



Hula Hoop Massage

gymnastická obruč

Návod k obsluze

ID: 42439 - 42441
EAN: 8591792424393

e-sportshop.cz

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.



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