

# 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 usé 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. Maintenez, 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.

**Usò 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 detergenti 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 riporlo 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.

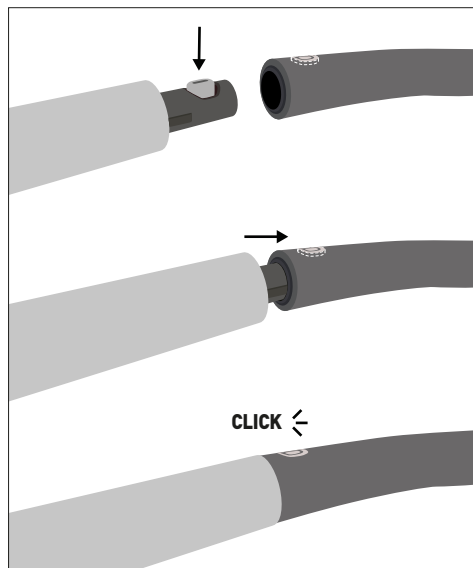
Assicurati di respirare in modo controllato e regolare.

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.

## Aufbau / Assembling / Assemblage / Assemblaggio



### 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.

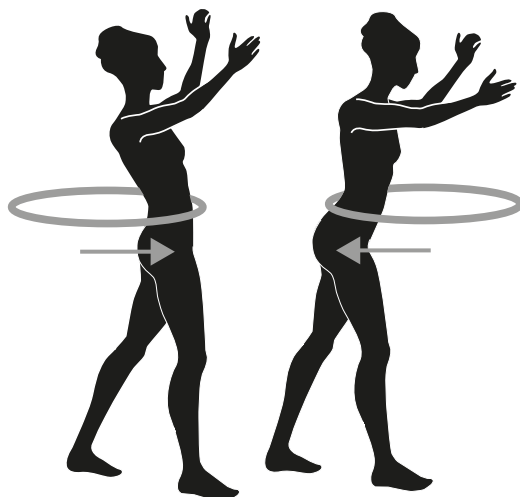
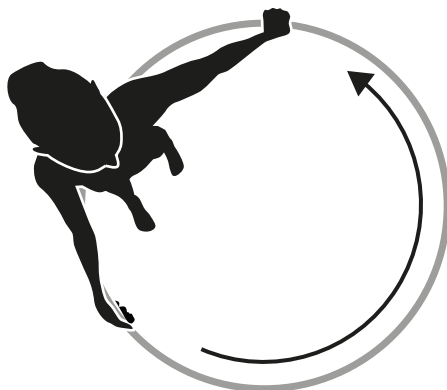
**Démontage du cerceau de hula hoop:** Poussez le symbole blanc vers le bas et séparez les pièces.

### 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.



**DE** - Scannt für Anleitungen in weiteren Sprachen:  
**EN** - Scan for manual in the following languages:  
**FR** - Scannez pour manuels dans autres langues:  
**IT** - Scannerizzare cerca manuali nelle altre lingue:  
**ES** - Busque manuales en los otros idiomas:  
**PT** - Obtenha manuais em outros idiomas:  
**NL** - Skanna voor handleidingen in de andere talen:  
**SE** - Sök efter manualer på andra språk:  
**HR** - Potražite priručnik na sljedećim jezicima:  
**SL** - Poiščite priročnik v naslednjih jezikih:  
**PL** - Wyszukaj instrukcję w następujących językach:  
**HU** - Olvassa be a kézikönyvet a következő nyelveken:  
**CZ** - Vyhleďte příručku v následujících jazycích:  
**SK** - Vyhľadajte príručku v nasledujúcich jazykoch:  
**RO** - Căutați manual în următoarele limbi:  
**ES / PT / NL / SE / HR / SL / PL / HU / CZ / SK / RO**

