

## Инструкция по использованию

### Массажный обруч ХулаХуп

Обхват талии по умолчанию (внутренняя окружность) – 1100 мм

1. Основные соединительные разборные секции

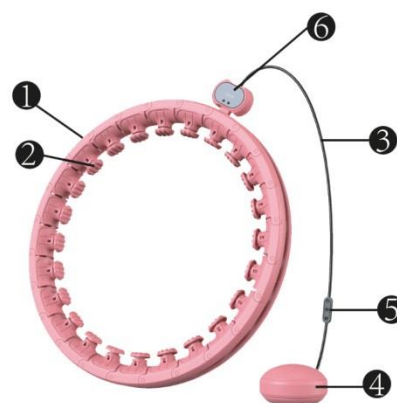
2. Массажные модули

3. Регулируемый трос

4. Регулируемый шар-утяжелитель

5. Регулировочная застежка

6. Скользящий роликовый блок + Счетчик оборотов/Декоративная деталь



## 1. Размеры

Обруч состоит из нескольких основных соединительных разборных секций. Размер каждой секции составляет 72 мм.

Справочная таблица 1

№	Комплектация	Размер каждой секции	Диаметр/внутренняя окружность
1	20 секций	72 мм	28,5 см/880 мм
2	24 секций	72 мм	35 см/1100 мм
3	28 секций	72 мм	45 см/1400 мм

## 2. Правила сборки и пользования

Согласно вашей физической подготовки, самочувствию и обхвату талии, подберите подходящее количество соединительных секций.



2. После крепления соединительных секций, установите роликовый блок в скользящую дорожку, затем закрепите сверху счетчик оборотов/декоративную деталь и замкните обруч.



3. Придерживая шар-утяжелитель, покачайте его в сторону, чтобы создать нагрузку для направления вращения шара. Самопроизвольно вращайте талией, чтобы раскрутить обруч.



## 3. Правила использования счетчика оборотов

Вращение обруча позволяют счетчику фиксировать количество оборотов, диапазон: 0.0-99999

Левая/правая кнопка служит для сброса показаний на дисплее. Дисплей автоматически выключается при отсутствии входного сигнала в течение 3 минут.

**P.S.:** при отсутствии счетчика оборотов в комплектации обруча, его заменяет декоративная деталь черного цвета.

## **4. Об устройстве**

Наименование: Умный обруч

Материал: АБС-пластик, экологический полипропилен, пружины

## **5. Важные сведения по технике безопасности**

1. Вращение обруча должно осуществляться в размеренном темпе без чрезмерного усилия.
2. Кручение обруча является одним из видов аэробных упражнений. Частоту выполнения упражнений следует повышать постепенно во избежание локального утомления мышц и суставов, вызванного повторением упражнений в течение длительного времени.
3. Не рекомендуется приступать к физическим нагрузкам в течение получаса после еды (на полный желудок). Запрещено крутить обруч вокруг шеи.
4. Особенности использования: не используйте обруч при плохом самочувствии, во время беременности/менструального периода, а также если вы страдаете от грыжи поясничного отдела позвоночника.
5. Использование обруча маленькими детьми возможно только под присмотром взрослых.
6. Используйте обруч в просторных местах, на расстоянии не менее 3 метров до людей; не пользуйтесь обручем вблизи стеклянных изделий, окон, телевизоров и других хрупких предметов.
7. Данное руководство предоставляется для общего ознакомления с умным обручем. Конкретные характеристики обруча распространяются на фактический продукт!