



# Hula Hoop Massage

## gymnastická obruč

Návod k obsluze

ID: 42439 - 42441  
EAN: 8591792424393



## Před začátkem cvičení se přečtěte následující instrukce

1. Neotáčejte obruči příliš rychle. Uvolněte tělo a zaměřte se spíše na rovnoměrný pohyb, který zachováte delší dobu a budete připraveni na více opakování.
2. Pro dosažení co nejvyššího efektu cvičení s obručí se doporučuje cvičit alespoň 30 minut několikrát denně.
3. Necvičte půl hodiny před a po jídle.
4. Nenasazujete si obruč na krk.
5. Přístroj není určený pro cvičení nemocných osob. Nesmí ho používat těhotné ženy a ani ženy během menstruace.
6. S obručí cvičte v dostatečně velkém prostoru. Ujistěte se, že jednotlivé díly obruče jsou pevně spojené a že je pevně přivázané závaží ke šňůře tak, aby při případném uvolnění nikoho neohrozilo.



## Návod k použití

1. Nasuňte jezdce se závažím do konstrukce obruče. Celý komplet uchopte a obtočte okolo pasu.
2. Stlačte šedivou pojistku na spojovacím článku a spojte obruč nasazením na protilehlý článek, pojistku uvolněte a přesvědčte se, že je spoj pevný.
3. Budete-li chtít obruč zkrátit, rozpojte obruč a odměřte počet článků, které budete chtít odstranit. Lehkým stlačením článku, který budete chtít ponechat vyjmete protilehlý díl. Následně postupujete podle bodu 2. Stejně postupujte, pokud budete chtít obruč prodloužit.

