



DANSK

INDHOLD

- 1 forbinder med sikkerhedslukning
- 23 dele til at sætte sammen
- Remskive med justerbar snor

BRUGSANVISNING

- Åben sikkerhedsforbindelsen i Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, træk de 2 sorte klip udad og skub stykket fremad til at få den ud af forbinderen (1).
- Placér blokeringen med remskiven (3) i den midterste skinne i produktet. Sæt stykket (2) sammen med sikkerhedsforbinderen (1) og luk de sorte klip. Placer hulahopringen rundt om dine hofter og sving den rundt.
- Til justering af længden på ringen, skal du fjerne eller tilføje de stykker, som du har behov for til ringen. Længden skal tilpasses så vidt som muligt til din talje.
- For at fjerne stykker skal du åbne den sidefanen og trække i stykket.
- For at tilføje stykker, skal du få hullerne i fanerne på de dele, som du tager ud, til at passe sammen med de andre dele. Sørg for at sikre at de sidder godt sammen.
- Hvis en knap lejlighedsvis glider ud af en del, skal du blot sætte fjederen på plads og sætte knappen på plads igen (5).
- Fælgens dele kan let samles og skilles ad for at fremme tilpasningsevnen, men danner en fast og stabil fælg, når de er samlet.

ANBEFALINGER

Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. For sikkerhedsmæssige årsager bør der holdes afstand til møbler og vægge under øvelserne. Det er vigtigt at bevare den korrekte kropsholdning under øvelserne. Basér dit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Dette udstyr er ikke egnet til børn eller personer med nedsat fysiske, sensoriske eller mentale evner, medmindre de er under overvågning af en voksen, der er ansvarlig for deres sikkerhed.