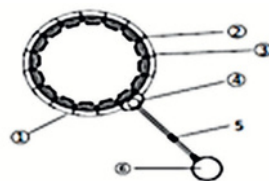


## PRZECZYTAJ UWAGNIE PRZED ĆWICZENIEM!

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób mających kłopoty ze zdrowiem i kobiet w ciąży.
2. Urządzenie jest przeznaczone do kręcenia takich partii ciała jak: talia, brzuch, biodra, pośladki. Nie jest rekomendowane do ćwiczenia innych partii ciała niż te wyżej wymienione.
3. Nie zaleca się ćwiczeń 30 minut przed posiłkiem.
4. Uwaga! Pamiętaj aby przestrzeń wokół Ciebie była bezpieczna. Należy kręcić hula hoop w promieniu minimum 4-5 metrów od dzieci i zwierząt. Należy również zachować odległość od wartościowych rzeczy.
5. Regularne ćwiczenia prowadzą do wzmocnienia mięśni pleców i wysmuklenia sylwetki. Osoby początkujące powinny stopniowo zwiększać ilość ćwiczeń zaczynając od kręcenia hula-hoop co drugi dzień, po około 2-3 minuty w każdą stronę. Decyzję o zwiększeniu ilości ćwiczeń podejmuje każdy użytkownik hula hoop indywidualnie. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula hoop około 5 minut w każdą stronę. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula hoop ok 5 minut w każdą stronę. Stopień zaawansowania jest indywidualną oceną użytkownika.

## SPOSÓB MONTAŻU

1. Przesuń dwie czarne klamry na zewnątrz i przesuń oba łączniki w przód i w tył, aby je rozdzielić.



2. Umieść hula-hoop na talii, włóż dwa łączniki tylnej części do złącza i zamknij czarne klamry po obu stronach.



3. Jeśli długość nie jest odpowiednia, można otworzyć hula-hoop, a następnie usunąć lub zwiększyć liczbę węzłów, aby dostosować długość.

