Hula Hoop Reifen

Art.-Nr. 5906011

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:

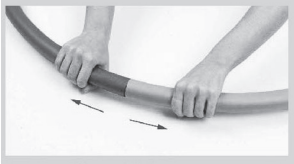
Halten Sie zwei Teile des Hula Hoop Reifens auf der Unterseite mit beiden Händen fest. Dann drücken Sie mit dem Daumen den Verriegelungsknopf nach unten, während Sie beiden Teile aneinander halten.

Schritt 2:

Stecken Sie die beiden Teile ineinander, während Sie den Knopf gedrückt halten. Die beiden Teile müssen hörbar einrasten.

Schritt 3:

Ziehen Sie beide Teile in die entgegengesetzte Richtung, um nachzuprüfen, ob diese fest zusammenstecken.



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 mit dem Daumen den weißen Knopf ein.

Schritt 3:

Während Sie den Knopf fest gedrückt halten, ziehen Sie die beiden Teile auseinander.

Kundenservice:

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:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Weltbild

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 hin und achten Sie auf gute Standfestigkeit. 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 paar Mal, 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.

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. Üben Sie eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten nicht mit dem Reifen.
4. Wenn Sie als Anfänger zu viel üben, können sich in seltenen Fällen Blutergüsse im Hüftbereich bilden. Diese klingen nach spätestens zwei Wochen ab.
5. Falls die Blutergüsse nach den ersten zwei Trainingswochen nicht abklingen, fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat und trainieren so lange nicht mehr.
6. Falls nach dem Training Probleme im Lendenwirbel-, Nacken- oder Rückenbereich auftreten, fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.
7. Dieser Hula Hoop Reifen ist nicht für Kinder und schwangere Frauen geeignet.
8. Bitte üben Sie mit dem Hula Hoop Reifen an einem offenen, geräumigen Ort mit flachem Untergrund, um zu vermeiden, dass der Reifen durch Anstoßen an scharfen Gegenständen beschädigt wird.

Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt abgeben.
Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Kundenservice:

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:** 01806 354 360 **E-Mail:** info@weltbild.com
(Mo. – Fr. 7:00 - 22:00 Uhr; Sa. 7:00 Uhr - 20:00 Uhr;
20 Cent/Anruf Festnetz; max. 60 Cent/Anruf Mobilfunk)

Schweiz **Telefon:** 0848 840 131 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch
(Mo. – So. 7:00 - 22:00 Uhr)

Österreich **Telefon:** 0662 / 65 75 88 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at

Weltbild