

Arm-Hula-Hoop, 2er-Set

Art.-Nr. 138105767

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.



Technische Daten

- Name: Arm-Hula-Hoop
- Reifendurchmesser: ca. 33 cm
- Reifenstärke: ca. 2,5 cm
- Schaumstoffdicke: 5 mm
- Gewicht: ca. 730 g \pm 3% (inkl. Verpackung)
- Material: NBR, PVC, hochwertiger Stahl

Eigenschaften

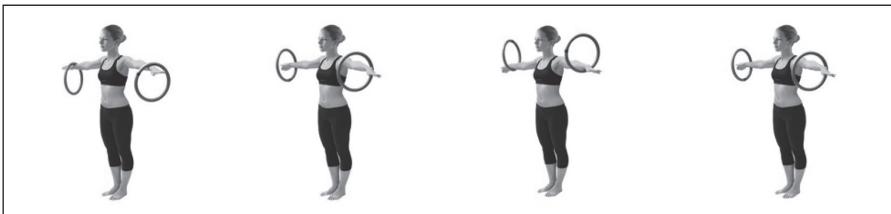
Die äußere Schicht des Hula-Hoop-Reifens ist mit superdickem, weichem Schaumstoff bedeckt, der elastisch und rutschfest ist. Bei längerem Training mit dem Reifen kann dies das Verletzungsrisiko für Armmuskeln und Haut reduzieren. Das regelmäßige Training mit dem Arm-Hula-Hoop hilft Ihnen dabei, lästige und überflüssige Fettpolster loszuwerden. Bereits ca. 5 Minuten tägliches Training bringen Sie Ihrem Ziel strafferer, sehniger Arme näher.

Korrektes Training mit dem Arm-Hula-Hoop

Tipps zum Aufwärmen: Bitte machen Sie vor dem Gebrauch Aufwärmübungen und vermeiden Sie übermäßiges und unsachgemäßes Training, was zu Muskelverspannungen oder Verletzungen führen kann.

Grundlegende Verwendung: Stehen Sie gerade, Beine zusammen, Fersen auf dem Boden und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Hängen Sie je einen Hula-Hoop-Reifen auf Ihren linken und rechten Arm. Zuerst Arme langsam ausstrecken, dann können Sie beginnen, die Arme mit den Hula-Hoop-Reifen zu rotieren.

Wie in der Abbildung unten gezeigt: Indem Sie die Rotationsstärke und die Rotationsrichtung der Arme (vorwärts, rückwärts, auf und ab) ändern, können Sie die Muskeln der Unterarme, der Oberarme und der Schultern trainieren und so den Trainingseffekt steigern. Bitte rotieren Sie nicht zu heftig und trainieren Sie nicht übermäßig.



Empfohlene Übungshäufigkeit: 60 Sekunden lang im Uhrzeigersinn rotieren, 60 Sekunden lang gegen den Uhrzeigersinn rotieren, dann einige Minuten lang ausruhen. Danach die Übung wiederholen. Es wird empfohlen, täglich nicht länger als 10 Minuten zu trainieren.

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen

- Trainieren Sie NICHT innerhalb einer Stunde vor und nach den Mahlzeiten, und tragen Sie den Hula-Hoop-Reifen NICHT um den Hals.
- Üben Sie in den ersten 2 Wochen ca. 5 Minuten täglich. Danach können Sie die Trainingszeit auf 10 Minuten täglich erhöhen.
- Patienten mit einer Vorgeschichte von Arm-, Schulter- und Rückenverletzungen sollten zuerst einen Arzt aufsuchen.
- Schwangere Frauen sollten nicht mit diesem Gerät trainieren.
- Bitte machen Sie zuerst Aufwärmübungen, dehnen Sie Bänder und Gelenke und trainieren Sie nicht übermäßig oder unsachgemäß, um Verletzungen zu vermeiden.
- Die äußere Schicht dieses Produkts ist mit weichem Schaumstoff überzogen. Bitte vermeiden Sie scharfe und kantige Gegenstände, und halten Sie das Produkt von Haustieren und Kindern fern.
- Die erste Anwendung sollte nicht mehr als 5 Minuten pro Tag betragen. Wenn sich Ihre Armmuskeln an das Training angepasst haben, können Sie die Zeit auf 10 Minuten pro Tag erweitern. Andernfalls können Symptome wie Armschmerzen und Blutergüsse auftreten.
- 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.

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:** 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)

Weltbild