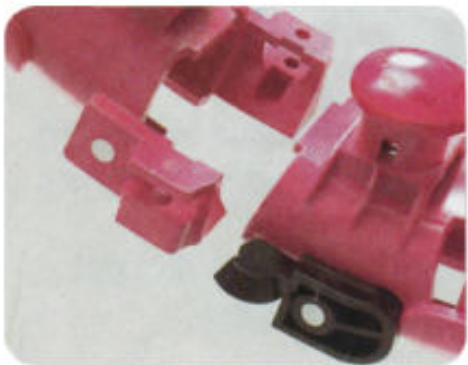




Otwórz złącza: pociągnij dwa czarne zaciski na zewnątrz, a następnie przesunąć dwie...



Najpierw umieść blok kółka pasowego na torze w środkowej części produktu, następnie załóż główną część hula-hoop na talię, a potem wsuń wystający cylinder po obu stronach sekcji ogonowej do złącza, a następnie zamknij czarne klamry po obu stronach.



Regulacja długości: Jeśli główna długość hula-hoop nie jest odpowiednia, można otworzyć złącze, a następnie usunąć lub zwiększyć liczbę sekcji głównego korpusu, aby dostosować długość. Długość powinna być możliwie jak najbardziej dopasowana do talii.

HULA HOP GFY





1. Prędkość obrotu hula-hoop nie powinna być zbyt szybka. Lepiej zachować stabilny i równomierny ruch oraz oddychać równo i z łatwością. Noga nie musi być zbyt sztywna, może się lekko poruszać, aby uniknąć zmęczenia miejscowych mięśni i stawów podczas długotrwałego ćwiczenia.
2. Zaleca się, aby hula-hoop był obracany przez ponad 30 minut, od raz na cztery dni do 2 razy dziennie. Podchodź do tego stopniowo. Hula-hoop należy do ćwiczeń aerobowych spalających kalorie, aby osiągnąć efekt szczupłej talii, zaleca się ćwiczyć przez ponad 30 minut.
3. Napięcie talii i brzucha. Hula-hoop głównie polega na sile talii, w pełni ćwiczy mięśnie biodrowe, brzuszne, boczne mięśnie biodrowe i inne części, a utrzymanie ćwiczeń może przynieść efekt ujędrnienia talii i brzucha.
4. Nie ćwicz pół godziny przed posiłkami.
5. Nie umieszczaj hula-hoop na szyi.
6. Grupy specjalne: unikaj ćwiczeń w czasie ciąży/miesiączki, jeśli masz schorzenie lub czujesz się źle.
7. Proszę ćwiczyć w przestronnym miejscu i upewnić się, że każde połączenie jest mocne, a pas elastyczny jest zamocowany, aby uniknąć upadku piłki i zranienia ludzi lub przedmiotów wokół ciebie, zwłaszcza dzieci.

**Ważne
informacje**