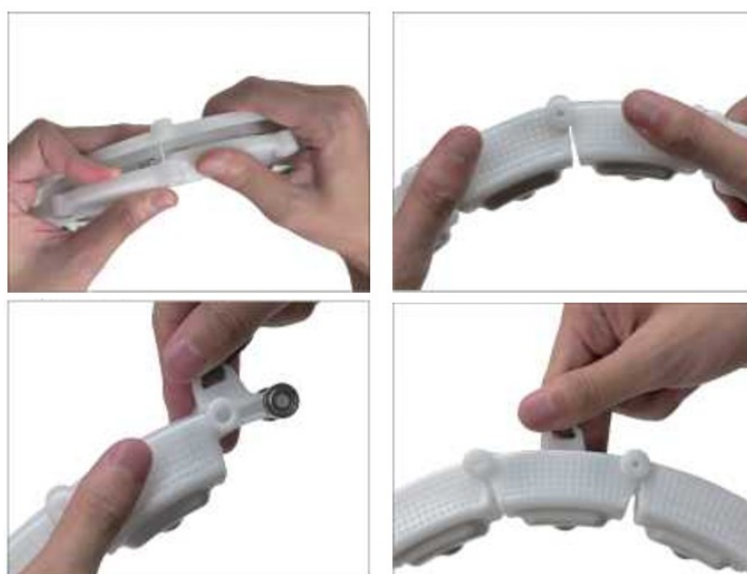


HULA HOOP COUNTER

gymnastická obruč



Instalace produktu



Rychlost otáčení hula hoopu by neměla být příliš vysoká. Je vhodné udržovat stabilní a rovnoměrný pohyb. Můžete pomalu chodit, abyste se vyhnuli místní svalové a kloubní únavě způsobené opakovaným pohybem po dlouhou dobu.

Doporučuje se hula hoop otáčet déle než 20 minut a cvičit dvakrát denně postupně. Hula hoop patří k aerobnímu cvičení, které spotřebovává kalorie. Pro dosažení efektu úzkého pasu se doporučuje dodržovat pravidelný trénink.

Síla v pase, napněte pas a břicho, otáčejte hula hoop hlavně silou v pase a plně procvičte psoas, ABS, boční psoas a další partie. Dodržováním cvičení lze dosáhnout efektu stažení pasu a břicha.

Necvičte před jídlem a půl hodiny po jídle.

Cvičte na prostorném hřišti a ujistěte se, že spojení a spona každé jednotlivé sekce jsou pevné, aby se zabránilo pádu gravitačního kladiva a zranění osob nebo poničení předmětů kolem vás.

Záruka na produkt trvá po dobu 2 let. Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávným používáním, nesprávným skladováním, neoprávněnou demontáží a jinými důvody, které nejsou způsobeny kvalitou produktu.

Dovozce do ČR:
RADANSPORT s.r.o.
Za Otýlíř 10
370 01, České Budějovice
Tel: +420 387 411 543
Email: obchod@e-sportshop.cz

Vyrobeno v Číně