Használati útmutató

Hullahopp karika

IN 3482, 6859, 6860, 6861, 6858, 3483, S2924, S2926, S2927, S2925

FIGYELEM!

A fotó csak illusztráció!

1. A karikával való körözésnek jelentős masszázs hatása van, és az egész test koordinációjának javulásához vezet.

2. Ez a tornakellék képes szórakoztatni, ellazítani és enyhíteni a kellemetlen fájdalmakat.

3. Kellemes és hűs izommasszázst nyújt.

4. A karika alkalmas fogyásra és az elhízás kezelésére.

5. Jellemzők: a felhasznált anyagok környezetbarátak, ellenállnak a korróziónak, rugalmasak és kopásmentesek.

6. A termék sima felületű, és gondosan kidolgozott, modern dizájnnal rendelkezik.

7. A karika egészségre ártalmatlan anyagokból készül, víz- és karcolásálló, valamint ellenáll a magas és alacsony hőmérsékleteknek.

AZ ÖSSZERAKÁS MÓDJA

Az egyes részeket illessze össze a színeknek megfelelően, és összeillesztésükkor ügyeljen arra, hogy a kis pöcök ugorjon be a helyére. A edzés során az izmokat a karika a felületén található masszázs tüskék által masszírozza. A kezdőknél a has és derék tájékán gyenge zúzódások, kék foltok alakulhatnak ki, illetve fájdalmat vagy ugyanott kellemetlen érzést érzékelhetnek. Ebben az esetben fontos jól megválasztani a megfelelő ruházatot és az edzés megfelelő intenzitását. Az edzés során ügyeljen a környezetében lévő tárgyakra és személyekre (különösen a gyermekekre). A karika nem alkalmas várandós hölgyeknek, idős és rossz fizikai állapotú embereknek vagy ízületi, hátfájásban illetve csípőbetegségben szenvedőknek.

Megjegyzés:

1. **Az első 2 hét során eddzen naponta 5 percet, majd próbálja növelni az időt 10 percre.**

2. **Az edzésnek legfeljebb 20 percig tartson, utána szünetet kell tartani.**

3. **A kezdőknél kék foltok keletkezhetnek az edzés után.**

4. **Legkésőbb 2 hét használat után nem szabadna a kék foltoknak előjönniük.**

5. **Ha 2 hét rendszeres edzés után is előjönnek a kék foltok, konzultáljon orvosával!**

6. **Konzultáljon orvosával, ha gerinc-, nyak- vagy hátproblémái vannak!**

7. **A hullahopp karika nem alkalmas gyerekeknek és várandós hölgyeknek.**