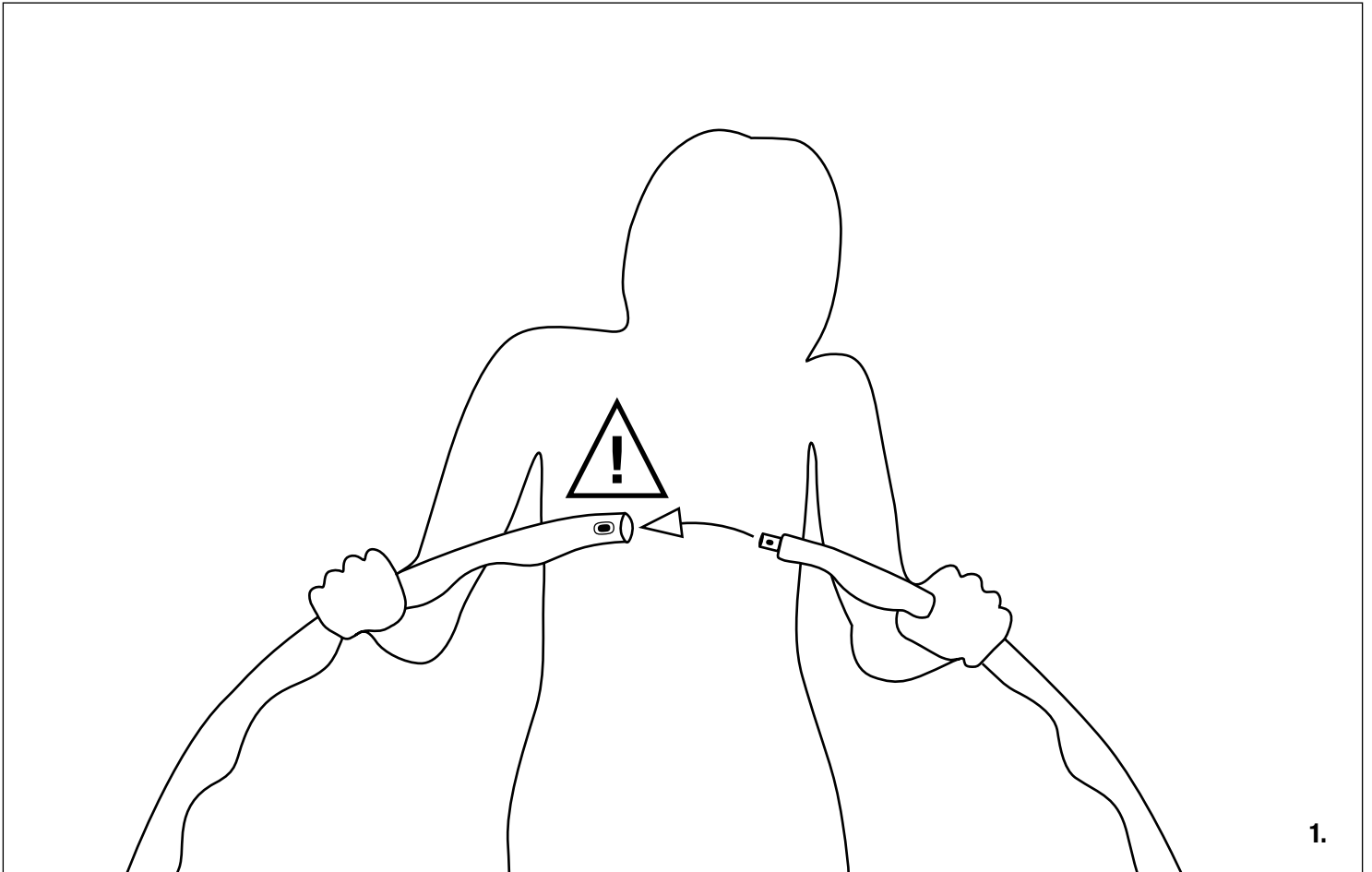


- (DE)** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- (EN)** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- (IT)** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- (ES)** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- (FR)** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- (NL)** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>





## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

### TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Fitness Hoop
Art. Nr.:	76765
In zwei Größen verwendbar:	Durchmesser ca. 90 oder ca. 100 cm
Produktgewicht:	ca. 1150 g
Zweck:	Sportgerät für Fitnesstraining.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

### INHALT

1 x Fitness Hoop (zerlegt in 8 Elemente) | 1 x Diese Anleitung

Andere beiliegende Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

### SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich vor Benutzung des Produkts diese Bedienungsanleitung, insbesondere diese Sicherheitshinweise, sorgfältig durch.
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.
- Um Ihre Sicherheit nicht zu gefährden, sollten Sie nur die bei der Lieferung enthaltenen Originalteile benutzen.
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Die Benutzung des Produkts geschieht auf eigene Gefahr.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass Sie ausreichend Platz haben und die Trainingsfläche frei von Gegenständen ist. Trainieren Sie nur auf ebenen und rutschfesten Untergründen. Stellen Sie sicher, dass sich während des Trainings mit dem Fitness Hoop keine anderen Personen, vor allem keine Kleinkinder, in Reichweite befinden. Verletzungsgefahr!
- Verwenden Sie den Fitness Hoop nur nach vollständiger Montage. Prüfen Sie vor jeder Nutzung, dass alle Teile fest miteinander verbunden sind.
- Das Produkt darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Vermeiden Sie es, den Fitness Hoop bei Benutzung zu dehnen oder zu pressen. Dies könnte dazu führen, dass die Klickverbindungen nachgeben und sich der Fitness Hoop öffnet. Verletzungsgefahr!

### AUFBAUANLEITUNG

Schieben Sie die einzelnen Teile des Fitness Hoops ineinander, wie in Abbildung 1 gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Teile mit einem hörbaren Klick einrasten. Sie können den Reifen in 2 Größen verwenden (Durchmesser von ca. 90 cm bei 7 Elementen und ca. 100 cm bei 8 Elementen).

Zur Demontage entriegeln Sie die Klickverschlüsse durch Drücken der Knöpfe. Die Position der Knöpfe ist im montierten Zustand durch ein Symbol auf der Umhüllung gekennzeichnet.

### NUTZUNGSHINWEISE

#### TRAINING MIT DEM FITNESS HOOP

Der Fitness Hoop ist ein Klassiker unter den Trainingsgeräten, mit dem sich vor allem die Körpermitte aber auch Beine, Po, Rückenmuskulatur und Arme trainieren lassen. Außerdem kann er für Ausdauertraining genutzt werden. Am besten planen Sie Ihre Übungen mit einem qualifizierten Fitness-Instruktor oder schlagen Trainingsübungen in entsprechender Fachliteratur nach. Ihr Fitness Hoop ist mit einem Wellenprofil ausgestattet, das beim klassischen Hooping für eine Massage der beanspruchten Körperpartien sorgt.

**1. Aufwärmen:** Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

**2. Atmung:** Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.

**3. Kleidung und Platz:** Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen ausreichend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.

**4. Trainingstaktik:** Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Wiederholungen und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.

**5. Abwärmen:** Beenden Sie das Training nie abrupt, sondern reduzieren Sie bevor Sie das Gerät verlassen fließend Ihr Trainingstempo. Führen Sie anschließend leichte Dehnübungen durch. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechsellabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.

**6. Gesundheit:** Brechen Sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder auch allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

### WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleiss Spuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

### ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

### SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service/>.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

**CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!**

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Item:	Fitness Hoop
Item No.:	76765
Can be used in two sizes:	Diameter approx. 90 or approx. 100 cm
Product weight:	approx. 1150 g
Purpose:	Sports equipment for fitness workout.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

**CONTENTS**

1 x Fitness Hoop (disassembled into 8 elements) | 1 x These instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

**SAFETY INSTRUCTIONS**

- Please read the user guide and especially the safety instructions carefully before using this product.
- **ATTENTION!** This product is not suitable for therapeutic purposes! Make sure that you are fundamentally healthy before the start of the training to avoid any physical risks. Please consult your doctor, if in doubt.
- In order not to compromise your security, you should only use the original parts that are included in the delivery.
- **ATTENTION!** This product is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision.
- Your use of the product is carried out at your own risk.
- Ensure prior to each workout that you have ample space and that the workout area is free from objects. The workouts should only be carried out on flat and non-slip surfaces. Ensure that no other persons, in particular young children are within reach, during the workouts with the Fitness Hoop. Risk of injury!
- Only use the Fitness Hoop after complete assembly. Verify prior to each use that all parts are firmly connected to each other.
- The product must not be used by several people at once.
- Avoid stretching or pressing the Fitness Hoop during use. This could cause the click connections to give way and the Fitness Hoop would as a result open. Risk of injury!

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

Insert the individual parts of the Fitness Hoop into one another, as shown in Figure 1. Ensure that the parts snap into place with an audible click. You can use the Fitness Hoop in 2 sizes (diameter of approx. 90 cm in the case of 7 elements and approx. 100 cm in the case of 8 elements).

In order to disassemble, unlock the snap locks by pressing on the buttons. The position of the buttons in the assembled state is indicated by a symbol on the packaging.

**USAGE INSTRUCTIONS****WORKOUT WITH THE FITNESS HOOP**

The Fitness Hoop is a classic among the workout equipment with which can be carried out workouts in particular for the mid body, however also for the legs, butt, back muscles and arms. It can moreover also be used for endurance training. It is best to plan your exercises with a qualified fitness instructor or to look up workout exercises in the relevant specialist literature. Your Fitness Hoop is equipped with a shaft profile which provides for a massage of the stressed body parts, in the case of the classic hooping.

**1. Warming up:** Warm up before each training session. Walk or run in place; stretches and light stretching exercises are perfectly suited for warm ups.

**2. Breathing:** Correct breathing plays an important role in training. Breath quietly and constantly. Don't ever hold your breath when training.

**3. Clothing and space:** Wear comfortable sportswear for the workout; ensure that you have the ample space around you, which you require to perform the exercises. Always wear sports shoes; you should never carry out workouts with bare feet, sandals, stockings or tights.

**4. Training approach:** Don't overdo it and always adjust your exercises and the scope of your exercises to your level of performance. First begin with only a few repetitions and then increase your level from week to week. Take at least one day off between two training units. Always make sure to consult your doctor before you being an exercise regimen.

**5. Warming down:** Never end the training abruptly. Reduce the intensity of your training gradually before you leave the equipment. Finally, do some light stretch exercises. That will allow your pulse to lower and your body will be able to regenerate faster for the next time you strain your muscles because the metabolic declines (lactates) can be decomposed easier if you engage in closing exercises.

**6. Health:** Immediately interrupt your exercise regimen if you feel your muscles pull during your exercises or even if you experience pain in general. For your safety, contact your physician.

**MAINTENANCE AND STORAGE**

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

**DISPOSAL ADVICE**

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

**SERVICE**

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.

All images are examples of the design.



## CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate capacità e conoscenze, al fine di poter evitare lesioni da cadute e urti. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

### SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Fitness Hoop
Articolo numero:	76765
Utilizzato in due misure:	Diametro di circa 90 cm o di 100 cm circa
Peso del prodotto:	circa 1150 gr
Scopo:	Attrezzature sportive per il fitness.

Se avete problemi con l'assemblea o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

### CONTENUTO

1 x Fitness Hoop (suddiviso in 8 elementi) | 1 x Queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

### NOTE DI SICUREZZA

- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza.
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici! Al fine di evitare rischi per la salute, si dovrebbe essere essenzialmente sani prima di cominciare l'allenamento. Nel dubbio rivolgersi a un medico.
- Per non compromettere la propria sicurezza, è necessario utilizzare solo i pezzi originali contenuti nella fornitura.
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- L'utilizzo del prodotto è a proprio rischio.
- Bisogna avere sufficiente spazio prima di ogni allenamento e la zona di allenamento deve essere libera da oggetti. Allenarsi su superfici piane e antiscivolo. Assicurarsi che nessun'altra persona sia nell'area durante l'allenamento con Fitness Hoop, soprattutto che non ci siano bambini nelle vicinanze. Pericolo di lesioni!
- Utilizzare il Fitness Hoop solo dopo il montaggio completo. Controllare prima di ogni utilizzo che tutte le parti siano saldamente collegate.
- Il prodotto non deve essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
- Evitare nell'uso l'allungamento del Fitness Hoop e di premerlo all' in su. Ciò potrebbe causare che i collegamenti di scatto cedano e si potrebbe aprire il Fitness Hoop. Pericolo di lesioni!

### ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Far scorrere le singole parti dei cerchi di Fitness Hoops l'una nell'altra, come illustrato in Figura 1. Accertarsi attraverso un clic che i connettori raggiungano la giusta posizione. Si può utilizzare il cerchio in 2 misure (diametro di circa 90 cm a 7 elementi e di circa 100 cm a 8 elementi).

Per lo smontaggio del blocco, premere i tasti per provocare uno scatto. La posizione dei tasti è identificata da un simbolo sull'involucro in stato di assemblaggio.

### CONDIZIONI DI UTILIZZO

#### ALLENAMENTO CON IL FITNESS HOOP

Il Fitness Hoop è un esercizio classico da attrezzatura da palestra con il quale può essere allenato soprattutto il tronco, ma anche le gambe, i glutei, i muscoli della schiena e delle braccia. Inoltre, può essere utilizzato per l'addestramento alla resistenza. È meglio pianificare gli esercizi con un istruttore di fitness qualificato o trovare gli esercizi di addestramento come da letteratura specialistica pertinente. Il suo Fitness Hoop è dotato di un profilo ondulato che rende il cerchio uno strumento classico per un massaggio delle parti del corpo sopra indicate.

**1. Riscaldamento:** eseguire il riscaldamento prima di ogni allenamento. Camminare o correre sul posto; stretching e leggeri esercizi di allungamento sono l'ideale per il riscaldamento.

**2. Respirazione:** la corretta respirazione è importante nel corso dell'allenamento. Respirare in modo calmo ed omogeneo. Durante l'allenamento, non interrompere mai la respirazione.

**3. Abbigliamento e luogo:** portare avanti l'allenamento con un abbigliamento sportivo confortevole e per eseguire gli esercizi, assicurarsi di avere abbastanza spazio intorno. Indossare sempre scarpe sportive, non allenarsi con i piedi nudi, sandali, calze o collant.

**4. Tecnica di allenamento:** non forzare eccessivamente il proprio fisico e adeguare gli esercizi e la loro intensità al proprio stato di forma. Iniziare dapprima solo con alcune ripetizioni e aumentare lentamente il carico di settimana in settimana. Tra due batterie di allenamento frapporre sempre almeno un giorno di pausa. Prima di iniziare un programma di allenamento consultarsi con un medico.

**5. Defaticamento:** non interrompere mai bruscamente l'esercizio, ma ridurre gradualmente l'andatura prima di lasciare l'apparecchio. Eseguire quindi leggeri esercizi di stretching. In questo modo le pulsazioni possono diminuire lentamente e il corpo si rigenera più velocemente in vista del carico successivo, dal momento che gli scarti metabolici (acidi lattici) possono essere meglio eliminati mediante questi movimenti conclusivi.

**6. Per la propria salute:** interrompere immediatamente il programma di allenamento se durante l'esecuzione degli esercizi si sentono i muscoli "tirare" o si avvertono dei dolori generici. Per la propria sicurezza, contattare un medico.

### MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Stocate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

### ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

### ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.



**¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!**  
 Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

### ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Hula-Hoop Fitness
Número de artículo:	76765
Se puede ajustar en dos tamaños:	Diámetro aprox. 90 cm o aprox. 100 cm
Peso del producto:	aprox. 1150 g
Propósito:	Artículo deportivo para entrenamientos fitness.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

### CONTENIDO

1 x Aro fitness (desmontable en 8 piezas) | 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

### INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Antes del uso del producto lea con atención las instrucciones de manejo, en especial las indicaciones de seguridad.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es apto para usos terapéuticos! Para evitar daños corporales, es imprescindible que se encuentre en buena salud antes de empezar el entrenamiento. En caso de dudas, consulte a su médico.
- Para no poner en riesgo su seguridad, utilice exclusivamente piezas de originales recibidas en el suministro.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- El uso del producto es responsabilidad propia.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que dispone de espacio suficiente y de que la zona está libre de objetos. Los entrenamientos solo deben llevarse a cabo en superficies planas y antideslizantes. Asegúrese de que no hay personas a su alcance, especialmente niños, durante los entrenamientos con el Hula-Hoop Fitness. ¡Peligro de lesión!
- Use solamente el Hula-Hoop Fitness después de haberlo montado completamente. Antes de cada uso verifique que todas las partes están unidas firmemente entre sí.
- El producto no debe ser utilizado a la vez por más de una persona.
- Evite estirar o presionar el Hula-Hoop Fitness durante su uso. Esto podría provocar que se soltaran sus piezas y que el Hula-Hoop Fitness se abriera. ¡Peligro de lesión!

### INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Inserte las piezas individuales del Hula-Hoop Fitness unas con otras, tal y como se muestra en la imagen 1. Asegúrese de que cada pieza encaja correctamente al sonar un „clic“. Puede utilizar el Hula-Hoop Fitness en 2 tamaños (diámetro de aprox. 90 cm si se utilizan 7 piezas y aprox. 100 cm si se utilizan 8 piezas). Para el desmontaje, desbloquee las piezas encajadas presionando los botones. La posición de los botones una vez montado se indica a través de un símbolo en la caja de embalaje.

### INDICACIONES DE USO

#### ENTRENAMIENTO CON EL HULA-HOOP FITNESS

El Hula-Hoop Fitness es un clásico entre los artículos de entrenamiento que se utiliza en entrenamientos donde se trabaja el tronco, aunque también las piernas, glúteos, músculos de la espalda y brazos. Además, también se puede utilizar en entrenamientos de resistencia. Se aconseja planificar sus ejercicios con un entrenador de fitness profesional o documentarse adecuadamente acerca de los ejercicios de entrenamiento. Su Hula-Hoop Fitness está diseñado con un perfil ondulado que proporciona un masaje en las partes de cuerpo estresadas durante el balanceo.

**1. Pre calentamiento:** Haga pre calentamiento antes de cada entrenamiento. Camine o corra en el lugar; las extensiones y los estiramientos leves son especialmente apropiados como pre calentamiento.

**2. Respiración:** La respiración correcta desempeña un papel importante en el entrenamiento. Respire en forma tranquila y regular. Nunca sostenga la respiración durante el entrenamiento.

**3. Ropa y espacio:** Vista con ropa de deporte adecuada y asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizar los ejercicios. Calce siempre zapatillas de deporte. Nunca lleve a cabo entrenamientos descalzo, con sandalias, medias o calcetines.

**4. Táctica de entrenamiento:** No se sobreexija y adapte siempre los ejercicios y la cantidad de los mismos a su estado físico. Comience primero con sólo algunas repeticiones y vaya aumentando lentamente semana tras semana. Entre dos unidades de entrenamiento haga una pausa de un día. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

**5. Relajación:** Nunca termine el entrenamiento en forma abrupta, reduzca el tiempo de entrenamiento antes de abandonar el aparato. A continuación realice suaves ejercicios de elongación. De esta manera, el pulso descenderá lentamente y el cuerpo se regenerará más rápidamente para el siguiente ejercicio, ya que los residuos metabólicos (lactatos) pueden degradarse mejor con el movimiento final.

**6. Salud:** Interrumpa de inmediato el programa de ejercicios si durante los mismos siente un tirón en los músculos o aparecen dolores generales. Por su seguridad contacte a un médico.

### MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

### INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

### SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.





## FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	Fitness hoop
Référence de l'article :	76765
Disponible en deux tailles :	Diamètre env. 90 ou env. 100 cm
Poids du produit :	env. 1150 g
Objectif :	Équipement sportif pour exercices de fitness.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

## PIECES CONTENUES

1 x Fitness hoop (démonté en 8 éléments) | 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

## CONSIGNES DE SECURITE

- Veuillez lire attentivement la présente notice d'utilisation et en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser le produit.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ! Afin d'éviter des risques corporels, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Afin de ne pas compromettre votre sécurité, vous ne devez utiliser que les pièces d'origine reçues lors de la livraison.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- L'utilisation du produit se fait à vos propres risques.
- Avant chaque séance d'entraînement, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace et que la zone d'entraînement est exempte de tout objet. Entraînez-vous uniquement sur des supports plats et antidérapants. Assurez-vous que personne et notamment des petits enfants ne se trouvent à proximité pendant que vous faites des exercices avec le fitness hoop. Risque de blessures !
- N'utilisez le fitness hoop qu'après l'avoir monté complètement. Avant chaque utilisation, assurez-vous que tous les éléments sont correctement reliés ensemble.
- Le produit ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Évitez d'étirer ou de comprimer le fitness hoop pendant son utilisation. Ceci pourrait faire céder les raccords encliquetables et ouvrir le fitness hoop. Risque de blessures !

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Emboîtez les différents éléments du fitness hoop les uns dans les autres, comme indiqué sur l'illustration 1. Veillez à ce que les éléments s'emboîtent en faisant un clic audible. Vous pouvez utiliser le cerceau en 2 tailles (diamètre d'env. 90 cm avec 7 éléments et d'env. 100 cm avec 8 éléments).

Pour le démontage, déverrouillez les raccords encliquetables en appuyant sur les boutons. La position des boutons à l'état monté est marquée sur l'emballage par un symbole.

## CONSIGNES D'UTILISATION

### S'ENTRAÎNER AVEC LE FITNESS HOOP

Le fitness hoop est un classique parmi les équipements d'entraînement qui permet avant tout d'entraîner la partie centrale du corps, mais également les jambes, les fessiers, la musculature dorsale et les bras. Il peut par ailleurs être utilisé pour un entraînement d'endurance. Il est préférable que vous planifiez vos exercices avec un instructeur de fitness qualifié ou que vous recherchiez les exercices d'entraînement appropriés dans la littérature spécialisée. Votre fitness hoop est doté d'un profil ondulé qui masse les parties du corps sollicitées.

**1. Echauffement :** S'échauffer avant chaque entraînement. Marcher ou courir, s'étirer. Certains exercices très simples conviennent parfaitement à des séances d'échauffement en douceur.

**2. Respiration :** La respiration adaptée joue un rôle très important lors des entraînements. Merci de respirer tranquillement pendant les exercices.

**3. Vêtements et espace :** Pour vous entraîner, portez des vêtements de sport confortables et veillez à ce que l'espace autour de vous soit suffisant pour effectuer les exercices. Portez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, en sandales, en chaussettes ou en collants.

**4. Tactique d'entraînement :** Ne pas forcer, toujours adapter les exercices et l'environnement à vos capacités. Commencer par quelques exercices à répéter plusieurs fois et augmenter doucement le niveau de difficulté au fil des semaines. Entre deux séances, prévoyez une pause d'au moins une journée. Avant de commencer le premier entraînement, ne pas hésiter à consulter un médecin afin d'avoir son avis médical.

**5. S'étirer :** Ne finissez jamais l'entraînement brusquement, mais réduisez votre vitesse d'entraînement de façon courante avant de quitter l'appareil. Effectuez ensuite des exercices d'étirement légers. Votre poulx récupèrera tranquillement, le corps se régènera plus rapidement pour la prochaine séance car le métabolisme parviendra à mieux se former via les exercices de fin d'entraînement.

**6. Santé :** Arrêter immédiatement le programme d'exercices si vous ressentez des douleurs importantes au niveau des muscles ou souffrez de manière plus générale. Consulter un médecin afin de vérifier votre état de santé.

## ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

## CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

## SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

## HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

### TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Fitness Hoop
Art. Nr.:	76765
In twee maten bruikbaar:	Diameter ca. 90 of ca. 100 cm
Gewicht product:	ca. 1150 g
Doel:	Sportapparaat voor fitnessstraining.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

### INHOUD

1 x Fitness Hoop (onderverdeeld in 8 elementen) | 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

### VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Lees voor het gebruik van het product deze gebruikshandleiding, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door.
- LET OP! Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden! Om lichamelijke risico's te vermijden, moet u fundamenteel gezond zijn, voordat u met de training begint. In geval van twijfel, vraag dan uw arts.
- Om uw veiligheid niet in gevaar te brengen, dient u alleen de meegeleverde originele onderdelen te gebruiken.
- LET OP! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Het gebruik van het product gebeurt op eigen risico.
- Verzekert u zich vóór elke training ervan, dat u voldoende plaats heeft en dat het oefenoppervlak vrij van voorwerpen is. Oefen alleen op een vlakke en antislip ondergrond. Zorg ervoor, dat er tijdens de training met de Fitness Hoop geen andere personen, vooral geen kleine kinderen, zich binnen het bereik bevinden. Letselgevaar!
- Gebruik de Fitness Hoop alleen na volledige montage. Controleer vóór elk gebruik, of alle delen stevig met elkaar verbonden zijn.
- Het product mag niet door meerdere personen tegelijkertijd gebruikt worden.
- Vermijd het uitrekken of indrukken van de Fitness Hoop bij het gebruik. Dit zou ertoe kunnen leiden, dat de klikverbindingen wijken en dat de Fitness Hoop open gaat. Letselgevaar!

### MONTAGEHANDLEIDING

Schuif de afzonderlijke delen van de Fitness Hoop in elkaar, zoals getoond in figuur 1. Zorg ervoor, dat de delen met een hoorbare klik in elkaar sluiten. U kunt de ring in 2 maten gebruiken (diameter van ca. 90 cm bij 7 elementen en ca. 100 cm bij 8 elementen).

Voor demontage ontgrendelt u de klikverbindingen door op de knoppen te drukken. De positie van de knoppen wordt in gemonteerde toestand met een symbool op het omhulsel aangeduid.

### INFORMATIE VOOR GEBRUIK

#### TRAINING MET DE FITNESS HOOP

De Fitness Hoop is een klassieker onder de trainingsapparaten, waarmee men vooral de buik, maar ook benen, billen, rugspieren en armen kan trainen. Bovendien kan het voor conditietraining gebruikt worden. Het beste is om uw oefeningen te plannen met een gekwalificeerde fitness instructeur, of om trainingsoefeningen in relevante vakliteratuur na te slaan. Uw Fitness Hoop is uitgerust met een golfprofiel, dat bij klassiek Hooping zorgt voor een massage van de te behandelen lichaamsdelen.

**1. Warming-up:** Doe voor elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte reken strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

**2. Ademhaling:** De juiste ademhaling speelt een belangrijke rol bij de training. Adem rustig en gelijkmatig. Houd tijdens de training nooit de adem in.

**3. Kleding en plaats:** Trek voor de training comfortabele sportkleding aan, en zorg ervoor dat er voldoende ruimte om u heen is bij het uitvoeren van de oefening. Draag altijd sportschoenen, train nooit op blote voeten, sandalen, kousen of panty's.

**4. Trainingstactiek:** Belast uzelf niet teveel en pas de oefeningen en de trainingsduur aan uw prestatieniveau aan. Begin in eerste instantie met een kleine aantal herhalingen en voer dit langzaam van week tot week op. Houd tussen twee trainingen een pauze van minimaal één dag aan. Raadpleeg principieel een arts, voordat u aan een trainingsprogramma begint.

**5. Afkoelen:** Stop nooit abrupt met de training, maar verminder uw trainings-tempo voordat u het apparaat verlaat. Voer aansluitend reken strekoefeningen uit. Op die manier kan de polsslag langzaam dalen en regeneert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen sneller kan worden afgebroken.

**6. Gezondheid:** Breek het oefenprogramma meteen af, wanneer u bij de uitvoering van de oefeningen het gevoel heeft dat uw spieren trekken of verkrampen of wanneer er algemene pijn ontstaat. Neem voor uw eigen veiligheid contact op met een arts.

### ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

### AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

### SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.