



ОБРУЧ ДЛЯ ФИТНЕСА ХУЛА-ХУП

Артикул	Цвет
SQ-HL01PP	Фиолетовый
SQ-HL01PR	Красный

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Изделие предназначено для использования только в крытом помещении.

Изделие предназначено только для домашнего использования.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед использованием.

Характеристики:

- Продукт: мягкий хула-хуп
- Комплектация: руководство пользователя, хула-хуп
- Размер изделия: диаметр 25 см, длина 98 см
- Материал: полиэстер + пружина

Внимание:

1. Скорость вращения фитнес-обруча не должна быть слишком высокой. Держите равномерный темп, расслабьте тело и дышите спокойно. Не перенапрягайтесь - можно слегка перемещаться, чтобы избежать усталости мышц и суставов из-за длительных повторяющихся движений.
2. Рекомендуется выполнять упражнения не более 30 минут за один подход. Заниматься можно каждые 1-2 дня (или раз в несколько дней). Поскольку обруч является аэробной нагрузкой и сжигает калории, для достижения эффекта похудения рекомендуется тренироваться не менее 30 минут.
3. Основная нагрузка приходится на талию - напрягайте мышцы живота и поясницы. Вращение обруча активно задействует мышцы поясницы, боковые и брюшные мышцы. Регулярные тренировки помогают подтянуть талию и живот.
4. Используйте обруч не ранее чем через 30 минут после приёма пищи. На счётчике: левая кнопка - сброс (RESET), правая - установка параметров.
5. Не надевайте фитнес-обруч на шею.
6. Особые группы пользователей: людям с заболеваниями, плохим самочувствием, а также женщинам во время менструации или беременности следует воздержаться от занятий.
7. Тренируйтесь в просторном месте и убедитесь, что все элементы надёжно закреплены, чтобы избежать отсоединения шарика. Держитесь подальше от предметов и людей, особенно детей.
8. Перед каждым использованием проверяйте, что все соединения изделия надёжно зафиксированы.
9. Дети должны использовать обруч только под присмотром взрослых.

Как использовать хула-хуп?



Этап 1: Возьмите хула-хуп обеими руками



Этап 2: Толкните руки вперёд, чтобы перенести вес тела вперёд



Этап 3: Поднимите одну руку, поверните талию и приготовьтесь к вращению



Этап 4: Запустите обруч и одновременно приложите усилие корпусом (талией).

Способы выполнения упражнений:



- 1: Используйте хула-хуп для тренировки запястий.
- 2: Используйте его как эспандер для тренировки рук и ног.