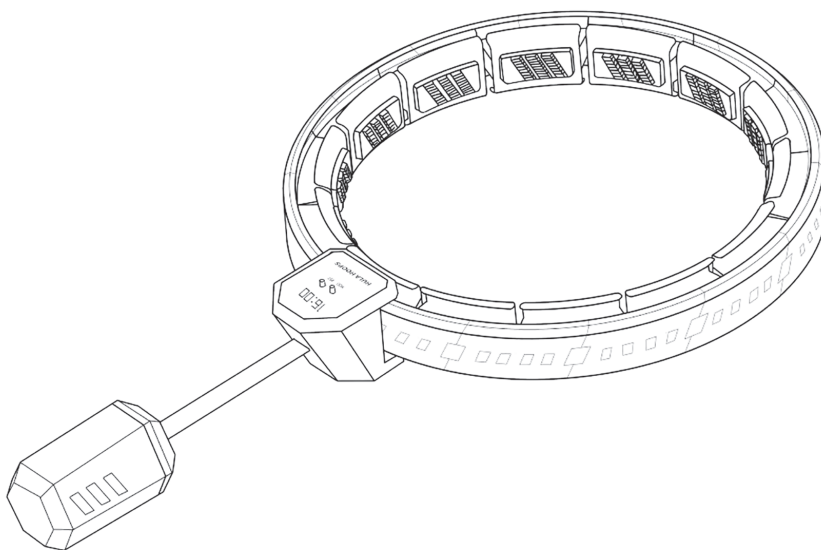


# Orbisana Hula Hoop mit Zählerfunktion

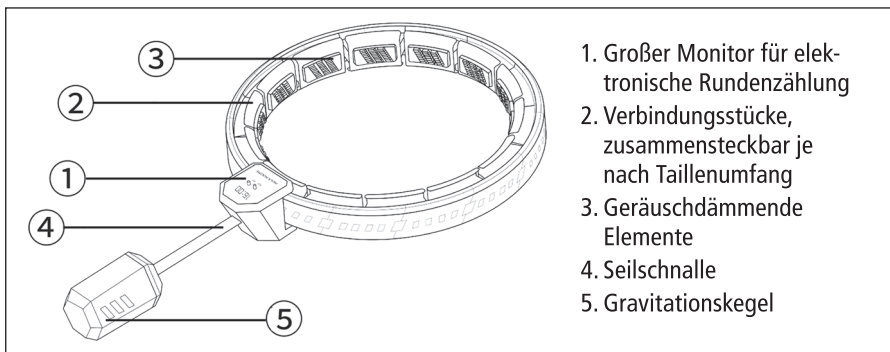
Art.-Nr. 144369659

## 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.*



## Produktbeschreibung



## Bedienung

### Einstell-/Schaltknöpfe

Drücken Sie den Druckknopf nach innen und ziehen Sie die beiden Verbindungsstücke gleichzeitig nach außen, um den Reifen zu öffnen. Wiederholen Sie diese Aktion je nach ihrer Taille, um den Hula-Hoop auf Ihren Taillenumfang einzustellen. Hinweis: Das Hauptverbindungsstück ist mit dem Zähler verbunden, der nicht entfernt werden kann.

### Zähler

Durch mehrmaliges Drücken der Zählertaste können Sie auf dem Monitor folgende Daten anzeigen: Trainingsrunden, verbrauchte Kalorien, Trainingszeit und andere relevante Informationen.

### Seilschnalle

Mit der Seilschnalle können Sie die Länge des Seils einstellen. Die Seillänge bestimmt die Zentrifugalkraft während des Trainings. Bitte stellen Sie den Abstand auf ein für Sie geeignetes Maß ein, je nach Trainingsbedarf und Trainingsort.

# Installation

## 1. Umfang des Hula-Hoop-Reifens verändern

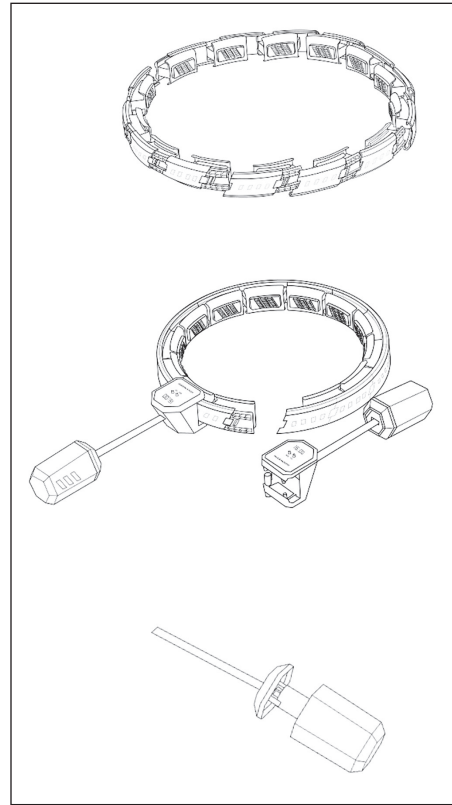
Die Anzahl der Verbindungsstücke kann durch Verstellen des Knopfes erhöht oder verringert werden. Die Verbindungsstücke können beliebig abgenommen oder zugefügt werden.

## 2. Gravitationskegel mit Computer einsetzen

Öffnen Sie das Element des Hula-Hoop-Reifens, setzen Sie die Rolle von einer Seite ein und stellen Sie die Seillänge ein.

## 3. Gravitationskegelgewicht einstellen

Lösen Sie die Befestigungsschrauben des Gravitationskegels (Schraubenzieher nicht in Lieferung enthalten). Jetzt können Sie einzelne Gewichte herausnehmen, um das Gewicht des Gravitationskegels auf Ihre persönlichen Trainingsanforderungen einzustellen.



# Wichtige Hinweise

1. Achten Sie auf sichere Standfestigkeit der Füße, damit lange wiederholte Bewegungen nicht zu einer lokalen Ermüdung der Muskelgelenke führen. Die Füße sollten während des Trainings durch eine eventuelle unnatürliche Haltung nicht verkrampfen. Achten Sie darauf, dass die Füße während der Kreisbewegung nicht „abwandern“, sondern auf einer festen Position stehenbleiben.
2. Wie bei jeder anderen sportlichen Betätigung auch, ist das Aufwärmen hier vor dem Training besonders wichtig. Sie können bereits beim Dehnen und Strecken den Reifen mit einbeziehen. Die gesamte Muskulatur des Körpers wird benötigt, um die richtigen Abläufe der Hula-Hoop Übungen zu lernen. Ein Vorteil dabei ist, dass automatisch Taille, Beine und Po mit trainiert werden. Auch Kondition und Ausdauer werden bei regelmäßigem Training mit dem Hula-Hoop-Reifen verbessert. Gleichmäßige Bewegung kurbelt die Fettverbrennung im Körper an, und hilft so indirekt gegen Herz- und Kreislauferkrankungen. Das Bindegewebe wird gestrafft, und dadurch kann beginnende oder bereits vorhandene Cellulite bekämpft werden. Außerdem wird die Körpermitte gestärkt, lästige und auch gefährliche Fettpölschen werden bekämpft.

3. Trainieren Sie nicht innerhalb einer halben Stunde vor und nach den Mahlzeiten.
4. Besondere Personengruppen: Personen, die an Krankheiten oder Unwohlsein leiden sowie Frauen während der Schwangerschaft und der Menstruation sollten nicht mit diesem Gerät trainieren.
5. Bitte trainieren Sie in einem geräumigen Bereich und stellen Sie sicher, dass die Verbindungen fest sind, um Verletzungsrisiken bei sich selbst und anderen Personen zu vermeiden. Halten Sie sich von Personen und Gegenständen fern, insbesondere von Kindern.
6. Kinder sollten dieses Gerät nur unter der Aufsicht eines Erziehungsberechtigten benutzen.
7. Achten Sie auf Ihre persönliche Belastungsgrenze und beenden Sie das Training bei Schmerzen.
8. Bei diagnostizierten Rückenproblemen (Bandscheibenvorfall o.ä.) konsultieren Sie bitte Ihren Arzt vor Verwendung des Gerätes.

## Training

1. Platzieren Sie den Hula-Hoop-Reifen waagrecht an der Taille und vermeiden Sie eine Schräglage (der Reifen muss waagrecht sein, eine Schräglage kann den Schwung beeinträchtigen).
2. Zuerst den Gravitationskegel halten, horizontal gegen den Uhrzeigersinn oder im Uhrzeigersinn schwingen (vorher den Gravitationskegel mit der Hand zum Schwingen bringen).
3. Halten Sie den Körper neutral entlang der Richtung des sich bewegenden Gravitationskegels. Schwingen Sie mit der Taille zur Trägheitsbewegung.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte 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, Ohmstraße 8a, 86199 Augsburg

# Weltbild

**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)