

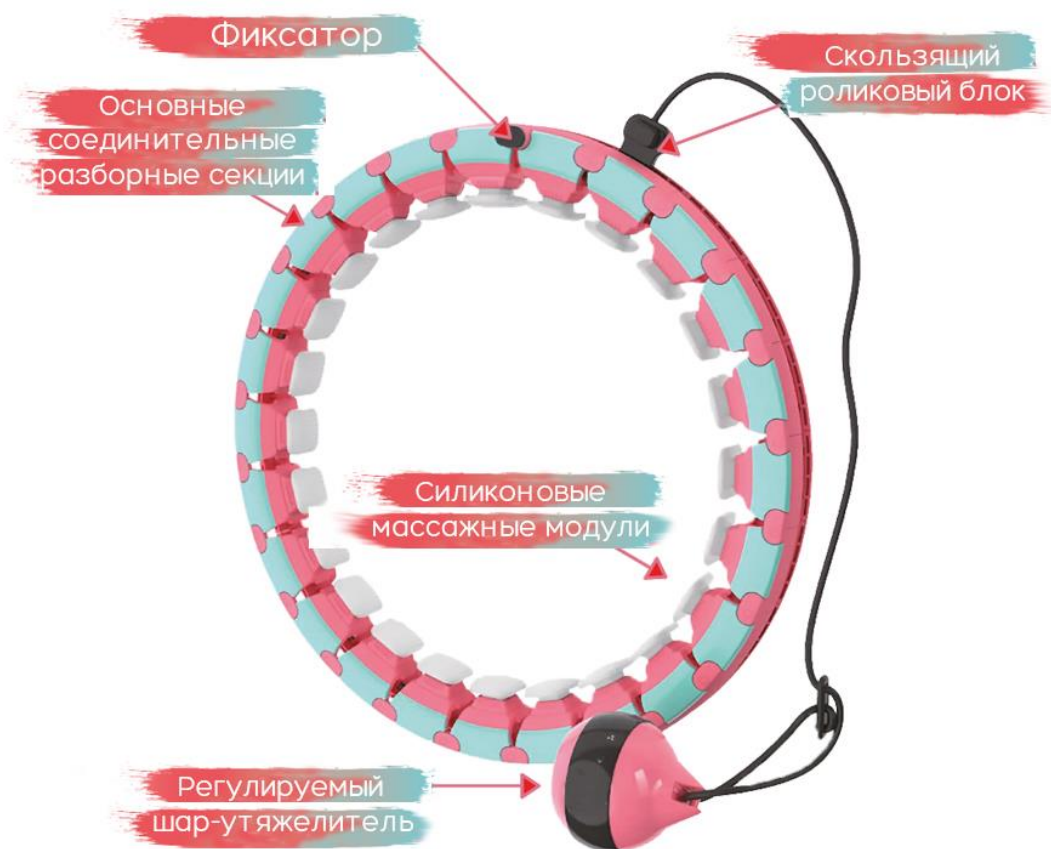


Инструкция по использованию

Массажный обруч ХулаХуп

1. Важные сведения по технике безопасности

- Вращение обруча должно осуществляться в размеренном темпе без чрезмерного усилия, при этом ноги находятся в расслабленном состоянии, а дыхание ровное и спокойное.
- Кручение обруча является лучшим аэробным упражнением для избавления от лишнего веса. Рекомендуемое время занятия – 30 минут. Интенсивность занятия можно увеличить от раза в день до двух раз в день в зависимости от индивидуальных физических способностей пользователя. Не стоит пренебрегать интенсивностью и частотой занятий, так как это может вызвать переутомление мышц и суставов.
- Умный обруч не спадает с талии, что помогает пользователю эффективнее сжигать лишние калории и добиться желаемого результата всего за несколько недель регулярных занятий. Во время занятия умный обруч помогает задействовать основные мышцы талии: поясничные мышцы, брюшной пресс, боковые поясничные мышцы, мышцы бедер и другие.
- Не рекомендуется приступать к физическим нагрузкам в течение получаса после еды (на полный желудок). Запрещено крутить обруч вокруг шеи.
- Внимание: Использование обруча запрещено во время беременности или менструального периода, а также если вы страдаете от каких-либо болезней, особенно от грыжи поясничного отдела позвоночника.
- Использование обруча маленькими детьми возможно только под присмотром взрослых.
- Занятие должно проходить в просторном месте, вдали от детей, домашних животных и любых посторонних предметов. Перед использованием обруча проверьте надежность соединения секций, а также прочность крепления троса к шару-утяжелителю.



Для отсоединения или добавления съёмных секций, зажмите фиксатор чёрного цвета.

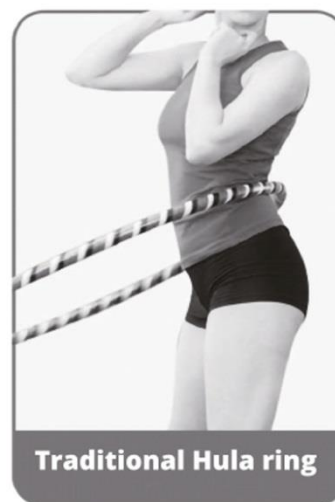
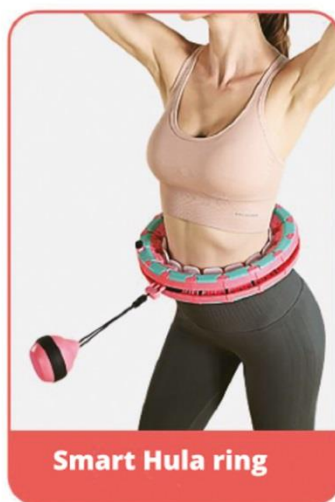


- Шар-утяжелитель можно регулировать. Изменяя длину троса, пользователь может увеличивать или уменьшать желаемую степень нагрузки.
- Эластичный фиксатор позволяет регулировать длину троса.
- Перед использованием убедитесь в надёжном креплении троса.



- Благодаря разборной конструкции соединительных секций, можно легко менять размер под себя и регулировать длину обруча в зависимости от обхвата талии.

- Умный обруч (хула-хуп) с утяжелителем – это наиболее совершенная и модернизированная модель, доступная на рынке.



2. Об устройстве

Материал изделия: - Пищевой силикон + АБС-пластик + Полипропилен

Комплектация: - 23 секции + 1 Цифровой счетчик оборотов

Вес: - 1,7 кг