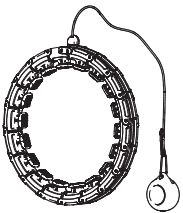




WWW.TREXSPORT.COM



## TX-010CHH

**CZ** INTELLIGENTNÍ HULA-HOP

**DE** INTELLIGENTES HULA-HOP

**FR** HULA-HOP INTELLIGENT

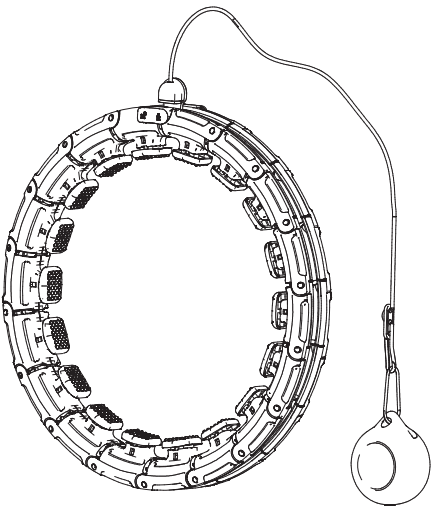
**GB** SMART HULA-HOOP

**PL** INTELLIGENTNE HULA-HOP

**SK** INTELLIGENTNÉ HULA-HOP

**UA** ЕЛІПТИЧНИЙ КРОС-ТРЕНАЖЕР

INTELLIGENTNÍ HULA-HOP / INTELLIGENTES HULA-HOP / HULA-HOP INTELLIGENT / SMART HULA-HOOP / INTELLIGENTNE HULA-HOP / INTELLIGENTNÉ HULA-HOP / ЕЛІПТИЧНИЙ КРОС-ТРЕНАЖЕР



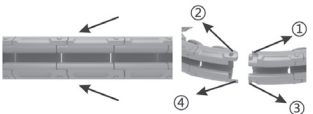
<b>NÁVOD K POUŽITÍ</b>	01
<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	05
<b>INSTRUCTIONS D'UTILISATION</b>	09
<b>INSTRUCTION</b>	13
<b>INSTRUKCJA OBSŁUGI</b>	17
<b>NÁVOD NA POUŽITIE</b>	21
<b>ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ</b>	25

### CZ UPOZORNĚNÍ

- Výrobek je sportovní potřebou, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem pro hrání.
- Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen.
- Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen (t.j. pro fitness a silový trénink).
- Abyste předešli poškození svalů, před cvičením proveďte rozcívku.
- Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které neomezují pohyb, a v botách vhodných pro daný typ tréninku.
- Pokud máte závratě nebo jakékoli bolesti, okamžitě zastavte cvičení.
- Neumisťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topení, krby, protože to může ho poškodit.
- Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně.
- Doporučuje se uschovat tento štítek.

### CZ MONTÁŽ

- Demontujte hula hoop přidřením konců obruče. Stiskněte díly 1 a 3 a oddělte je od dílů 2 a 4.



- Délku upravte odstraněním nebo přidáním konektorů.

- Nasadte disk na obruč a poté upravte délku zátěžového kabelu. V závislosti na jeho délce se mění intenzita cvičení. Čím delší kabel, tím těžší zátěž a vyšší úroveň obtížnosti.

- Díly 1 a 3 zasuňte pod díly 2 a 4 v uvedeném pořadí.



### CZ ZÁRUKA

#### Záruční podmínky

- Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
  - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/info/reklamace-zaruka/>
  - pisemně na adresu: Hegen Česko s.r.o. Stavbařů 2201/36, 734 01 Karviná-Mizerov Česká republika
  - e-mailem: [info@hop-sport.cz](mailto:info@hop-sport.cz)
- Reklamacce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
- Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
- Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

### CZ OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.

### CZ TRÉNINKOVÁ Doporučení

- Cvičení nezačínajte dříve než 30 minut po jídle.
- Cvičení provádějte ve velkém prostoru.
- Při cvičení zatněte břišní svaly. Hula-hop si opírejte hlavně o pas, abyste procvičili bederní a břišní svaly.
- Neotáčejte obruč hula-hop příliš rychle. Doporučuje se udržovat rovnoměrný pohyb, aby se tělo uvolnilo. Nemusíte stát pevně na nohou, můžete chodit pomalu, abyste se vyhnuli lokální unavě svalů a kloubů způsobené dlouhodobým a opakovaným tréninkem.
- Hula-hop je aerobní cvičení, vstřebává kalorie, pro dosažení efektu štíhlého pasu se doporučuje točit hula-hop minimálně 30 minut.

### CZ TRÉNINK

- Nasadte si hula-hop na pas.
- Přidrže zátěž a otočte ji doleva nebo doprava.
- Začněte otáčet pasem ve směru zátěže.

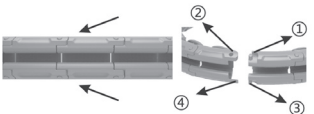
### DE WARNUNGEN

- Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Teilen Sie es nicht mit Ihren Kindern zum Spielen.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt unbeschädigt ist.
- Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck (z.B. für Fitness und Krafttraining).
- Um Muskelschäden zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Es wird empfohlen, in Schuhen und einem Outfit zu trainieren, die für die Art des Trainings geeignet sind.
- Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf.
- Stellen Sie das Produkt nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Lampen, Heizungen oder Kaminen auf, da es dadurch beschädigt werden kann.
- Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
- Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

### DE UMWELTSCHUTZ

### DE MONTAGE

- Entfernen Sie den Hula-Hoop-Ring, indem Sie die Enden des Reifens festhalten. Drücken Sie die Elemente 1 und 3 zusammen und trennen Sie sie von 2 und 4.



- Passen Sie die Länge durch Abziehen oder Hinzufügen der Verbindungsstücke an.

- Befestigen Sie das Gewicht am Reifen und stellen Sie dann die Länge des Gewichtskabels ein. Je nach Länge des Kabels ändert sich die Intensität der Übung. Je länger das Kabel ist, desto schwerer ist das Gewicht und desto höher ist der Schwierigkeitsgrad.

- Schieben Sie die Teile 1 und 3 jeweils unter die Teile 2 und 4.



### DE GEWÄHRLEISTUNG

#### Gewährleistungsbedingungen

- Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
  - via Reklamationsformular auf der Internetseite: [www.hop-sport.de/reklamation/](https://www.hop-sport.de/reklamation/)
  - schriftlich an folgende Adresse: Hegen Deutschland GmbH Papenreye 53 22453 Hamburg Deutschland
  - via E-Mail: [service@hop-sport.de](mailto:service@hop-sport.de)
- Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
- Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
- Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

### DE UMWELTSCHUTZ



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.

### DE TRAININGSEMPFEHLUNGEN

- Beginnen Sie erst 30 Minuten nach einer Mahlzeit mit dem Training
- Trainieren Sie auf einer großen Fläche.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln beim Training an. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen hauptsächlich auf Ihre Taille, um Ihre Lenden- und Bauchmuskeln zu trainieren.
- Drehen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht zu schnell. Es wird empfohlen, eine gleichmäßige Bewegung beizubehalten, um den Körper zu entspannen. Sie müssen nicht starr auf den Füßen stehen, sondern können langsam gehen, um eine lokale Ermüdung der Muskeln und Gelenke zu vermeiden, die durch langes und wiederholtes Training verursacht wird.
- Hula-Hop ist eine aerobe Übung, die Kalorien absorbiert. Um eine schlanke Taille zu erreichen, wird empfohlen, den Hula-Hop mindestens 30 Minuten lang zu drehen.

### DE TRAINING

- Hula-Hoop-Reifen um die Taille hängen
- Halten Sie das Gewicht und drehen Sie es nach links oder rechts.
- Beginnen Sie, die Hüfte in Richtung der Last zu drehen.

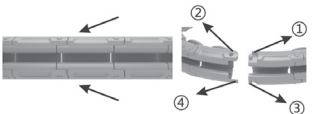
### FR AVERTISSEMENTS

- Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Ne l'utilisez pas avec les enfants pour jouer.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé.
- N'utilisez le produit qu'aux fins pour lesquelles il est prévu (c'-à-d. pour les exercices de fitness et de musculation).
- Pour éviter les dommages musculaires, chauffez-vous avant de faire de l'exercice.
- Il est recommandé de s'entraîner en vêtements non restrictives et dans des chaussures adaptées au type d'entraînement.
- Si vous vous sentez étourdi ou avez mal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne le réparez pas vous-même.
- Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, foyers, car cela pourrait l'endommager.
- Il est recommandé de conserver cette étiquette.

### FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

### FR INSTALLATION

- Démontez le cerceau hula-hoop en tenant les extrémités du cerceau. Appuyez sur les parties 1 et 3 en les séparant des parties 2 et 4.



- Ajustez la longueur en supprimant ou en ajoutant des nœuds.

- Installez la poulie sur le cerceau, puis ajustez la longueur du câble de poids. En fonction de sa durée, l'intensité de l'exercice change. Plus la ligne est longue, plus le poids est important et plus le niveau de difficulté est élevé.

- Faites glisser les pièces 1 et 3 sous les pièces 2 et 4 respectivement.



### FR GARANTIE

#### Conditions de garantie

- Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
  - via le formulaire de réclamation sur le site web : [www.hop-sport.de/reklamation/](https://www.hop-sport.de/reklamation/)
  - par écrit à l'adresse suivante: Hegen Deutschland GmbH Papenreye 53, 22453 Hamburg Allemagne
  - par e-mail: [service@hop-sport.de](mailto:service@hop-sport.de)
- Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
- La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
- La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

### FR PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.

### FR RECOMMANDATIONS DE FORMATION

- Ne commencez à faire de l'exercice que 30 minutes après un repas.
- Faites les exercices dans un grand espace.
- Contractez vos muscles abdominaux pendant l'exercice. Posez le cerceau principalement sur votre taille pour exercer vos muscles lombaires et abdominaux.
- Ne faites pas tourner le cerceau trop vite. Il est recommandé de maintenir un mouvement constant pour détendre le corps. Vous n'avez pas besoin de vous tenir debout avec raideur, vous pouvez marcher lentement pour éviter la fatigue musculaire et articulaire locale causée par un entraînement long et répétitif.
- Le hula-hooping est un exercice aérobique qui consomme des calories. Pour obtenir l'effet d'une taille fine, il est recommandé de faire du hula-hoop pendant au moins 30 minutes.

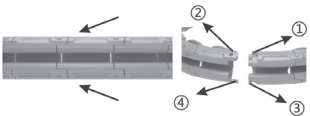
### FR ENTRAÎNEMENT:

- Mettez le hula-hop sur votre taille.
- Tenez le poids puis faites-le pivoter vers la gauche ou la droite.
- Commencez à faire pivoter votre taille vers le poids.

### GB WARNINGS

- The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play.
- Before use, make sure that the product is not damaged.
- Use the product only for the purposes for which it is intended (i.e.f For fitness and weight training).
- To avoid muscle damage, warm up before exercising.
- It is recommended to train in an outfit that doesn't restrict movement and in a footwear appropriate to the type of training.
- If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately.
- Do not place the product near heat sources such as lamps, radiators, fireplaces, as this may damage it.
- A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself.
- It is recommended to keep the label.

- Disassemble the hula hoop by pressing the ends of the hoop. Press parts 1 and 3 separating them from 2 and 4.



- Adjust the length by adding or removing knots.

- Install the disc on the hoop, and then adjust the length of the weight link. Depending on its length, the intensity of the exercises changes. The longer the link, the greater the weight and the higher the level of difficulty.

- Insert parts no. 1 and 3 respectively under parts no. 2 and 4.



15

#### Warranty conditions

- Customer has the following options for submitting a complaint:
  - by filling the form on website: <https://www.hop-sport.de/reklamation/>
  - in writing to the correspondence address:
 

Hegen Deutschland GmbH  
Papenreya 53  
22453 Hamburg  
Germany

    - by an email: [service@hop-sport.de](mailto:service@hop-sport.de)
- Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send device for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
- The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
- The warranty does not cover damage caused by improper use.

- This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.

16

- Do not start exercising until 30 minutes after a meal.
- Do the exercises in a large space.
- Tighten your abdominal muscles during exercise. Rest the hula-hop mainly on your waist to exercise your lumbar and abdominal muscles.
- Do not spin the hula-hop too fast. It is recommended to maintain constant movement to relax the body. You do not have to stand stiffly on your feet, you can walk slowly to avoid local muscle and joint fatigue caused by long-term and repetitive training.
- Hula-hopping is an aerobic exercise that consumes calories. To achieve the effect of a slim waist it is recommended to hula-hop for at least 30 minutes.

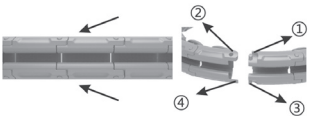
- Put the hula hoop on your waist.
- Hold the weight, and then turn it to the left or right.
- Start turning your waist in the direction of the weight.

15

- Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
- Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness i siłowych).
- W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
- Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w obuwiu odpowiednim do rodzaju treningu.
- W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
- Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
- Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

15

- Zdemontuj pierścien hula-hop przytrzymując końce obręczy. Naciśnij części 1 i 3 rozdzielając je od 2 i 4.



- Dostosuj długość ujmując lub dodając węzły.

- Zamontuj krążek na obręczy, a następnie dostosuj długość linki obciążnika. W zależności od jego długości zmienia się intensywność ćwiczeń. Im dłuższa linka tym większy ciężar i wyższy poziom trudności.

- Wsuń części nr 1 i 3 odpowiednio pod części nr 2 i 4.



18

#### Warunki gwarancji

- Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
  - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
  - pisemnie na adres korespondencyjny:
 

Hegen Distribution Sp. z o.o.  
ul. Sportowa 3a  
32-080 Zabierzów  
Polska

    - pocztą elektroniczną: [serwis@hop-sport.com](mailto:serwis@hop-sport.com)
- Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub spowodowania części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
- Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
- Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

- Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by ochronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzuć je materiały według ich rodzaju.

20

- Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 30 minut po posiłku.
- Ćwiczenia wykonuj na dużej przestrzeni.
- Podczas ćwiczeń napnij mięśnie brzucha. Opieraj hula-hop głównie na talii, aby ćwiczyć mięśnie lędźwiowe i brzucha.
- Nie obracaj hula-hop zbyt szybko. Zalecane jest utrzymywanie stałego ruchu, aby rozluźnić ciało. Nie musisz stać sztywno na nogach, możesz powoli chodzić, aby uniknąć miejscowego zmęczenia mięśni i stawów spowodowanego długotrwałym i powtarzalnym treningiem.
- Hula-hop to ćwiczenie aerobowe, pochłaniające kalorie, aby osiągnąć efekt wąskiej talii zaleca się kręcenie hula-hop przez minimum 30 minut.

- Zalóż hula-hop na talię.
- Przytrzymaj obciążenie, a następnie obróć je w lewo lub w prawo.
- Zacznij obracać talię w kierunku obciążenia.

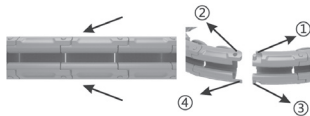
19

- Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie.
- Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
- Výrobok používajte iba na účely, na ktoré je určený (tj. pre fitness a silový tréning).
- Pred cvičením vykonajte rozčvičku, aby nedošlo k poškodeniu svalov.
- Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohybu a v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu.
- Ak máte závraty alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť.
- Výrobok neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krby, pretože by to mohlo poškodiť výrobok.
- Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Neopravujte ho sami.
- Tento štítok sa odporúča uschovať.

- Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a trieďte podľa ich typu.

24

- Demontujte hula-hop držaním za konce obrúče. Prtlačte diely 1 a 3 k sebe a oddelte ich od dielov 2 a 4.



- Upravte dĺžku odstránením alebo pridaním konektorov.

- Pripevnite závažie k obrúču a potom upravte dĺžku závažového lanka. V závislosti od dĺžky lanka sa mení intenzita cvičenia. Čím dlhšie je lanko, tým vyššia je hmotnosť a vyššia úroveň obtiažnosti.

- Zasuňte diely 1 a 3 pod diely 2 a 4 v uvedenom poradí.



22

#### Záručné podmienky

- Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
  - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/info/zaruka-a-servis/>
  - pisemně na adresu
 

Hegen Cesko s. r. o.  
Stavbařů 2201/36  
734 01 Karviná-Mizerov  
Česká republika

    - e-mailom: [info@hop-sport.sk](mailto:info@hop-sport.sk)
- Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať zariadenie na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
- Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
- Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

- Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a trieďte podľa ich typu.

24

- Začnite cvičiť až 30 minút po jedle.
- Cvičenie vykonávajte vo veľkom priestore.
- Pri cvičení napnite brušné svaly. Nasadte si Hula-hop okolo pásu, aby ste si precvičili bedrové a brušné svaly.
- Netočte s obručou príliš rýchlo. Na uvoľnenie tela sa odporúča udržiavať neustály pohyb. Nemusíte stáť nehybne, môžete vykonávať pomalú chôdzu, aby ste sa vyhli lokálnej svalovej a kĺbovej únave spôsobenej dlhodobým a opakovaným tréningom.
- Hula-hopping je aeróbne cvičenie, ktoré spaľuje kalórie. Pre dosiahnutie efektu štíhleho pásu sa odporúča tréning s obručou Hula-hop aspoň 30 minút.

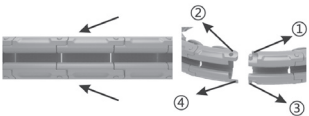
- Nasadte si obruč hula-hop okolo pásu.
- Pridržte záťaž a otáčajte doľava alebo doprava.
- Začnite otáčať boky smerom k záťaži.

23

- Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Рекомендуємо тримати його подалі від дітей.
- Перед початком тренування обов'язково перевірте, чи продукт не пошкоджений.
- Використовуйте продукт тільки за призначенням (для фітнесу та силових тренувань).
- Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед тренуванням обов'язково розігрівайтесь.
- Рекомендовано тренуватися в одязі, який не обмежує рухи та у взутті відповідному до типу тренування.
- Якщо ви відчуваєте біль, дискомфорт або запаморочення під час вправ, негайно припиніть тренування.
- Не кладіть, не залишайте та не зберігайте продукт поблизу джерел тепла, зокрема ламп, обігрівачів, камінів тощо.
- Якщо виникли будь-які пошкодження, в жодному разі не використовуйте продукт та не ремонтуйте його самостійно.
- Рекомендуємо зберігати цю інструкцію.

23

- Розберіть хулахуп, тримаючись за кінці обруча. Притисніть частини 1 і 3, відокремлюючи їх від 2 і 4.



- Відрегулюйте довжину, відкріпивши або додавши вузли.

- Встановіть шків на обруч, потім відрегулюйте довжину. Залежно від його довжини змінюється інтенсивність вправи. Чим довшою довжина, тим більша вага і вищий рівень складності.

- Помістіть частини 1 і 3 під частини 2 і 4 відповідно.



26

#### Умови гарантії

- Покупець має наступні варіанти подання скарги:
  - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
  - писмово на адресу:
 

електронною поштою: [info@hop-sport.ua](mailto:info@hop-sport.ua)

або на сайті заповнить „РЕКЛАМАЦІЙНИЙ ФОРМУЛЯР“.
- Дефекти або пошкодження обладнання, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки обладнання до сервісу. Якщо вам потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
- Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
- Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

- Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.

26

- Не починайте виконувати вправи раніше ніж через 30 хвилин після їжі.
- Виконуйте вправи у великому просторі.
- Під час виконання вправи напружте м'язи живота. Розташуйте хулахуп переважно на талії, щоб тренувати м'язи попереку та живота.
- Не крутіть хулахуп занадто швидко. Рекомендується підтримувати постійний рух, щоб розслабити тіло. Вам не обов'язково стояти на ногах, ви можете ходити повільно, щоб уникнути локальної втоми м'язів і суглобів, викликані тривалими і повторюваними тренуваннями.
- Хулахуп - це аеробна вправа, яка витрачає калорії. Для досягнення ефекту тонкої талії рекомендується займатися хулахупом не менше 30 хвилин.

- Утримуйте хулахуп на поясі.
- Утримуйте вагу, а потім обертайте вліво або вправо.
- Робіть рухи хулахупом навколо талії.

27



16

17

19

24

23

26

27