

Sport-Thieme Fitnessreifen „Power“ und „Power Wave“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Fitnessreifen „Power“



Fitnessreifen „Power Wave“



Die Sport-Thieme Fitnessreifen „Power“ und "Power Wave" sind ein effektives Trainingsgerät für ein abwechslungsreiches Training der Körpermitte, das zudem Spaß bringt. Hiermit straffen Sie Ihren Rumpf, massieren die Akupunkturpunkte des Bauches und erhöhen die Flexibilität. Der Massage-Effekt wird bei dem „Power Wave“ durch die wellenförmige Struktur der Innenseite noch verstärkt. Durch die glatte Oberfläche und die hochdichte Schaumstoffpolsterung erfahren Sie hohen Schutz und Komfort bei Ihrem Training.

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 053 57-18181 · Fax 053 57-18190 · info@sport-thieme.de

Aufbau

Schritte zur Montage

1. Nehmen Sie ein Teil mit der Öffnung nach links in die rechte Hand und ein Teil mit dem Knopf nach rechts in die linke Hand. Drücken Sie dann mit dem Daumen den Kunststoff-Knopf und halten Sie das Rohr vor den Hohlraum des anderen Teils.
2. Stecken Sie die Teile ineinander, während der Daumen auf den Knopf drückt. Wenn Sie die Teile zusammengesteckt haben, hören Sie ein Klicken.
3. Um die Verbindung zu überprüfen, ziehen Sie zum Schluss die zwei zusammengesteckten Teile in die entgegengesetzte Richtung.



Schritte zur Demontage

1. Halten Sie die Unterseite der beiden Teile mit beiden Händen fest.
2. Drücken Sie mit dem Daumen auf den runden weißen Knopf und halten Sie ihn fest gedrückt.
3. Ziehen Sie dann mit beiden Händen an den beiden Teilen in die entgegengesetzte Richtung.



Sport-Thieme Fitnessreifen „Power“

- Material (außen): Schaum Kautschuk (NBR)
- Material (innen): PP
- Maße (ø): 100 cm
- Ringstärke: 4 cm
- Gewicht: 1,4 kg
- 8 Einzelteile

Sport-Thieme Fitnessreifen „Power Wave“

- Material (außen): Schaum Kautschuk (NBR)
- Material (innen): PP
- Maße (ø): 100 cm
- Ringstärke: 3,5 cm
- Gewicht: 1,2 kg, 1,5 kg oder 1,8 kg
- 6 Einzelteile

Hinweise

- Lassen Sie sich vor Trainingsbeginn zur Sicherheit von einem Arzt untersuchen, insbesondere bei Vorerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden oder Herzproblemen, aber auch wenn Sie Trainingseinsteiger sind oder über einen längeren Zeitraum sportlich nicht aktiv waren.
- Es wird empfohlen sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und so Verletzungen der Muskeln und Sehnen vorzubeugen.
- Es wird empfohlen in den ersten 2 Wochen mit 5 Minuten pro Tag zu beginnen. Danach können Sie sich langsam auf 10 Minuten steigern.
- Führen Sie Ihr Workout mit dem Fitnessreifen nicht länger als 20 Minuten am Stück durch.
- Beginnen Sie mit Ihrem Workout mindestens eine halbe Stunde vor oder nach den Mahlzeiten.
- Bei erstmaliger Durchführung eines Workouts mit einem Fitnessreifen, können blaue Flecken entstehen, die nach ca. 2 Wochen wieder abklingen werden. Wenn die blauen Flecken nach den ersten zwei Wochen nicht verschwinden oder Sie starke Schmerzen haben, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.
- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie Probleme mit der Lendenwirbelsäule, dem Nacken oder dem Rücken haben.
- Der Fitnessreifen ist für Schwangere und Kinder nicht geeignet.
- Achten Sie beim Training mit dem Fitnessreifen auf ausreichend Platz und eine ebene Fläche. So vermeiden Sie, dass der weiche Schaumstoff beim Training durch bspw. scharfkantige Gegenstände beschädigt wird.
- Reinigen Sie den Fitnessreifen mit einem feuchten Tuch und verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Testen Sie die Reinigung im Zweifel an einer unauffälligen Stelle.

Anwendung

1. Halten Sie den Fitnessreifen mit beiden Händen fest und drücken Sie ihn gegen Ihren unteren Rücken.
2. Nehmen Sie einen festen, ungefähr schulterbreiten Stand ein. Ihr Körper sollte sich entspannt, stabil und ausgeglichen anfühlen.
3. Geben Sie dem Fitnessreifen mit beiden Händen einen ordentlichen Schwung in Ihre bevorzugte Richtung, so dass die Innenseite in einer kreisförmigen Bewegung um Ihren Körper rollt. Wiederholen Sie dies ein paar Mal, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen.
4. Lassen Sie den Fitnessreifen ein paar Minuten auf dem Boden liegen und üben Sie die Hüftbewegungen. Lassen Sie Ihr Becken kreisen: links, zurück, rechts, vorwärts. Machen Sie diese kreisenden Hüftbewegungen ein paar Mal, bis Sie ein Gefühl dafür bekommen.
5. Setzen Sie nun die Bewegungen aus 3. und 4. zusammen: Wenn Sie den Fitnessreifen nach links drehen, bringen Sie Ihre Hüfte nach links, um den Reifen zu treffen. Rotieren Sie sie dann von hinten über rechts und nach vorne, so dass Ihre Hüfte der Drehung des Reifens folgt.
6. Versuchen Sie, den Reifen so lange wie möglich um Ihre Hüfte kreisen zu lassen. Wenn er auf den Boden fällt, heben Sie ihn auf und versuchen Sie es erneut. Viel Spaß mit dem Sport-Thieme Fitnessreifen!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!
Ihr Sport-Thieme Team

Sport-Thieme 'Power' and 'Power Wave' Fitness Hoops

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.

'Power' fitness hoop



'Power Wave' fitness hoop



The Sport-Thieme 'Power' and 'Power Wave' fitness hoops are an excellent prop for a varied, fun and effective workout of your core. Not only will the hoop sculpt your abs, but you'll also benefit from a massage and increase your flexibility. The massage effect is even greater when exercising with the 'Power Wave' hoop as this features wave-shaped nubs on its inner curve. The hoops' smooth surface and high-density foam padding allow you to work out in comfort.

SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

1. Assembly and disassembly

Putting the hoop together

- Take one hoop segment with its opening pointing to the left in your right hand and one segment with the plug pointing to the right in your left hand. Then press the plastic button with your thumb and align the plug with the opening.
- Click the segments together while pressing the button (you'll hear a click when they connect).
- To check the connection is secure, pull the two segments apart.



Taking the hoop apart

- Hold the bottom of the two segments with both hands.
- Firmly press the round white button on the hoop segment with your thumb and keep pressing.
- Then pull the two segments apart with both hands.



2. Product information

Sport-Thieme 'Power' fitness hoop

- Outer material: nitrile rubber (NBR)
- Inner material: polypropylene (PP)
- Diameter: 100 cm
- Hoop cross section: 4 cm
- Weight: 1.4 kg
- 8 individual pieces

Sport-Thieme 'Power Wave' fitness hoop

- Outer material: nitrile rubber (NBR)
- Inner material: polypropylene (PP)
- Diameter: 100 cm
- Hoop cross section: 3.5 cm
- Weight: 1.2 kg, 1.5 kg or 1.8 kg
- 6 individual pieces

3. Warnings

- Consult your doctor before commencing training, particularly if you have any pre-existing medical conditions such as diabetes, spinal complaints or heart problems, but also if you are new to exercising or have not been active for a prolonged period.
- We recommend that you warm up before each workout to help prevent muscle and tendon injuries.
- Start by exercising for five minutes per day for the first two weeks. After that, gradually increase your workouts to ten minutes a day.
- Do not exercise with the hoop for more than 20 minutes at a time.
- Start your workout at least half an hour before or after meals.
- You may experience bruising when exercising with a fitness hoop for the first time. That will subside after a few weeks. Seek medical advice if you experience severe pain or if the bruising persists.
- Please also consult your doctor if you have any issues with your lumbar spine, neck or back.
- The hoop is not suitable for children or pregnant women.
- Make sure you have plenty of space and your workout area has a flat floor to prevent the hoop from getting damaged by a sharp object.
- Clean the hoop with a damp cloth but do not use any aggressive cleaning agents. If in doubt, test on a small area first.

4. How to exercise with the hoop

- A. Hold the fitness hoop with both hands and press it against your lower back.
- B. Take a firm stance with your feet about shoulder-width apart. Your body should feel relaxed, stable and balanced.
- C. Give the hoop a good swing with both hands in your preferred direction so the inside of the hoop rolls around your body. Repeat this a few times to get a feel for the circular movement.
- D. Put the hoop aside for a few minutes and just practice the hip movements. Let your pelvis circle left, back, right and forward. Do these circular hip movements a few times to get in the swing of it.
- E. Now combine the movements from C and D: When you turn the hoop to the left, bring your hips to the left to strike the hoop. Then rotate it from the back over to the right and forward so that your hips follow the movement of the hoop.
- F. Try to keep the hoop circling your hips for as long as possible. If it falls on the floor, pick it up and try again. We hope you'll enjoy working out with the Sport-Thieme fitness hoop!

If you have any questions,
our experts at **Sport-Thieme** are here for you.