

# Hula-Hoop-Reifen

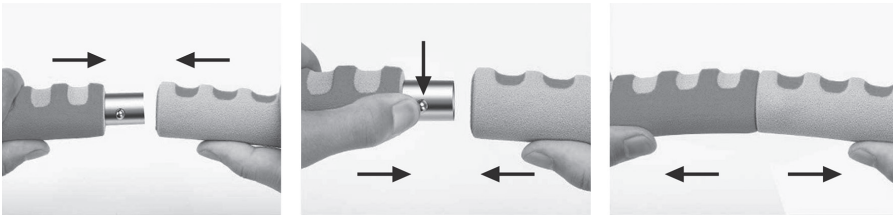
Art.-Nr. 138659254

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



## Hula-Hoop-Reifen zusammenbauen

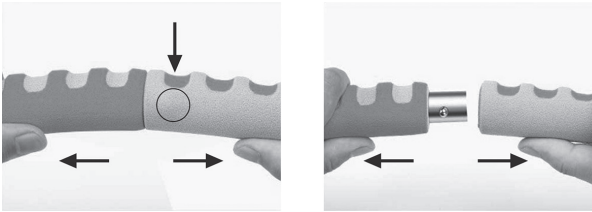


**Schritt 1:** Halten Sie zwei Teile des Hula-Hoop-Reifens auf der Unterseite mit beiden Händen fest und drücken Sie dann mit dem Daumen den Arretierknopf ein, während Sie beide Teile aneinanderhalten.

**Schritt 2:** Stecken Sie die beiden Teile ineinander, während Sie den Knopf gedrückt halten. Stecken Sie das Rohr ein, bis der Knopf hörbar einrastet.

**Schritt 3:** Ziehen Sie abschließend beide Teile auseinander, um sicherzustellen, dass die Verbindung sicher hält.

## Hula-Hoop-Reifen zerlegen



**Schritt 1:** Halten Sie zwei Teile des Hula-Hoop-Reifens auf der Unterseite mit beiden Händen fest.

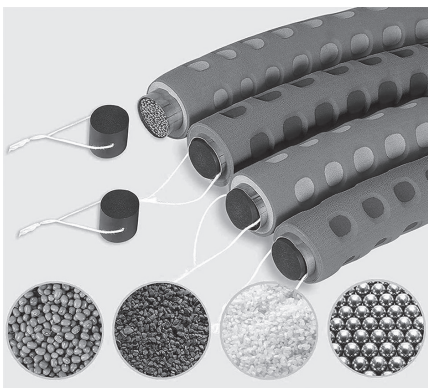
**Schritt 2:** Drücken Sie den hervorstehenden Knopf mit dem Daumen ein.

**Schritt 3:** Ziehen Sie mit beiden Händen die Teilstücke auseinander, während Sie mit dem Daumen fest auf den Knopf drücken.

## Bedienung

1. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen um die Taille und halten diesen mit beiden Händen fest, so dass er am Lendenbereich anliegt. Achten Sie darauf, dass der Reifen nicht schräg steht, sondern sich genau parallel zum Boden befindet.
2. Stellen Sie sich breitbeinig auf und achten Sie auf gute Standfestigkeit. Ihr Körper sollte entspannt sein. Auf diese Weise erhalten Sie eine optimale Balance, die Sie zum Schwingen und Drehen brauchen.
3. Geben Sie dem Reifen mit beiden Händen einen kräftigen Schubs nach links, so dass dieser sich kreisförmig um Ihren Körper bewegt. Sie können den Reifen auch nach rechts werfen. Finden Sie selbst heraus, welche Kreisbewegung Ihnen besser liegt. Wiederholen Sie dies ein paarmal, so dass Sie ein Gefühl für die Übung bekommen.
4. Legen Sie den Reifen für ein paar Minuten auf den Boden und üben zunächst die Hüftbewegung ohne Reifen. Achten Sie auf eine möglichst kreisförmige Hüftbewegung. Üben Sie ein paar Minuten, um ein Gefühl für diese Bewegung zu bekommen.
5. Nun bringen Sie beide Bewegungen zusammen. Beginnen Sie mit der Hüftbewegung, sobald Sie den Reifen auf eine Seite geworfen haben. Je schneller und vor allem gleichmäßiger Sie sich bewegen, umso länger bleibt der Reifen auf seiner Position.
6. Versuchen Sie, den Reifen möglichst lange und gleichmäßig in Position zu halten. Falls der Reifen zu Boden fällt, beginnen Sie einfach erneut

## Gewicht des Hula-Hoop-Reifens verändern



### Gewicht erhöhen

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Gewicht zu gering ist, können Sie den Reifen mit Reis oder Sand füllen.
- Stecken Sie dann den schwarzen Zusatzstopfen in das Röhrchen, damit der Reis / Sand nicht auslaufen kann.
- Bauen Sie abschließend den Reifen zusammen.

## Hinweise

1. Üben Sie in den ersten 2 Wochen ca. 5 Minuten täglich. Danach können Sie die Trainingszeit auf 10 Minuten täglich erhöhen.
2. Üben Sie niemals länger als 20 Minuten am Stück mit dem Hula-Hoop-Reifen.
3. Eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten sollten Sie nicht mit dem Hula-Hoop-Reifen üben.
4. Schwingen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht um den Hals.
5. Wenn Sie als Anfänger zu viel üben, können sich in seltenen Fällen Blutergüsse im Hüftbereich bilden. Diese klingen nach spätestens zwei Wochen ab.
6. Falls die Blutergüsse nach den ersten zwei Übungswochen nicht abklingen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und üben solange nicht mehr.
7. Falls nach dem Training Probleme im Lendenwirbel-, Nacken- oder Rückenbereich auftreten, fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.
8. Dieser Hula-Hoop-Reifen ist nicht für Kinder und schwangere Frauen geeignet.
9. Bitte üben Sie mit dem Hula-Hoop-Reifen an einem offenen, geräumigen Ort mit flachem Untergrund von mindestens 3 x 3 Metern Fläche, um zu vermeiden, dass der Reifen durch Anstoßen an scharfen Gegenständen oder Kanten beschädigt wird.
10. Je schwerer der Hula-Hoop-Reifen, bedeutet nicht, desto besser. Wir empfehlen Ihnen, den Reifen nicht zu beschweren, wenn Sie selten oder zum ersten Mal trainieren. Wenn Sie mehr Übung haben und die Technik beherrschen, können Sie den Reifen allmählich beschweren.

### Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 0821/90 069 959 **E-Mail:** info@weltbild.de  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

**Schweiz** **Telefon:** 0848/810 810 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0.08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

**Österreich** **Telefon:** 0662/939 0 939 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)