

FITNESS HULA-HOOP

DE – Danke, dass Sie sich für einen Hula-Hoop-Ring der Marke SCHILDKRÖT entschieden haben.



Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Anleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Der Hula-Hoop-Ring dient der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Dieses Produkt wurde ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Es ist nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet.



Allgemeine Sicherheitshinweise:

Verwenden Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben. Unsachgemäße Verwendung kann zu Verletzungen führen, die Gesundheit gefährden oder das Produkt beschädigen.

Der Hula-Hoop-Ring ist nicht für Kinder unter 14 Jahre geeignet. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Bitte halten Sie ausreichend Abstand zu anderen Gegenständen und Personen.

Halten Sie den Trainingsbereich frei von jeglichen Gegenständen, Schmutz und anderen Hindernissen. Trainieren Sie nur auf ebenem und rutschfestem Boden.

Tragen Sie nur angemessene Sportkleidung, niemals Schmuck. Binden Sie lange Haare zusammen.

Überprüfen Sie das Produkt vor und nach jedem Training auf Schäden, Risse, Bruchstellen und Verschleiß. Verwenden Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand.

Vergewissern Sie sich vor dem Training, ob alle Teilstücke fest miteinander verbunden sind.

Führen Sie alle Übungen immer völlig konzentriert, langsam und gleichmäßig aus. Wärmen Sie sich vor dem Training auf.

Trainieren Sie nicht bei Krankheit. Brechen Sie Ihr Training bei Beschwerden sofort ab.

Konsultieren Sie vor einem Arzt, besonders bei bestehenden Verletzungen und Vorerkrankungen.

Benutzen Sie den Hula-Hoop-Ring nicht während der Schwangerschaft oder bei Rückenproblemen wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen. Sollten nach dem Training über die normalen Nebeneffekte (z.B. blaue Flecken, leichte Schmerzen oder Muskelkater) hinausgehende Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Der Hula-Hoop-Ring kann durch Anstoßen an Gegenstände oder starken Aufprall auf dem Boden beschädigt werden.

Lagerung und Wartung:

Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel.

Verwenden Sie ein feuchtes Tuch. Lassen Sie alle Bestandteile immer vollständig trocknen.

Lagern Sie das Produkt außer Reichweite von Kindern an einem trockenen Ort.

Schützen Sie das Produkt vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung.

Wir empfehlen eine Lagerung bei Zimmertemperatur.

Anwendung:

Nehmen Sie einen sicheren Stand durch eine leicht versetzte Fußstellung für mehr Stabilität ein. Greifen Sie den Reifen parallel zum Boden mit beiden Händen und halten Sie ihn seitlich an den Oberkörper. Bringen Sie nun den Reifen mithilfe der Hände in Schwung und bewegen Sie das Becken nach vorne und hinten (alternativ: rechts und links), um Drehung und Tempo zu halten.

Halten Sie die Bauchspannung.

Achten Sie auf eine kontrollierte und regelmäßige Atmung.

Halten Sie Ihren Körper aufrecht, um Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu vermeiden.

Art. No.			DESIGN
960035 960235 960236	100cm	1,2kg	
960234	90cm	0,8kg	

Die optimale Trainingsdauer beträgt 10-20 Minuten. Wenn Sie gerade erst mit dem Hula-Hoop Training beginnen, empfehlen wir, mit 3-5 Minuten zu starten und die Trainingseinheiten langsam zu steigern.

Verwenden Sie als Anfänger ein leichteres Modell. Tragen Sie anfangs dickere Kleidung, um den Druck durch die Massagewellen zu verringern.

EN – Thank you for choosing a SCHILDKRÖT Fitness Hula Hoop.



Read and follow the instructions and all other information before using the product. These instructions are an integral part of the product. If you give the product to third parties, please also include these instructions.

Intended use: The hula hoop is used to strengthen the abdominal and back muscles.

This product was designed for private use only. It is not suitable for commercial use.



General safety information:

Use the product only as described in the instructions. Improper use can lead to injuries, endanger health or damage the product.

The hula hoop is not suitable for children under 14 years. This product is not a toy. Always keep out of the reach of children.

Please keep a sufficient distance from other objects and people.

Keep the training area free of all objects, debris and other obstacles. Only train on even, non-slip ground.

Wear only appropriate sportswear, never jewellery. Tie long hair back.

Check the product for damage, cracks, breaks, and wear before and after each workout. Only use the product when it is in perfect condition.

Before starting, make sure that all ring parts are securely connected.

Do all exercises with full concentration, slowly and evenly. Warm up before exercising.

Do not exercise if you are sick. Stop your training immediately if you experience health problems.

Consult a doctor before using the hula hoop, especially with existing injuries and pre-existing illness.

Do not use the hula hoop during pregnancy or with back problems such as herniated discs. Should you experience any problems beyond the normal side effects (e.g. bruises, slight pain or sore muscles) after your training, please consult a doctor.

The hula hoop ring can be damaged by striking objects or strong impact on the floor.

Storage and maintenance:

Do not use harsh detergents for cleaning.

Use a damp cloth. Always allow all product parts to dry completely.

Store the product out of the reach of children at a dry place.

Protect the product from heat and direct sunlight.

We recommend storage at room temperature.

Training:

Go into a secure starting position by a slight offset foot position for more stability. Grasp the hula hoop firmly with both hands parallel to the ground and hold it on the sides of your upper body. Now use your hands to get the ring swinging and move your pelvis forwards and backwards (alternatively: right and left) to maintain rotation and speed.

Maintain abdominal tension.

Make sure you breathe in a controlled and regular manner.

Keep your body upright to avoid tension in the neck and shoulder area.

The optimal training duration is 10-20 minutes. If you are just starting out with the hula hoop training, we recommend training 3-5 minutes and increasing the training units gradually.

If you are a beginner, use a lighter model. Wear thicker clothing to reduce pain from the massage nubs.

FR – Merci d'avoir choisi un cerceau de hula hoop SCHILDKRÖT.



Lisez et suivez les instructions et toutes les autres informations avant d'utiliser le produit.

Les instructions font partie intégrante du produit. Si vous cédez le produit à des tiers, veuillez également inclure ce mode d'emploi.

Utilisation prévue: le cerceau est conçu pour renforcer les muscles abdominaux et du dos.

Ce produit a été conçu pour un usage privé uniquement. Il ne convient pas à un usage commercial.



Informations générales sur la sécurité:

Utilisez le produit uniquement comme décrit dans les instructions. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures, mettre en danger la santé ou endommager le produit.

Le cerceau hula hoop ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Ce produit n'est pas un jouet. Gardez toujours hors de la portée des enfants.

Veuillez garder une distance suffisante par rapport aux autres objets et personnes.

Gardez la zone d'entraînement libre de tout objet, débris et autres obstacles. Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et antidérapant.

Portez uniquement des vêtements de sport appropriés, jamais des bijoux. Attachez les cheveux longs en arrière.

Vérifiez que le produit n'est pas endommagé, fissuré, cassé et utilisé avant et après chaque entraînement.

N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état.

Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces du cerceau sont correctement connectées.

Faites tous les exercices avec une concentration totale, lentement et uniformément. Échauffez-vous avant de faire de l'exercice.

Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade. Arrêtez immédiatement votre entraînement si vous rencontrez des problèmes de santé.

Consultez un médecin avant d'utiliser le cerceau de hula hoop, en particulier avec des blessures existantes et une maladie préexistante.

N'utilisez pas le cerceau hula hoop pendant la grossesse ou si vous avez des problèmes de dos tels que des hernies discales. Si vous rencontrez des problèmes au-delà des effets secondaires normaux (par exemple des ecchymoses, de légères douleurs ou des muscles endoloris) après votre entraînement, veuillez consulter un médecin.

Le cerceau du hula hoop peut être endommagé en heurtant des objets ou en le frappant violemment sur le sol.

Stockage et entretien:

N'utilisez pas de détergents agressifs pour le nettoyage.

Utilisez un chiffon humide. Laissez toujours sécher complètement toutes les pièces du produit.

Conservez le produit hors de la portée des enfants dans un endroit sec.

Protégez le produit de la chaleur et de la lumière directe du soleil.

Nous recommandons un stockage à température ambiante.

Entraînement:

Mettez-vous dans une position de départ sûre par une position de pied légèrement décalée pour plus de stabilité. Saisissez fermement le cerceau avec les deux mains parallèles au sol et tenez-le sur les côtés du haut de votre corps. Maintenant, utilisez vos mains pour faire balancer le cerceau et déplacez votre bassin vers l'avant et vers l'arrière (alternativement: droite et gauche) afin de maintenir le swing et la vitesse.

Maintenez la tension abdominale.

Assurez-vous de respirer de manière contrôlée et régulière.

Gardez votre corps droit pour éviter les tensions au niveau du cou et des épaules.

La durée optimale de l'entraînement est de 10 à 20 minutes. Si vous débutez avec l'entraînement au hula hoop, nous vous recommandons de vous entraîner de 3 à 5 minutes et d'augmenter progressivement les unités d'entraînement.

Si vous êtes débutant, utilisez un modèle plus léger. Portez des vêtements plus épais pour réduire la douleur causée par les boutons de massage.



IT - Grazie per aver scelto un anello hula hoop SCHILDKRÖT.



Leggere e seguire le istruzioni e tutte le altre informazioni prima di utilizzare il prodotto. Le istruzioni sono parte integrante del prodotto. Se si passa il prodotto a terzi, includere anche queste istruzioni per l'uso.

Uso previsto: l'anello hula hoop è progettato per rafforzare i muscoli addominali e dorsali.

Questo prodotto è stato progettato solo per uso privato. Non è adatto per uso commerciale.



Informazioni generali sulla sicurezza:

Utilizzare il prodotto solo come descritto nelle istruzioni. Un uso improprio può provocare lesioni, mettere in pericolo la salute o danneggiare il prodotto.

L'anello hula hoop non è adatto a bambini di età inferiore a 14 anni. Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.

Si prega di mantenere una distanza sufficiente da altri oggetti e persone.

Mantenere l'area di allenamento libera da oggetti, detriti e altri ostacoli. Allenati solo su un terreno piano e antiscivolo.

Indossa solo abbigliamento sportivo appropriato, mai gioielli. Lega indietro i capelli lunghi.

Controllare il prodotto per danni, crepe, rotture e usura prima e dopo ogni allenamento. Utilizzare il prodotto solo quando è in perfette condizioni.

Prima di iniziare, assicurarsi che tutte le parti dell'anello siano collegate saldamente.

Fai tutti gli esercizi con piena concentrazione, lentamente e in modo uniforme. Riscaldati prima di allenarti.

Non fare esercizio se sei malato. Interrompi immediatamente l'allenamento se riscontri problemi di salute.

Consultare un medico prima di utilizzare l'anello di hula hoop, soprattutto con lesioni esistenti e malattie preesistenti.

Non utilizzare l'anello hula hoop durante la gravidanza o con problemi alla schiena come l'ernia del disco. In caso di problemi al di là dei normali effetti collaterali (es. Lividi, lieve dolore o indolenzimento muscolare) dopo l'allenamento, consultare un medico.

L'anello dell'hula hoop può essere danneggiato colpendo oggetti o colpendolo con forza sul pavimento.

Conservazione e manutenzione:

Non utilizzare detersivi aggressivi per la pulizia.

Usa un panno umido. Lasciare sempre asciugare completamente tutte le parti del prodotto.

Smontare il prodotto dopo l'uso o per il trasporto e riportare nella scatola di cartone.

Proteggere il prodotto dal calore e dalla luce solare diretta.

Si consiglia la conservazione a temperatura ambiente.

Formazione:

Vai in una posizione di partenza sicura con una posizione del piede leggermente spostata per una maggiore stabilità. Afferra saldamente l'anello con entrambe le mani parallele al suolo e tienilo sui lati della parte superiore del corpo. Ora usa le mani per far oscillare l'anello e muovi il bacino avanti e indietro (in alternativa: destra e sinistra) per mantenere l'oscillazione e la velocità.

Mantieni la tensione addominale.

Assicurati di respirare in modo controllato e regolare.

Tieni il corpo in posizione eretta per evitare tensioni nella zona del collo e delle spalle.

La durata ottimale dell'allenamento è di 10-20 minuti. Se stai appena iniziando con l'allenamento con l'hula hoop, ti consigliamo di allenarti 3-5 minuti e aumentare gradualmente le unità di allenamento.

Se sei un principiante, usa un modello più leggero. Indossare indumenti più spessi per ridurre il dolore causato dalle protuberanze del massaggio.

Raccolta differenziata. Verifica le disposizioni del tuo comune.

ES - Gracias por elegir un anillo de hula hoop de SCHILDKRÖT.



Lea y siga las instrucciones y el resto de la información antes de usar el producto. Las instrucciones son parte integral del producto. Si cede el producto a terceros, incluya también estas instrucciones de funcionamiento.

Uso previsto: el anillo de hula hoop está diseñado para fortalecer los músculos abdominales y de la espalda.

Este producto fue diseñado solo para uso privado. No es apto para uso comercial.



Información general de seguridad:

Utilice el producto solo como se describe en las instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar lesiones, poner en peligro la salud o dañar el producto.

El anillo de hula hoop no es adecuado para niños menores de 14 años. Este producto no es un juguete. Manténgase siempre fuera del alcance de los niños.

Mantenga una distancia suficiente de otros objetos y personas.

Mantenga el área de entrenamiento libre de objetos, escombros y otros obstáculos. Entrena solo en terreno llano y antideslizante.

Use solo ropa deportiva adecuada, nunca joyas. Ate el cabello largo hacia atrás.

Revise el producto en busca de daños, grietas, roturas y desgaste antes y después de cada entrenamiento. Utilice el producto únicamente cuando esté en perfectas condiciones.

Antes de comenzar, asegúrese de que todas las partes del anillo estén bien conectadas.

Haga todos los ejercicios con total concentración, lenta y uniformemente. Calienta antes de hacer ejercicio.

No haga ejercicio si está enfermo. Detenga su entrenamiento inmediatamente si experimenta problemas de salud.

Consulte a un médico antes de usar el anillo de hula hoop, especialmente con lesiones existentes y enfermedades preexistentes.

No use el anillo de hula hoop durante el embarazo o con problemas de espalda como hernias de disco. Si experimenta algún problema más allá de los efectos secundarios normales (por ejemplo, hematomas, dolor leve o dolor en los músculos) después de su entrenamiento, consulte a un médico.

El anillo de hula hoop puede dañarse al golpear objetos o golpearlo con fuerza contra el suelo.

Almacenamiento y mantenimiento:

No utilice detergentes fuertes para limpiar.

Utilice un paño húmedo. Siempre deje que todas las partes del producto se sequen completamente.

Guarde el producto fuera del alcance de los niños en un lugar seco.

Proteja el producto del calor y la luz solar directa.

Recomendamos almacenar a temperatura ambiente.

Capacitación:

Vaya a una posición inicial segura con una posición de pie ligeramente desplazada para obtener más estabilidad. Sujete el anillo firmemente con ambas manos paralelas al suelo y sosténgalo a los lados de la parte superior del cuerpo. Ahora use sus manos para hacer oscilar el anillo y mueva la pelvis hacia adelante y hacia atrás (alternativamente: derecha e izquierda) para mantener el swing y la velocidad.

Mantenga la tensión abdominal.

Asegúrese de respirar de manera controlada y regular.

Mantenga su cuerpo erguido para evitar tensiones en la zona del cuello y los hombros.

La duración óptima del entrenamiento es de 10 a 20 minutos.

Si recién está comenzando con el entrenamiento de hula hoop, le recomendamos entrenar de 3 a 5 minutos y aumentar las unidades de entrenamiento gradualmente.

Si eres principiante, usa un modelo más ligero. Use ropa más gruesa para reducir el dolor de las protuberancias del masaje.

PT - Obrigado por escolher um anel de bambolê SCHILDKRÖT.



Leia e siga as instruções e todas as outras informações antes de usar o produto. As instruções são parte integrante do produto. Se você passar o produto a terceiros, inclua também estas instruções de operação.

Uso pretendido: O anel do bambolê é feito para fortalecer os músculos abdominais e das costas.

Este produto foi projetado apenas para uso privado. Não é adequado para uso comercial.



Informações gerais de segurança:

Use o produto apenas conforme descrito nas instruções. O uso impróprio pode causar ferimentos, colocar em risco a saúde ou danificar o produto.

O hula hoop ring não é adequado para crianças menores de 14 anos. Este produto não é um brinquedo. Mantenha sempre fora do alcance das crianças.

Mantenha distância suficiente de outros objetos e pessoas.

Mantenha a área de treinamento livre de todos os objetos, detritos e outros obstáculos. Treine apenas em terreno plano e não escorregadio.

Use apenas roupas esportivas apropriadas, nunca joias. Prenda o cabelo comprido para trás.

Verifique se o produto apresenta danos, rachaduras, quebras e desgaste antes e depois de cada treino. Use o produto somente quando estiver em perfeitas condições.

Antes de começar, certifique-se de que todas as partes do anel estão firmemente conectadas.

Faça todos os exercícios com concentração total, lenta e uniformemente. Faça aquecimento antes do exercício.

Não faça exercícios se estiver doente. Pare o treino imediatamente se tiver problemas de saúde.

Consulte um médico antes de usar o anel do bambolê, especialmente se houver lesões e doenças pré-existentes.

Não use o anel do bambolê durante a gravidez ou com problemas nas costas, como hérnia de disco. Se você tiver algum problema além dos efeitos colaterais normais (por exemplo, hematomas, dor leve ou músculos doloridos) após o treinamento, consulte um médico.

O anel do bambolê pode ser danificado ao bater em objetos ou bater com força no chão.

Armazenamento e manutenção:

Não use detergentes fortes para limpeza.

Use um pano úmido. Sempre deixe todas as peças do produto secarem completamente.

Guarde o produto fora do alcance das crianças em local seco. Proteja o produto do calor e da luz solar direta.

Recomendamos o armazenamento em temperatura ambiente.

Treinamento:

Vá para uma posição inicial segura por uma posição ligeiramente deslocada do pé para maior estabilidade. Segure o anel firmemente com as duas mãos paralelas ao chão e segure-o nas laterais da parte superior do corpo. Agora use as mãos para fazer o anel balançar e mova sua pélvis para frente e para trás (alternativamente: direita e esquerda) para manter o balanço e a velocidade.

Mantenha a tensão abdominal.

Certifique-se de respirar de maneira controlada e regular.

Mantenha o corpo ereto para evitar tensão na região do pescoço e dos ombros.

A duração ideal do treinamento é de 10-20 minutos. Se você está apenas começando com o treinamento de bambolê, recomendamos treinar de 3 a 5 minutos e aumentar as unidades de treinamento gradualmente.

Se você é iniciante, use um modelo mais leve. Use roupas mais grossas para reduzir a dor das protuberâncias de massagem.

NL - Bedankt voor het kiezen van een SCHILDKRÖT hoelahoeping.



Lees en volg de instructies en alle andere informatie voordat u het product gebruikt. De instructies zijn een integraal onderdeel van het product. Als u het product aan derden doorgeeft, dient u deze gebruiksaanwijzing ook mee te sturen.

Beoogd gebruik: De hoelahoeping is gemaakt om de buik- en rugspieren te versterken.

Dit product is uitsluitend bedoeld voor privégebruik. Het is niet geschikt voor commercieel gebruik.



Algemene veiligheidsinformatie:

Gebruik het product alleen zoals beschreven in de instructies. Onjuist gebruik kan leiden tot letsel, gevaar voor de gezondheid of schade aan het product.

De hoelahoeping is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Dit product is geen speelgoed. Altijd buiten bereik van kinderen bewaren.

Houd voldoende afstand tot andere voorwerpen en mensen.

Houd het oefenterrein vrij van alle voorwerpen, puin en andere obstakels. Train alleen op een vlakke, slipvaste ondergrond.

Draag alleen geschikte sportkleding, nooit sieraden. Bind lang haar vast.

Controleer het product voor en na elke training op beschadigingen, scheuren, breuken en slijtage. Gebruik het product alleen in perfecte staat.

Voordat u begint, moet u ervoor zorgen dat alle runderdelen stevig zijn aangesloten.

Doe alle oefeningen met volledige concentratie, langzaam en gelijkmatig. Opwarmen voordat u gaat trainen.

Train niet als u ziek bent. Stop onmiddellijk met trainen als u gezondheidsproblemen ervaart.

Raadpleeg een arts voordat u de hoelahoeping gebruikt, vooral bij bestaande verwondingen en reeds bestaande ziekten.

Gebruik de hoelahoeping niet tijdens de zwangerschap of bij rugklachten zoals hernia. Mocht u na uw training nog andere problemen ervaren dan de normale bijwerkingen (bijv. Kneuzingen, lichte pijn of pijnlijke spieren), raadpleeg dan een arts.

De hoelahoeping kan beschadigd raken door tegen voorwerpen te slaan of hard op de grond te slaan.

probleme dincolo de efectele secundare normale (de exemplu vânătăi, ușoare dureri sau dureri musculare) după antrenament, vă rugăm să consultați un medic.

Depozitare și întreținere:

Nu folosiți detergenți duri pentru curățare.

Folosiți o cârpă umedă. Lăsați întotdeauna toate părțile produsului să se usuce complet.

Păstrați produsul la îndemâna copiilor într-un loc uscat.

Protejați produsul de căldură și de lumina directă a soarelui.

Vă recomandăm păstrarea la temperatura camerei.

Instruire:

Mergeți într-o poziție de pornire sigură printr-o ușoară poziție a piciorului, pentru o mai mare stabilitate. Prințeați ferm inelul cu ambele mâini paralele cu solul și țineți-l pe părțile laterale ale corpului superior. Acum folosiți-vă mâinile pentru a obține inelul balansând și mișcați bazinul înainte și înapoi (alternativ: dreapta și stânga) pentru a menține oscilația și viteza. Mențineți tensiunea abdominală.

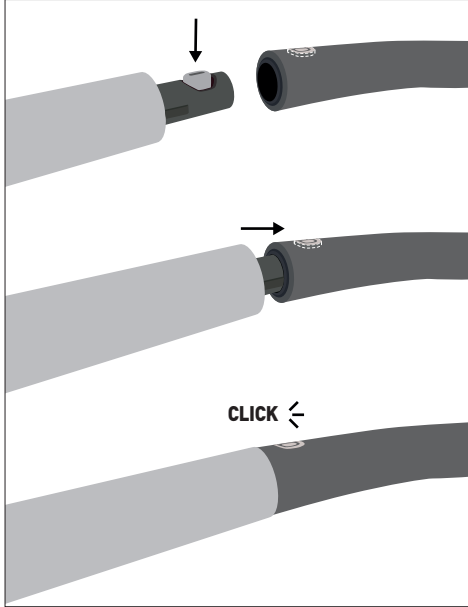
Asigurați-vă că respirați într-un mod controlat și regulat.

Mențineți corpul în poziție verticală pentru a evita tensiunea în zona gâtului și a umerilor.

Durata optimă de antrenament este de 10-20 de minute. Dacă abia începeți antrenamentul cu hula hoop, vă recomandăm să vă antrenați 3-5 minute și să măriți treptat unitățile de antrenament.

Dacă ești începător, folosește un model mai ușor. Purtați îmbrăcăminte mai groasă pentru a reduce durerea din nodurile de masaj.

Aufbau / Assembling / Assemblage / Assemblaggio / Montaje / Montagem / Montage / Montering / Sastavljanje / Sestavljanje / Montaż / Építkezés / Montáž / Montáž / Asamblarea



DE – Aufbau des Hula-Hoop-Rings:

Halten Sie zwei Ringteile mit der Innenseite zu Ihnen gerichtet aneinander. Drücken Sie den Knopf des Klicksystems nach unten und schieben Sie beide Teile ineinander bis sie **hörbar einrasten**.

Vergewissern Sie sich vor dem Training, ob alle Teilstücke fest miteinander verbunden sind. Ziehen Sie hierfür die Ringteile kurz in entgegengesetzter Richtung auseinander. So vermeiden Sie Unfälle und Verletzungen.

Abbau des Hula-Hoop-Rings: Drücken Sie das weiße Symbol nach unten und ziehen Sie die Teile auseinander.

EN – Assembling of the Hula Hoop:

Hold two parts of the ring together with the inside facing you. Press down the button of the click system and slide both parts into each other until you **hear them click** into place.

Before starting, make sure that all ring parts are securely connected. To control this, pull the ring parts briefly in the opposite direction. This can prevent accidents and injuries.

Disassembling the hula hoop: Push the white symbol down and pull the parts apart.

FR – Assemblage du cerceau hula hoop:

Tenez deux parties du cerceau avec l'intérieur face à vous. Appuyez sur le bouton du système de clic et faites glisser les deux pièces l'une dans l'autre jusqu'à ce que vous les **entendiez s'enclencher**.

Avant de commencer, assurez-vous que toutes les pièces du cerceau sont correctement connectées. Pour contrôler cela, tirez brièvement les pièces du cerceau dans le sens opposé. Cela peut éviter les accidents et les blessures.

Démontage du cerceau de hula hoop: Poussez le symbole blanc vers le bas et séparez les pièces.

IT – Assemblaggio dell'anello hula hoop:

Tieni due parti dell'anello insieme con l'interno rivolto verso di te. Premere il pulsante del sistema di clic e far scorrere entrambe le parti l'una nell'altra finché non si **sentono scattare** in posizione.

Prima di iniziare, assicurarsi che tutte le parti dell'anello siano collegate saldamente. Per controllarlo, tirare brevemente le parti dell'anello nella direzione opposta. Questo può prevenire incidenti e lesioni.

Smontaggio dell'anello dell'hula hoop: spingere il simbolo bianco verso il basso e separare le parti.

ES – Montaje del anillo de hula hoop:

Sostenga dos partes del anillo juntas con el interior hacia usted. Presione el botón del sistema de clic y deslice ambas partes entre sí hasta que escuche que **encajan en su lugar**.

Antes de comenzar, asegúrese de que todas las partes del anillo estén bien conectadas. Para controlar esto, tire de las piezas del anillo brevemente en la dirección opuesta. Esto puede prevenir accidentes y lesiones.

Desmontaje del anillo de hula hoop: Empuje el símbolo blanco hacia abajo y separe las piezas.

PT – Montagem do anel do bambolê:

Segure duas partes do anel juntas com a parte interna voltada para você. Pressione o botão do sistema de clique e deslize ambas as partes uma na outra até ouvi-las se **encaixarem no lugar**.

Antes de começar, certifique-se de que todas as partes do anel estão firmemente conectadas. Para controlar isso, puxe as peças do anel brevemente na direção oposta. Isso pode prevenir acidentes e ferimentos.

Desmontando o anel do bambolê: Empurre o símbolo branco para baixo e separe as peças.

NL – Montage van de hoelahoeprijs:

Houd twee delen van de ring bij elkaar met de binnenkant naar u toe gericht. Druk de knop van het kliksysteem in en schuif beide delen in elkaar totdat je ze **hoort vastklikken**.

Voordat u begint, moet u ervoor zorgen dat alle ringonderdelen stevig zijn aangesloten. Trek hiervoor de ringdelen even in tegengestelde richting. Dit kan ongevallen en verwondingen voorkomen.

Demontage van de hoelahoeprijs: Duw het witte symbool naar beneden en trek de onderdelen uit elkaar.

SE – Montering av ringring:

Håll två delar av ringen tillsammans med insidan vänd mot dig. Tryck ner knappen på kliksystemet och skjut in båda delarna i varandra tills du **hör dem klicka** på plats.

Se till att alla ringdelar är ordentligt anslutna innan du börjar. För att kontrollera detta drar du ringdelarna kort i motsatt riktning. Detta kan förhindra olyckor och personskador.

Demontering av ringring: Skjut ner den vita symbolen och dra isär delarna.

HR – Sastavljanje prstena hula hoop:

Držite dva dijela prstena zajedno s unutrašnjosti okrenutom prema vama. Pritisnite gumb sustava za klik i pomikite oba dijela jedan u drugi dok ne čujete **kako klikću** na svoje mjesto.

Prije početka provjerite jesu li svi dijelovi prstena dobro povezani. Da biste to kontrolirali, povucite dijelove prstena kratko u suprotnom smjeru. To može spriječiti nesreće i ozljede.

Rastavljanje prstena hula obruča: Pritisnite bijeli simbol prema dolje i razdvojite dijelove.

SL – Sestavljanje obroča hula hoop:

Dva dela obroča držite skupaj z notranjostjo, obrnjeno proti sebi. Pritisnite gumb sistema za klik in potisnite oba dela drug v drugega, dokler ne zaslišite, **da se zaskočita**.

Preden začnete, se prepričajte, da so vsi deli obroča varno povezani. Če želite to nadzorovati, na kratko povlecite obročne dele v nasprotno smer. To lahko prepreči nesreče in poškodbe.

Demontaža obroča hula hoop: bel simbol potisnite navzdol in razmaknite dele.

PL – Montaż obręczy hula-hoop:

Trzymaj dwie części pierścienia razem, wewnętrzzną stroną skierowaną do siebie. Naciśnij przycisk systemu zatraskowego i wsuń obie części do siebie, aż **usłyszysz kliknięcie**.

Przed rozpoczęciem upewnij się, że wszystkie części pierścienia są dobrze połączone. Aby to kontrolować, pociągnij krótko części pierścienia w przeciwnym kierunku. Może to zapobiec wypadkom i obrażeniom.

Demontaż pierścienia hula-hoop: wciśnij biały symbol w dół i rozłącz części.

HU – A hula karika gyűrű összeszerelése:

Tartsa a gyűrű két részét együtt a belsejével maga felé. Nyomja le a kattintórendszer gombját, és csúsztassa egymásba mindkét részt, amíg nem **hallja őket a helyükre kattanni**.

Indulás előtt ellenőrizze, hogy minden gyűrű alkatrész megfelelően van-e csatlakoztatva. Ennek ellenőrzéséhez húzza meg a gyűrű részzeit röviden az ellenkező irányba. Ezzel megelőzhető a balesetek és a sérülések.

A hula karika gyűrű szétzerelése: Nyomja le a fehér szimbólumot, és húzza szét az alkatrészeket.

CZ – Montáž kroužku hula hoop:

Držte dvě části prstenu společně s vnitřní stranou k sobě. Stiskněte tlačítko systému cvaknutí a zasuněte obě části do sebe, dokud neuslyšíte **cvaknutí na místo**.

Před spuštěním se ujistěte, že jsou všechny části kroužku bezpečně spojeny. Chcete-li to ověřit, krátce zatáhněte za prstencové části v opačném směru. To může zabránit nehodám a zraněním.

Demontáž kroužku hula hoop: Zatlačte bílý symbol dolů a jednotlivé části od sebe odtáhněte.

SK – Montáž krúžku hula hoop:

Držte dve časti prsteňa spolu s vnútornou stranou k vám. Stlačte tlačidlo klikacieho systému nadol a zasunite obe časti do seba, až kým nebudete počuť, ako **zavaknú na miesto**.

Pred spustením skontrolujte, či sú všetky časti krúžku bezpečne spojené. Aby ste to mohli overiť, krátke potiahnite krúžkové časti v opačnom smere. Takto môžete zabrániť nehodám a zraneniam.

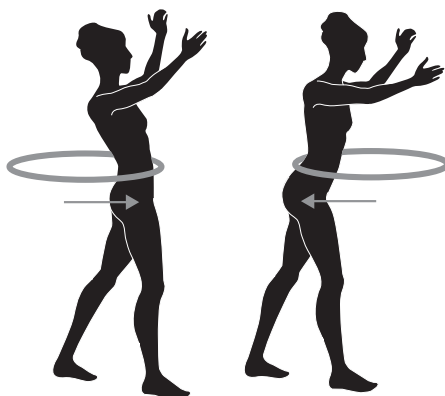
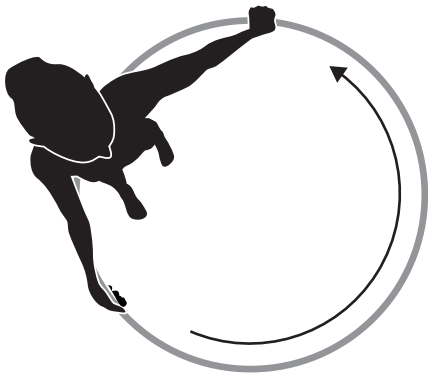
Demontáž krúžku hula hoop: Zatlačte biely symbol nadol a jednotlivé časti od seba odtiahnite.

RO – Asamblarea inelului hula hoop:

Țineți două părți ale inelului împreună cu interiorul spre voi. Apăsăți în jos butonul sistemului de clic și glisați ambele părți una în cealaltă până când **le auziți făcând clic** pe poziție.

Înainte de a începe, asigurați-vă că toate piesele inelului sunt conectate în siguranță. Pentru a controla acest lucru, trageți scurt părțile inelului în direcția opusă. Acest lucru poate preveni accidente și răni.

Demontarea inelului hula hoop: Împingeți simbolul alb în jos și îndepărtați piesele.



SCHILDKRÖT[®]

MTS Sportartikel Vertriebs GmbH,
Hans-Urmiller-Ring 11, 82515 Wolfratshausen, Germany
www.schildkröt-sport.com