



# HULA HOOP

**CZ- Návod k použití/ SK- Návod na použitie/ PL- Instrukcja obsługi**

**DA10811**

# CZ – Gratulujeme Vám ke správné volbě výběru masážní Hula HOOP obruče DA10811 od společnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Pravidelným cvičením s masážní **obručí Hula Hoop** zbavujete Vaše tělo přebytečného tuku na problémových partiích jako jsou břicho, hýzdě, boky, nohy a při tom masíruje tyto části těla. Krouživým pohybem s **obručí** pozitivně ovlivňujete funkci kyčlí, kříže a celé oblasti páteře.

Obruč je osazena masážními body, které urychlují regeneraci organismu, zlepšují okysličení krve a napomáhají rychlejšímu dosáhnutí kýzeného efektu spalování tuků. Díky magnetickým bodům se zvyšuje efektivita celkového masírování těla. Pravidelným cvičením s masážní obručí docílíté účinného posilování celého těla.

## UPOZORNĚNÍ:

- Výrobek obsahuje funkční části. Při nesprávné manipulaci může dojít ke zranění. Chraňte před dětmi.
- Tento výrobek není hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah dětí! Skladujte mimo dosah dětí”.
- Před samotným začátkem používání náčiní se poradíte se svým lékařem o vašem zdravotním stavu.
- Naslouchejte svému tělu. Pokud v průběhu ucítíte jakoukoliv bolest, se cvičením okamžitě přestaňte a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Nepřetěžujte svůj organismus, především na počátku cvičení. Začněte pozvolna a pomalu přidávejte na intenzitě cvičení podle.
- Před cvičením se rozehřejte (5-10 minut), dbejte také na protažení po dokončení cvičení.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.
- Pro cvičení zvolte vhodný oděv.
- Toto náčiní je určeno pro použití pouze dospělými. Chraňte před dětmi a zvířaty.

## SESTAVENÍ:

Jednotlivé části sestavte tak, aby se barvy jednotlivých částí střídaly. Při jejich spojování potočit otočným koncem (zámkem). Po připojení další částí, pojistku otočte proti směru naznačené šipky, nasadíte protikus a zámek opět uzavřete ve směru šipky. Tím docílíte pevného spojení všech částí. Pevnost spoje překontrolujte.

Při cvičení dochází k masírování svalů prostřednictvím masážních výstupků. Začátečníkům se mohou tvořit slabé modřiny, mohou pocítovat bolest či nepříjemný pocit v oblasti břicha a pasu. V tomto případě je důležité zvolit vhodné oblečení a přiměřenou intenzitu cvičení. Při cvičení dávejte pozor na předměty a osoby ve Vašem okolí (zejména děti).

Obruč je nevhodná pro těhotné ženy, osoby s velmi vysokým věkem a špatnou tělesnou kondicí nebo osoby trpící problémy s klouby, zády či kyčlemi.

## POZNÁMKA:

- Během **prvních 2 týdnů** cvičte **denně po dobu 5-ti minut**, poté zkuste **čas zvýšit na 10 minut**.
- Cvičení by mělo trvat **maximálně 20 minut**, poté je nutná přestávka.
- Začátečníkům se mohou po cvičení tvořit modřiny.
- Nejpozději po 2 týdnech používání kruhu by se měly modřiny přestat tvořit.
- Pokud se modřiny po 2 týdnech pravidelného cvičení tvoří nepřestanou, poradíte se s lékařem.
- Poradíte se s lékařem, pokud máte problémy s páteří, krkem nebo zády.
- Posilovací obruč není vhodná pro děti a těhotné ženy.

## TECHNICKÝ POPIS:

- odolná **6 sekční** rozkládací masážní obruč z lehkého plastového materiálu
- **30 masážních** akupresurních magnetických bodů
- univerzální cvičební pomůcka k posilování celého těla
- **průměr obruče:** 100 cm
- **hmotnost:** 1,2 kg

# **SK – Gratulujeme Vám k správnej vol'be výberu masážnej Hula HOOP obruče DA10811 od spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o.**

Pravidelným cvičením s masážou **obručou Hula Hoop** zbavujete Vaše telo prebytočného tuku na problémových partiach ako sú bricho, zadok, boky, nohy a pri tom masíruje tieto časti tela. Krúživým pohybom s **obručou** pozitívne ovplyvňujete funkciu bedier, krízov a celej oblasti chrbtice.

Obruč je osadená masážnymi bodmi, ktoré urýchľujú regeneráciu organizmu, zlepšujú okysličenie krve a napomáhajú rýchlejšiemu dosiahnutiu efektu spaľovania tukov. Vďaka magnetickým bodom sa zvyšuje efektivita celkového masírovania tela. Pravidelným cvičením s masážou obručou docielite účinné posilňovanie celého tela.

## **UPOZORNENIE:**

- Výrobok obsahuje funkčné časti. Pri nesprávnej manipulácii môže dôjsť k zraneniu. Chráňte pred deťmi.
- Tento výrobok nie je hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah detí! Skladujte mimo dosah detí".
- Pred samotným začiatkom používania náčinia sa poradťte so svojim lekárom o vašom zdravotnom stave.
- Naslúchajte svojmu telu. Ak v priebehu ucítíte akúkoľvek bolest', s cvičením okamžite prestaňte a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Nepreťažujte svoj organizmus, predovšetkým na začiatku cvičení. Začnite pozvoľna a pomaly pridávajte na intenzite cvičenia.
- Pred cvičením sa rozohrejte (5-10 minút), dbajte tiež na pretiahnutie po dokončení cvičení.
- Počas cvičení pravidelne dýchajte, nezadržujte dych.
- Pre cvičenie zvolte vhodný odev.
- Toto náčinie je určené pre použitie len dospelými. Chráňte pred deťmi a zvieratami.

## **ZOSTAVENIE:**

Jednotlivé časti zostavte tak, aby sa farby jednotlivých častí striedali. Pri ich spojovaní musíte potočiť otočným koncom (zámkom). Po pripojení ďalšej časti, poistku otočte proti smeru naznačenej šípky , nasadťte protikus a zámok opäť uzavrite v smere šípky. Tým docielite pevné spojenie všetkých častí. Pevnosť spoja prekontrolujte. Pri cvičení dochádza k masírovaniu svalov prostredníctvom masážnych výstupkov. Začiatočníkom sa môžu tvoriť slabé modriny, môžu pociťovať bolest' či nepríjemný pocit v oblasti brucha a pasu. V tomto prípade je dôležité zvoliť vhodné oblečenie a primeranú intenzitu cvičenia. Pri cvičení dávajte pozor na predmety a osoby vo Vašom okolí (hlavne deti).

Obruč je nevhodná pre tehotné ženy, osoby s veľmi vysokým vekom a zlou telesnou kondíciou alebo osoby trpiace problémami s klíbmi, chrbtom alebo bedrami.

## **POZNÁMKA:**

- Počas **prvých 2 týždňov** cvičte **denne po dobu 5 minút**, potom skúste **čas zvýšiť na 10 minút**.
- Cvičenie by malo trvať **maximálne 20 minút**, potom je nutná prestávka.
- Začiatočníkom sa môžu po cvičení tvoriť modriny.
- Najneskôr po 2 týždňoch používania kruhu by sa mali modriny prestaviť tvoriť.
- Ak sa modriny po 2 týždňoch pravidelného cvičenia tvoriť neprestanú, poradťte sa s lekárom.
- Poradťte sa s lekárom, ak máte problémy s chrbticou, krkom alebo chrbtom.
- Posilňovacia obruč nie je vhodná pre deti a tehotné ženy.

## **TECHNICKÝ POPIS:**

- odolná **6 sekčná** rozkladacia masážna obruč z ľahkého plastového materiálu
- **30 masážnych** akupresurných magnetických bodov
- univerzálna cvičebná pomôcka k posilňovaniu celého tela
- **priemer obruče:** 100 cm
- **hmotnosť:** 1,2 kg

# **PL – Gratulujemy ci dobrego wyboru, masujący HULA HOOP DA10811 od społeczności Vaše DEDRA, s.r.o.**

Regularny trening z **obręczą HULA HOOP** redukuje nadmiar tłuszczy, który gromadzi się w problematycznych obszarach, takich jak brzuch, pośladki, biodra, nogi oraz okolice kręgosłupa.

Obręcz jest wyposażona w masujące punkty, które przyśpieszają regenerację, poprawiają dotlenienie i wspomagają spalanie tłuszczy. Dzięki nim ćwiczenia są bardziej efektywne. Regularne ćwiczenia z masażem wzmacniają ciało i spalają tłuszcze.

## **OSTRZEŻENIE:**

- Produkt zawiera części funkcjonalne. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi może prowadzić do powstania szkody. Trzymaj z dala od dzieci.
- Produkt nie jest zabawką. Opakowanie przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci! Produkt przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci!.
- Zanim rozpocznesz ćwiczenia z urządzeniem, porozmawiaj z lekarzem o swoim stanie zdrowia i ewentualnych przeciwwskazaniach.
- Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
- Nie przeciążaj swojego ciała, zwłaszcza na początku ćwiczeń. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningu.
- Rozgrzej się przed treningiem (5-10 min), rozciągnij się również po treningu.
- Podczas ćwiczeń pamiętaj o regularnym oddechu.
- Dobierz strój odpowiedni do ćwiczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe. Trzymaj z dala od zwierząt i dzieci.

## **SKŁADANIE:**

Poszczególne elementy składaj na przemian, raz jeden kolor raz drugi. Podczas łączenia dociskaj elementy do oporu. Po połączeniu przesuń element w kierunku jaki pokazuje strzałka. Po połączeniu sprawdź czy wszystkie elementy mocna się trzymają. Takie połączenie gwarantuje że urządzenie nie rozleci się podczas ćwiczeń.

Podczas ćwiczeń urządzenie masuje mięśnie. Na początku możesz odczuwać dyskomfort, mogą pojawić się niewielkie siniaki, ból lub dyskomfort w okolicach jamy brzusznej i pasa. Dlatego bardzo istotne jest by dobrą odpowiednie ubranie i odpowiednią intensywność ćwiczeń. Podczas ćwiczeń zwróć uwagę na ludzi i przedmioty wokół siebie (szczególnie dzieci).

Obręcz nie nadaje się dla kobiet w ciąży, osób starszych i osób o słabej kondycji fizycznej również dla osób cierpiących na bóle stawów, schorzenia pleców i bioder.

## **UWAGA:**

- Przez pierwsze **2 tygodnie ćwicz codziennie przez 5 min**, następnie **wydłuż czas do 10 min**.
- Ćwiczenie powinno trwać **maksymalne 20 min**, po tym czasie zrób przerwę.
- Jeśli nigdy nie ćwiczyłeś na takim urządzeniu mogą pojawić się siniaki.
- Po około 2 tygodniach obręcz nie powinna pozostawać siniaków.
- Jeśli po upływie dwóch tygodni siniaki nadal będą się pojawiały należy skonsultować się z lekarzem.
- Zasięgnij porady lekarza jeśli masz problemy z kręgosłupem, szyją lub plecami.
- Obręcz nie nadaje się dla dzieci i kobiet w ciąży.

## **OPIS TECHNICZNY:**

- Obręcz jest wykonana z mocnego tworzywa sztucznego, składa się z **6 części**
- Zawiera **30 punktów** masujących
- Jest to wszechstronne narzędzie do ćwiczeń wzmacniające ciało
- **Obręcz ma średnice : 100 cm**
- **Waga:** 1,2 kg

