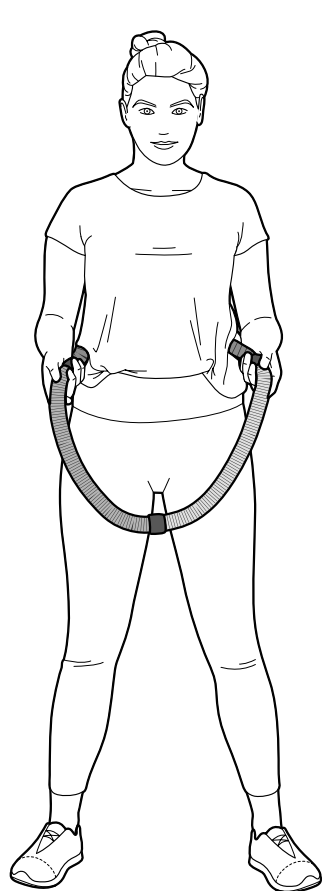
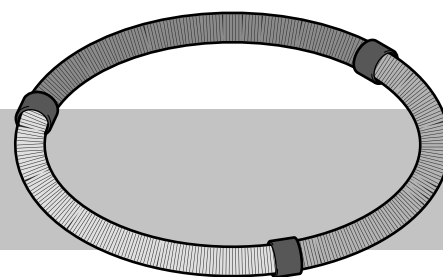




Entraînement

Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace. Choisissez un endroit dont la surface couvre au moins 3,0 x 3,0 m. Veillez à l'absence d'objets saillants auxquels vous pourriez vous blesser (comme des poignées de porte par exemple). Le sol doit être plan et régulier.

Faites les exercices en portant toujours de bonnes chaussures de sport pour ne pas risquer de glisser. Ne vous entraînez pas pieds nus.

Hula Hoop

Position initiale: gardez les genoux légèrement fléchis, le buste droit et les abdominaux et fessiers contractés pendant tout l'exercice.

Mettez le cerceau de fitness en position. L'une des trois sections se trouve dans votre dos, deux devant - avec une séparation en plastique au milieu. Saisissez les deux séparations en plastique à gauche et à droite et maintenez-les tendues de manière à former une boucle à l'avant.

Exécution: prenez de l'élan en vous tournant sur un côté avec le buste et les bras. Faites ensuite tourner la boucle du cerceau de fitness dans l'autre sens autour de votre corps.

Faites des mouvements circulaires avec les hanches pour maintenir le cerceau en mouvement. Plus vous effectuez les mouvements circulaires de manière régulière, mieux le cerceau restera en position.

Essayez de faire tourner le cerceau aussi bien dans le sens des aiguilles d'une montre que dans le sens inverse.

Avancé: essayez de tourner sur vous-même en même temps - soit dans le même sens que le cerceau de fitness, soit dans le sens inverse.

Effet recherché: mobilité générale, fitness, abdominaux, jambes, fessiers

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Ce cerceau de fitness assure un entraînement pour tout le corps.

Ce cerceau de fitness est destiné à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé.

Il ne convient pas à un usage professionnel dans des salles de gymnastique ou des établissements thérapeutiques.

DANGER: risque pour les enfants

- Ce cerceau de fitness n'est pas un jouet et doit être stocké hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'il n'est pas utilisé. Risque d'étranglement! Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil durant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.

- Ce cerceau de fitness est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Assurez-vous que tout utilisateur du cerceau de fitness est bien familiarisé avec sa manipulation, ou l'utilise sous la surveillance d'une personne responsable. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels le cerceau de fitness n'est pas prévu. Expliquez expressément aux enfants que le cerceau de fitness n'est pas un jouet.

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité.

- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.

- La structure de l'appareil d'entraînement ne doit pas être modifiée.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que votre appareil d'entraînement ne présente aucune trace d'usure ou de détérioration. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement s'il présente des détériorations visibles. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.

- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait.

- Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.

- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être

soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. De même, si vous ressentez une douleur dans les articulations et les muscles, qui va au-delà d'une tension d'étirement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

Entretien

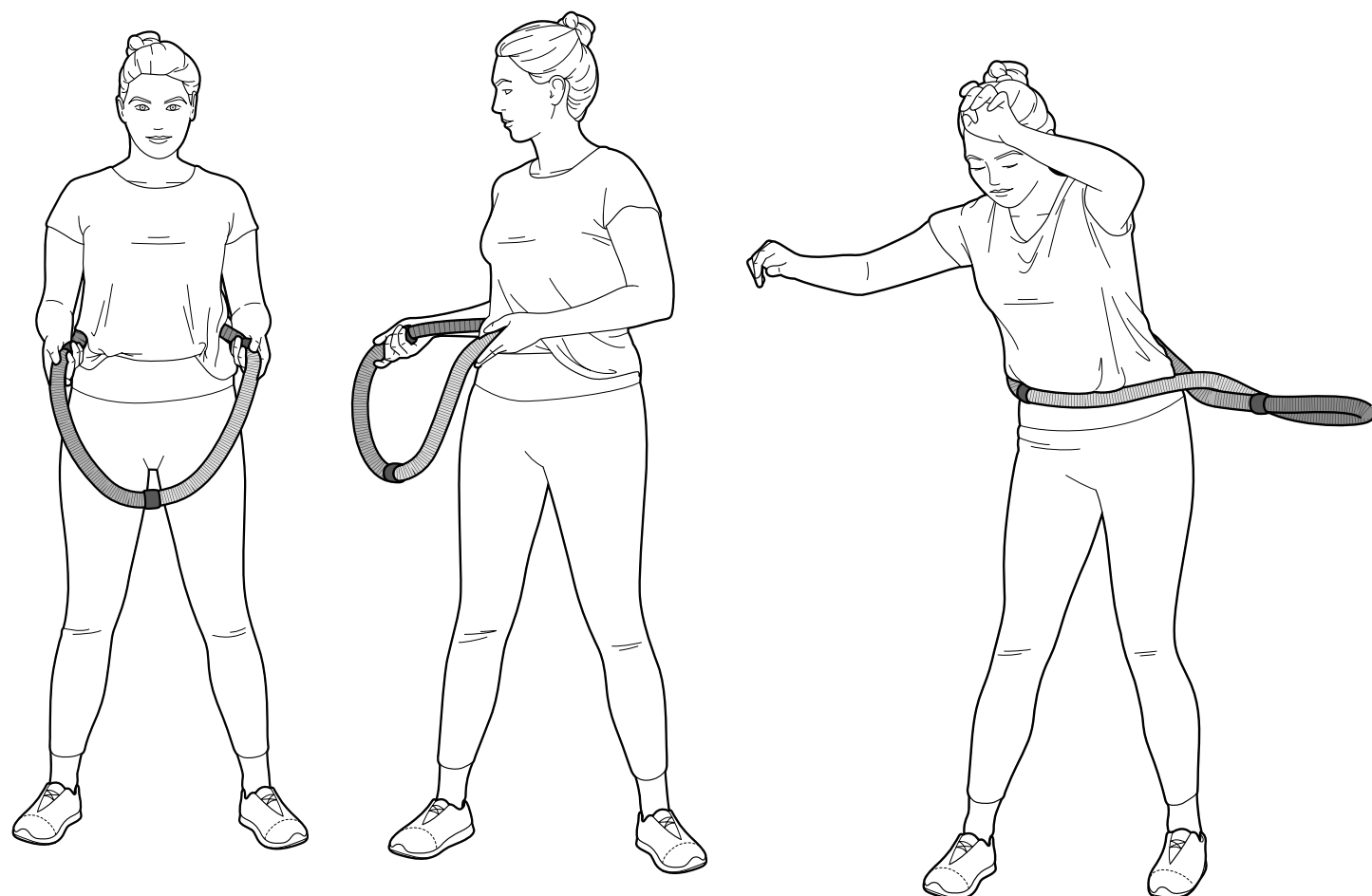
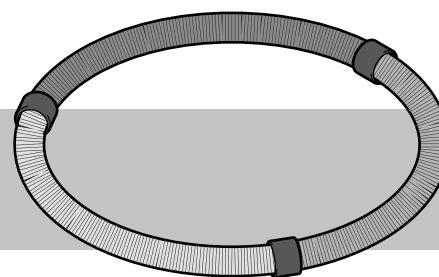
▷ Nettoyez le cerceau de fitness à l'eau tiède avec un savon doux et un chiffon doux.

▷ Rangez le cerceau de fitness dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

Circonférence: env. 1500 mm

Poids: env. 1200 g

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch



Allenamento

Scegliere un luogo che offra spazio sufficiente per l'allenamento.

La superficie scelta deve essere almeno di 3,0 x 3,0 m.

Non devono essere presenti oggetti sporgenti con cui è possibile ferirsi (ad es. maniglie delle porte).

Il pavimento deve essere piano e non in pendenza.

Indossare sempre scarpe da ginnastica robuste durante l'allenamento per evitare di scivolare. Non allenarsi a piedi nudi.

Hula Hoop

Posizione di partenza:

flettere leggermente le ginocchia, mantenere il busto in posizione dritta, tenere in tensione i glutei e la pancia durante tutto l'esercizio.

Avvolgere l'anello fitness intorno alla vita. Una delle tre sezioni è attaccata alla schiena, due davanti - con un divisore in plastica nel mezzo. Afferrare i due divisori in plastica a destra e a sinistra in modo da formare un cappio nella parte anteriore.

Esecuzione: guadagnare slancio ruotando il busto e le braccia da un lato. Lanciare quindi il cappio dell'anello fitness intorno al corpo in direzione opposta.

Compiere dei movimenti circolari con i fianchi per mantenere l'anello in movimento.

Più uniformemente si eseguono i movimenti circolari, tanto meglio l'anello resterà in posizione.

Provare a girare l'anello sia in senso orario che antiorario.

Esperti: tentate di girare contemporaneamente anche voi - nella stessa direzione dell'anello fitness oppure in direzione opposta.

Effetto dell'allenamento: mobilità generale, fitness, pancia, gambe, glutei

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

L'anello fitness è destinato all'allenamento olistico del corpo.

L'anello fitness è concepito come attrezzatura sportiva per l'uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

PERICOLO per bambini

• L'anello fitness non è un giocattolo e in caso di inutilizzo deve essere conservato lontano dalla portata dei bambini. Pericolo di strangolamento! I bambini piccoli non devono essere nelle vicinanze dell'attrezzatura durante l'allenamento per evitare possibili lesioni.

• L'anello fitness è concepito esclusivamente per l'uso da parte di adulti o giovani con uno sviluppo fisico e psichico adeguato. Assicurarsi che ogni utente abbia familiarità con l'utilizzo dell'anello fitness o venga sorvegliato. Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della loro responsabilità, dato che la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini può dare origine a situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è stato costruito. Segnalare in particolare ai bambini che l'anello non è un giocattolo.

• Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste pericolo di asfissia!

PERICOLO di lesioni

• Indossare indumenti e scarpe da ginnastica comodi durante l'allenamento. Controllare che la posizione sia stabile.

• Assicurarsi che ci sia a disposizione sufficiente spazio di movimento per l'allenamento con l'attrezzo. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.

- L'attrezzatura sportiva non può essere utilizzata contemporaneamente da più persone.
- Non modificare la struttura dell'attrezzatura per allenamento.
- Controllare se l'attrezzatura sportiva presenta danni materiali e usura prima di ogni utilizzo. Non utilizzare l'attrezzatura per allenamento con danni visibili. Far riparare l'articolo solo da un centro specializzato o da persone aventi una qualifica simile. Se vengono eseguite riparazioni inappropriate possono insorgere notevoli rischi per l'utente.
- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di defaticamento dopo averlo concluso.

- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli, che vanno oltre una tensione di stiramento.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

Cura

- ▷ Pulire l'anello fitness con acqua tiepida, sapone delicato e un panno morbido.
- ▷ Conservare l'anello fitness in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

Circonferenza: ca. 1500 mm

Peso: ca. 1200 g

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch