca. 1,2 kg

Fremstillingsdato (måned/år): 03/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Det er især musklerne i kroppens midte (core), der trænes. Samtidig kan artiklen anvendes til pulstræning og massage.
Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.
Artiklen er beregnet til indendørs brug.

Sikkerhedsanvisninger

⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare!

⚠ Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til grundstillinger inden for rækkevidde.
- Varm godt op inden hver træning, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 1 m til alle sider (fig. G).
- Træn kun på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Afslut straks træningen, hvis du føler dig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering.
- Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Kontroller før hver brug af artiklen, at den er korrekt monteret.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.

⚠ Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.
- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

⚠ Fare på grund af slitage

- Kontroller artiklen for skader og slitage. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand! Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering (fig. B)

1. Læg enkeltdelene ud i en kreds på gulvet. Placer dem skiftevis i de to farver.
2. Forbind enkeltdelene ved at holde knappen (1a) inde. Sørg for, at delen går i indgreb med et klik.
3. Gentag denne fremgangsmåde, indtil alle enkeltdelene er forbundet med hinanden.

Afmontering (fig. C)

- Afmontering af artiklen sker ved at trykke på symbolerne på enkeltdelene (1b) og trække enkeltdelene fra hinanden.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Grundstillinger

Denne artikel er beregnet til pulstræning og træning af hele kroppen. Det er især musklerne i kroppens midte (core), dvs. mave-, talje, ryg- og bækkenbundsmuskler, der trænes.
Nedenfor vises to grundstillinger, så du kan lære hulahopteknikken.
Bemærk: Takket være artiklens ergonomiske bølgeform opnås der under træningen samtidig en massageeffekt.

Grundstilling 1 – parallelstilling (fig. E)

Udgangsstilling

1. Placer benene med en skulderbredde mellem dem. Tåspidserne peger fremad og let udad, og knæene er let bøjet.
2. Spænd op i lænd og bækkenbund. Skub skulderbladene bagud/nedad.
3. Placer artiklen i taljehøjde på ryggen. Hold fast i den med begge hænder.

Slutstilling

4. Drej overkroppen let, og giv samtidig artiklen et kraftigt skub i den modsatte retning. Artiklen skulle nu dreje rundt om din talje.

Bemærk: Sving artiklen til højre eller venstre for at finde ud af, hvad der er nemmest for dig. Hold armene op for ikke at komme i kontakt med artiklen. Gør det ved at bøje i albuerne.

5. Lad artiklen cirkle om kroppen i taljehøjde ved at bevæge bækkenet enten frem/tilbage eller til venstre/højre.

Vigtigt: Bevægelsen indledes via bækkenet. Overkroppen holdes i bevægelse og fødderne på samme sted.

Grundstilling 2 – gåstilling (fig. F)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne i gåstilling. Begge fødder berører gulvet med hele fodsålen.
2. Spænd op i lænd og bækkenbund. Skub skulderbladene bagud/nedad.
3. Placer artiklen i taljehøjde på ryggen. Hold fast i den med begge hænder.

Slutstilling

4. Drej overkroppen let i en retning, og giv samtidig artiklen et skub med hænderne i den modsatte retning.
5. Læg skiftevis vægten over på det ene og derefter det andet ben for at holde artiklen oppe. Bevæg samtidig bækkenet/overkroppen frem/tilbage.
6. Stå på skiftevis det ene og det andet ben.

Vigtigt: Sørg for, at bevægelsen indledes via bækkenet. Overkroppen skal holdes ret og bevæges frem og tilbage i overensstemmelse med bækkenet. Fodsålerne skal hele tiden holdes på gulvet.

Acceleration

Mens du står i en af grundstillingerne, kan du bevæge bækkenet hurtigere for at få artiklen til at bevæge sig hurtigere. Artiklen vil bevæge sig opad.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.
Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.
VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.
Understellet har to hjul i den ene ende. Løft understellet i den anden ende, og kør artiklen til side, hvor den opbevares, når den ikke er i brug.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.

Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.
Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.
I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.
Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 450954_2310

(DK) Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!
Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x hula-hoop, 6 pezzi
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Misura esterna: circa 100 cm (Ø)
Misura interna: circa 94 cm (Ø)
Lunghezza di un pezzo singolo: circa 52 cm

Peso: circa 1,2 kg

Data di produzione (mese/anno): 03/2024

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. Vengono allenati in particolare i muscoli della parte centrale del corpo. Inoltre l'articolo può essere usato per l'allenamento cardio e per il massaggio.
L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.
L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza

⚠ Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento!

⚠ Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Conservare le istruzioni d'uso con le indicazioni sulle posizioni fondamentali sempre a portata di mano.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e allenarsi secondo le proprie capacità attuali di prestazione. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento ci deve essere uno spazio libero di almeno 1 m su tutti i lati (fig. G).
- Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata.
- Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Prima di ogni uso verificare che l'articolo sia montato regolarmente.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.

⚠ Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.
- I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

⚠ Rischi dovuti all'usura

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni! La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, cosa che può comportare lesioni.

Montaggio (fig. B)

1. Appoggiare i pezzi singoli in cerchio sul pavimento. Disporli in maniera alternata a seconda del colore.
2. Collegare i pezzi facendo pressione sui bottoni (1a). Accertarsi di sentire lo scatto.
3. Ripetere il procedimento fino a che tutti i pezzi non saranno collegati tra di loro.

Smontaggio (fig. C)

- Per smontare l'articolo, premere sui simboli indicati su ogni pezzo (1b) e separare i pezzi uno dall'altro.

Avvertenze generali per l'allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo, espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Impostazioni di base

Questo articolo è utilizzato per gli allenamenti cardio e total body. Vengono allenati in particolare i muscoli della parte centrale del corpo, dunque la muscolatura di addome, vita, schiena e pavimento pelvico.
Di seguito vengono illustrate due impostazioni di base per imparare la tecnica dell'hula-hoop.
Nota: l'ergonomica forma a onda dell'articolo produce inoltre un effetto massaggiante durante l'allenamento.

Impostazione di base 1 – impostazione parallela (fig. E)

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi in posizione parallela alle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e leggermente verso l'esterno, mentre le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Distendere il torace e il pavimento pelvico. Spingere le scapole verso il basso/indietro.
3. Appoggiare l'articolo sulla schiena all'altezza della vita. Tenerlo fermo con entrambe le braccia.

Posizione finale

4. Ruotare leggermente il busto e, contemporaneamente, dare all'articolo una spinta vigorosa verso la posizione opposta. Ora l'articolo dovrebbe ruotare intorno alla vita.

Nota: far oscillare l'articolo verso destra o verso sinistra per individuare quale lato si trova più facile. Tenere le braccia in alto per non toccare l'articolo. Per fare ciò piegare i gomiti.

5. Lasciar ruotare l'articolo sulla propria vita, mentre il bacino si muove in avanti e indietro o verso destra e sinistra.

Importante: il movimento viene avviato dal bacino. Il busto resta in movimento e i piedi restano fermi sulla stessa posizione.

Impostazione 2 – posizione da passo (fig. F)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in posizione da passo. Le piante dei piedi poggiano completamente sul pavimento.
2. Distendere il torace e il pavimento pelvico. Spingere le scapole verso il basso/indietro.
3. Appoggiare l'articolo sulla schiena all'altezza della vita. Tenerlo fermo con entrambe le mani.

Posizione finale

4. Ruotare leggermente il busto in una direzione e, contemporaneamente, dare all'articolo uno slancio con le mani verso la posizione opposta.
5. Per tenere l'articolo in movimento, spostare il peso da una gamba all'altra. Inoltre, spostare il bacino/il busto in avanti e indietro.
6. Alternare la gamba d'appoggio.

Importante: fare attenzione che il movimento sia avviato attraverso il bacino. Il tronco resta in posizione eretta e si muove in avanti e indietro in sincronia con il bacino. Le piante dei piedi restano sul pavimento per tutto l'esercizio.

Accelerare

Nelle impostazioni di base è possibile muovere il bacino più velocemente per accelerare il movimento dell'articolo. In questo modo l'articolo si muove verso l'alto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare. IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.
Alle estremità della base si trovano due rotelle. Sollevare la base dalla parte inferiore e usare le rotelle per riporre l'articolo in caso di mancato utilizzo.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.

Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.
Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.
Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.
In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.
I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 450954_2310

(IT) Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!
Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x hulahopp karika, 6 részes
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Külső méret: kb. 100 cm (Ø)
Belső méret: kb. 94 cm (Ø)
Egy rész hossza: kb. 52 cm

Tömeg: kb. 1,2 kg

Gyártási dátum (hónap/év): 03/2024

Rendeltetésszerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel az egész testét edzheti. Különösen a testközép izmait edzi. Ezenkívül a termék kardioedzésre és masszázsra használatos.
A terméket magánjellegű használatra tervezték, gyógyászati, terápiás és iparűzési célra nem alkalmas.
A termék csak beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások

⚠ Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!

⚠ Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel a gyerekek nem játszhatnak.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az alapállásokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a mindenkori teljesítőképességének megfelelően végezze az edzést. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzőterület körül minden oldalon legyen legalább 1 m nagyságú szabad terület (G ábra).
- Sík, vízszintes, csúszásmentes aljzaton eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülést okozzon a szakszerűtlen használat miatt.
- A terméket csak teljesen összeszerelt állapotban használja.
- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a termék megfelelően össze van-e szerelve.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A termék nem játékszer. Amikor nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.

⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek

- Ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni! A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopását, esetleg szerkezetének törését eredményezheti, ami sérülést okozhat.

Összeszerelés (B ábra)

1. Fektesse az egyes darabokat kör alakban a padlóra. Színek szerint váltakozva rendezze el őket.
2. A gomb (1a) nyomva tartása mellett illessze össze az egyes darabokat. Ügyeljen rá, hogy hallhatóan a helyükre kattanjanak.
3. Addig ismételje a műveletet, amíg az összes darabot össze nem illesztette.

Szétszerelés (C ábra)

- Szétszereléskor nyomja meg a termék egyes részein látható jeleket (1b), és húzza szét az egyes darabokat.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Alapállások

A termék kardio- és teljestest-edzésre szolgál. Különösen a testközép izmait, azaz a has, a derék, a hát és a medencealap izmait edzi.
A következőkben bemutatunk két alapállást a hulahopp karika technikájának elsajátításához.
Megjegyzés: a termék ergonomikus hullámformája edzés közben további masszázshatást biztosít.

1. alapállás – párhuzamos állás (E ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességben. A lábfej előre és kissé kifelé néz, térd enyhén behajlítva.
2. Feszítse meg a törzsét és a medencealapi izmokat. Nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
3. Helyezze a terméket a hátához derékmagasságban. Tartsa mindkét karjával.

Véghelyzet

4. Enyhén fordítsa el a felsőtestét, és ezzel egyidejűleg adjon a terméknek egy erős lökést az ellenkező irányba. A terméknek ekkor forognia kell a dereka körül.

Megjegyzés: lendítse a terméket jobbra és balra is, hogy lássa, melyik oldalra megy könnyebben. A karját emelje fel, hogy ne érjen a termékhez. Ehhez hajlítsa be a könyökét.

5. Forgassa a terméket a dereka körül úgy, hogy a csípőjét előre/hátra vagy jobbra/balra mozgatja.

Fontos: a mozgás a csípőből indul. A felsőtest mozgásban marad, a lábak pedig nem mozdulnak el a helyükről.

2. alapállás – lépőállás (F ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon lépőállásba. Mindkét talp teljes felülettel a talajon.
2. Feszítse meg a törzsét és a medencealapi izmokat. Nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
3. Helyezze a terméket a hátához derékmagasságban. Tartsa mindkét kezével.

Véghelyzet

4. Fordítsa el a felsőtestét kissé az egyik irányba, és ezzel egyidejűleg adjon a terméknek egy erős lökést az ellenkező irányba.
5. A termék fent tartásához helyezze át a súlyát az egyik lábáról a másikra. A csípő/felsőtest eközben előre/hátra mozdul.

6. Helyezze át testsúlyát a másik lábára.
Fontos: ügyeljen arra, hogy a mozdulat a csípőből induljon ki. A felsőtest egyenes és a csípővel együtt mozog előre és hátra. A talp mindvégig a talajon marad.

Gyorsítás

Az alapállásokban a termék mozgását fel lehet gyorsítani a csípő gyorsabb mozgatásával. A termék eközben felfelé mozdul el.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.
Csak nedves törlőkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.
Az állvány fej felőli végén két görgő található. A lábvégnél emelje fel az állványt, és gurítva rakja el a terméket, ha azt nem használja.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználódott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.

Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

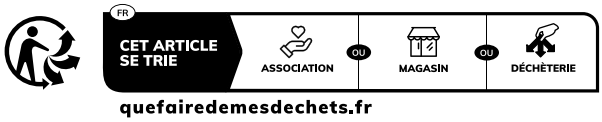
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

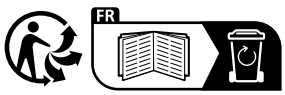
A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.
Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előirányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.
Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.
A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 450954_2310

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu





DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

03/2024
Delta-Sport Nr.: HR-14544

02.02.2024 / PM 2:18