

### Training

**Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet.** Die gewählte Fläche muss mindestens 3,0 x 3,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe). Der Untergrund muss eben und gerade sein. Tragen Sie immer feste Sportschuhe beim Training, um ein Ausrutschen zu vermeiden. Trainieren Sie nicht barfuß.

### Hula Hoop

**Ausgangsposition:** Gehen Sie leicht in die Knie, halten Sie den Oberkörper aufrecht, spannen Sie Bauch und Po während der gesamten Übung an.

Legen Sie sich den Fitnessreifen um die Taille. Eine der drei Sektionen liegt in Ihrem Rücken, zwei vorne - mit einem Kunststoff-Trennstück in der Mitte. Greifen Sie die beiden Kunststoff-Trennstücke rechts und links und halten Sie sie auf Spannung, so dass sich vorne eine Schlaufe bildet.

**Ausführung:** Holen Sie Schwung, indem Sie sich mit Oberkörper und Armen zu einer Seite drehen. Schleudern Sie dann die Schlaufe des Fitnessreifens zur anderen Richtung um Ihren Körper.

Kreisen Sie mit den Hüften, um den Reifen in Bewegung zu halten. Je gleichmäßiger Sie die Kreisbewegungen ausführen, umso besser bleibt der Reifen in Position.

Versuchen Sie, den Reifen sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn zu drehen.

**Fortgeschritten:** Versuchen Sie, sich gleichzeitig selbst zu drehen - entweder in die gleiche Richtung wie der Fitnessreifen oder in die Gegenrichtung.

**Trainingseffekt:** allgemeine Beweglichkeit, Fitness, Bauch, Beine, Po

### Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

#### Verwendungszweck

Der Fitnessreifen ist für ein ganzheitliches Körpertraining vorgesehen.

Der Fitnessreifen ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

#### GEFAHR für Kinder

- Der Fitnessreifen ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Strangulationsgefahr! Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Der Fitnessreifen ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt.

Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Fitnessreifens vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Fitnessreifen nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Fitnessreifen kein Spielzeug ist.

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

#### GEFAHR von Verletzungen

- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie auf einen festen Stand.

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jedem Gebrauch auf Materialschäden und Verschleiß. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

#### Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.

- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.

Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln, die über eine Dehnungsspannung hinausgehen, beenden Sie das Training sofort.

- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

### Pflege

- ▷ Reinigen Sie den Fitnessreifen mit lauwarmen Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch.

- ▷ Bewahren Sie den Fitnessreifen kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Umfang: ca. 1500 mm

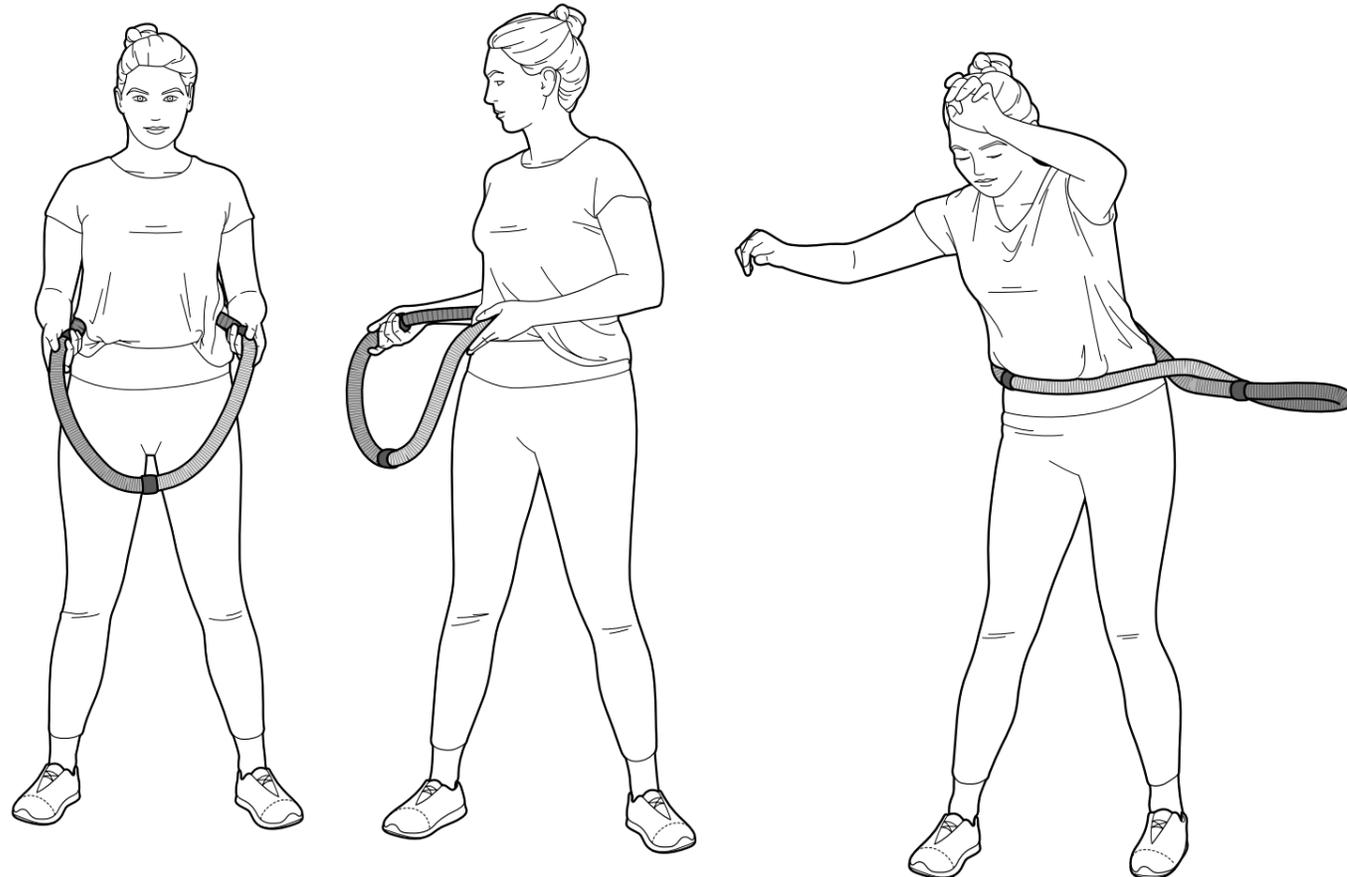
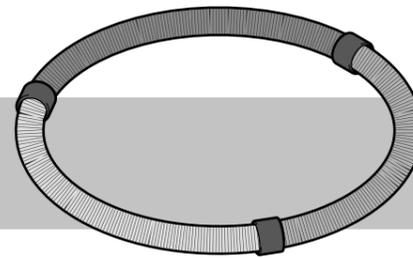
Gewicht: ca. 1200 g

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

## Exercise poster



www.tchibo.de/instructions  
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")



### Exercising

**Select a place that offers plenty of room in which to exercise.**

The selected area should be at least 3.0 x 3.0 m in size. There must be no objects projecting into the space on which you might injure yourself (e.g., door handles). The floor must be level and flat.

Always wear sturdy trainers for exercising to avoid slipping. Do not exercise barefoot.

### Hula Hoop

**Starting position:** Bend your knees slightly, keeping the upper body straight, and tense your stomach and bottom throughout the entire exercise.

Place the fitness hoop around your waist. One of the three sections should be behind you on your back, and two in front - with a plastic separating piece in the middle. Hold the two plastic separating pieces on the right and left under tension to form a loop at the front.

**Exercise:** Set the hoop spinning by turning your upper body and arms to one side and then spinning the loop of the fitness hoop around your body in the opposite direction.

Make circular movements with your hips to keep the hoop in motion. The more evenly you perform the circular movements, the better the hoop stays in position.

Try to spin the hoop both clockwise and anticlockwise.

**Advanced:** Try to turn around yourself at the same time - either in the same or opposite direction to the hoop.

**Training effect:** general flexibility, fitness, stomach, legs, bottom

### For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage.

Keep these instructions for future reference. When handing over the product to another person, be sure to give them these instructions.

**Intended use**

The fitness hoop is intended for exercising the entire body.

The fitness hoop is sports equipment intended for domestic use.

It is not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

**DANGER to children**

- The fitness hoop is not suitable for use as a toy and when not in use, it must be stored in a place that is not accessible to small children. Risk of strangulation! To avoid the risk of injury, infants must not be within close range of the equipment during an exercise session.

- The fitness hoop is intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental development.

It must be ensured that every user is familiar with the handling of the fitness hoop or is otherwise supervised. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must allow for the fact that, since children have a natural drive to play and experiment, situations and behaviour may arise for which the fitness hoop is not suitable.

In particular, you should point out to children that the fitness hoop is not a toy.

- Keep the packaging material out of the reach of children. It poses several risks, including the risk of suffocation!

### DANGER - risk of injury

- Wear comfortable clothes and trainers while exercising. Always adopt a firm stance.
- Check that there is sufficient room for you to move as you exercise with your exercise equipment. Leave enough space between yourself and other people.
- The exercise equipment must not be used by more than one person at a time.
- The design of the exercise equipment must not be modified.
- Check the exercise equipment for material damage and wear before each use. Do not use the exercise equipment if there is visible damage. Only have repairs to the product carried out by a specialist workshop or a similarly qualified person. Improper repair can cause considerable danger to the user.
- To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cooling down phase afterwards as part of your workout.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of liquid when you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.

**Ask your doctor!**

- Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.
- If you have special physical impairments such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you must agree on an exercise programme with your doctor. Improper or excessive training can damage your health!

- Stop exercising immediately and visit your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pains in joints and muscles that are more than stretching sensations.
- Not suitable for therapeutic exercising!

### Care

- ▷ Clean the fitness hoop with lukewarm water, mild soap and a soft cloth.
- ▷ Store the fitness hoop in a cool, dry place. Protect it against sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

Circumference: approx. 1500 mm

Weight: approx. 1200 g

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany