



Hula Hoop Smart

gymnastická obruč

Návod k použití

ID: 31634, 31633, 31632, 31638, 31630

e-sportshop.cz

Před začátkem cvičení si přečtěte následující instrukce

1. Neotáčejte obručí 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. Uvolněte zatáhnutím do strany obě černé pojistky na spojovacím článku a spojte obruč nasazením na protilehlý článek, pojistky následně stlačte 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 postupujte podle bodu 2. Stejně postupujte, pokud budete chtít obruč prodloužit.

Distributor v ČR:
RADANSPORT s.r.o.
Za Otýlíí 10 370 01 České Budějovice
email: obchod@e-sportshop.cz
tel: +420 387 411 543