

## **Gebrauchsanweisung: FunTomia Hula Hoop Reifen**

### **Produktbeschreibung:**

FunTomia Hula Hoop Reifen für Erwachsene, bestehend aus 6-8 steckbaren Soft-Elementen. Ideal für Fitness, Gewichtsreduktion und Bauchmuskelttraining.

### **Anleitung zur Montage:**

#### **1. Vorbereitung:**

- Nehmen Sie die einzelnen Soft-Elemente aus der Verpackung.
- Wählen Sie die gewünschte Größe (6, 7 oder 8 Elemente je nach Komfort und Umfang).

#### **2. Zusammenbau:**

- Stecken Sie die Elemente fest ineinander, bis sie hörbar einrasten.
- Prüfen Sie, dass alle Verbindungen sicher sitzen und der Reifen eine geschlossene Kreisform bildet.

#### **3. Demontage:**

- Zum Zerlegen drücken Sie vorsichtig die Verbindungsknöpfe und ziehen die Elemente auseinander.

### **Anwendung:**

#### **1. Trainingsvorbereitung:**

- Wählen Sie einen freien und sicheren Raum ohne Hindernisse.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit erlaubt.

#### **2. Start:**

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander.
- Halten Sie den Hula Hoop auf Hüfthöhe und legen Sie ihn um Ihre Taille.

#### **3. Bewegung:**

- Drehen Sie den Reifen mit einer schwungvollen Bewegung an und bewegen Sie Ihre Hüften rhythmisch, um den Reifen in Bewegung zu halten.
- Beginnen Sie mit kurzen Trainingseinheiten (5-10 Minuten) und steigern Sie die Dauer nach und nach.

### **Sicherheit:**

- Verwenden Sie den Reifen nur auf sicheren, rutschfesten Oberflächen.
- Vermeiden Sie zu langes Training, um blaue Flecken zu vermeiden, insbesondere als Anfänger.

### **Hinweis:**

Der Hula Hoop Reifen eignet sich für Erwachsene und ist nicht für Kinder geeignet. Bei gesundheitlichen Bedenken konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt.

### **Entsorgungshinweise**

Am Ende der Lebensdauer führen Sie das Produkt dem örtlichen Recycling- oder Entsorgungssystem zu. Ihre Entsorgungseinrichtung vor Ort kann Ihnen helfen.

### **Service und Kontakt**

Falls Probleme oder Fragen auftreten, wenden Sie sich an unseren Kundendienst – wir helfen Ihnen gerne weiter

### **Hinweis zum Wertersatz**

Sollte das Produkt in gebrauchtem oder beschädigtem Zustand zurückgegeben werden, behalten wir uns das Recht vor, einen Wertersatz zu verlangen. Dieser Wertersatz wird entsprechend dem Wertverlust des Produkts berechnet, der durch Nutzung oder Beschädigung entstanden ist. Um den vollen Kaufpreis zu erhalten, geben Sie das Produkt bitte unbenutzt und in einwandfreiem Zustand zurück.

**Haftungsausschluss:** Diese Anleitung entspricht dem technischen Stand des Produkts bei Drucklegung. Änderungen vorbehalten - Copyright S+S Sportartikel GmbH

---

## **GB Instruction Manual: FunTomia Hula Hoop**

### **Product Description:**

FunTomia Hula Hoop for adults, consisting of 6-8 connectable soft segments. Ideal for fitness, weight loss, and abdominal muscle training.

### **Assembly Instructions:**

#### **1. Preparation:**

- Remove the individual soft segments from the packaging.
- Select the desired size (6, 7, or 8 segments depending on your comfort and waist circumference).

**2. Assembly:**

- Firmly connect the segments until you hear a click.
- Ensure all connections are secure, and the hoop forms a closed circle.

**3. Disassembly:**

- To take the hoop apart, carefully press the connection buttons and pull the segments apart.

**Usage:**

**1. Training Preparation:**

- Choose a clear, safe area free of obstacles.
- Wear comfortable clothing that allows unrestricted movement.

**2. Getting Started:**

- Stand upright with your feet shoulder-width apart.
- Hold the hula hoop at waist level and place it around your waist.

**3. Movement:**

- Give the hoop a strong push to start spinning, and move your hips rhythmically to keep it going.
- Begin with short sessions (5-10 minutes) and gradually increase the duration over time.

**Safety Tips:**

- Use the hoop only on safe, non-slip surfaces.
- Avoid prolonged training sessions, especially as a beginner, to prevent bruising.

**Note:**

The hula hoop is designed for adults and is not suitable for children. If you have health concerns, consult your doctor before use.

**Disposal Instructions:**

At the end of its lifecycle, dispose of the product in accordance with local recycling or waste management systems. Your local disposal facility can assist you.

**Service and Contact:**

If you experience any problems or have questions, please contact our customer service team – we are happy to help.

**Value Compensation Notice:**

If the product is returned in a used or damaged condition, we reserve the right to charge a value compensation fee. This fee will be calculated based on the reduction in the product's value caused by use or damage. To receive the full purchase price, please return the product unused and in pristine condition.

**Disclaimer:**

This manual reflects the technical specifications of the product at the time of printing. Subject to changes – **Copyright S+S Sportartikel GmbH**

---

**FR Manuel d'Instructions : FunTomia Hula Hoop**

**Description du Produit :**

Le Hula Hoop FunTomia pour adultes est composé de 6 à 8 segments souples connectables. Idéal pour le fitness, la perte de poids et l'entraînement des muscles abdominaux.

**Instructions de Montage :**

**1. Préparation :**

- Retirez les segments souples de l'emballage.
- Choisissez la taille souhaitée (6, 7 ou 8 segments en fonction de votre confort et de votre tour de taille).

**2. Montage :**

- Connectez fermement les segments jusqu'à entendre un clic.

- Assurez-vous que toutes les connexions sont bien fixées et que le cerceau forme un cercle fermé.

### 3. Démontage :

- Pour démonter le cerceau, appuyez soigneusement sur les boutons de connexion et séparez les segments.

#### Utilisation :

##### 1. Préparation à l'entraînement :

- Choisissez un espace dégagé et sûr, sans obstacles.
- Portez des vêtements confortables qui permettent une liberté de mouvement totale.

##### 2. Commencer :

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Placez le hula hoop à hauteur de taille et positionnez-le autour de votre taille.

##### 3. Mouvement :

- Donnez un élan ferme au cerceau pour le faire tourner et bougez vos hanches de manière rythmée pour maintenir le mouvement.
- Commencez par des sessions courtes (5 à 10 minutes) et augmentez progressivement la durée au fil du temps.

#### Conseils de Sécurité :

- Utilisez le cerceau uniquement sur des surfaces sûres et antidérapantes.
- Évitez les sessions d'entraînement prolongées, surtout si vous êtes débutant, pour prévenir les ecchymoses.

#### Remarque :

Le hula hoop est conçu pour les adultes et n'est pas adapté aux enfants. Si vous avez des préoccupations de santé, consultez votre médecin avant utilisation.

#### Instructions de Recyclage :

En fin de vie, éliminez le produit conformément aux systèmes locaux de gestion des déchets ou de recyclage. Votre centre local de traitement des déchets pourra vous aider.

#### Service et Contact :

Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions, veuillez contacter notre service clientèle – nous sommes à votre disposition pour vous aider.

#### Avis de Compensation de Valeur :

Si le produit est retourné dans un état usé ou endommagé, nous nous réservons le droit de facturer des frais de compensation de valeur. Ces frais seront calculés en fonction de la diminution de la valeur du produit causée par son utilisation ou ses dommages. Pour recevoir le prix d'achat complet, veuillez retourner le produit non utilisé et en parfait état.

#### Clause de Non-Responsabilité :

Ce manuel reflète les spécifications techniques du produit au moment de l'impression. Sous réserve de modifications – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

---

#### ES Manual de Instrucciones: FunTomia Hula Hoop

##### Descripción del Producto:

El Hula Hoop FunTomia para adultos está compuesto por 6 a 8 segmentos suaves conectables. Ideal para fitness, pérdida de peso y entrenamiento de los músculos abdominales.

##### Instrucciones de Montaje:

##### 1. Preparación:

- Retire los segmentos suaves del embalaje.
- Seleccione el tamaño deseado (6, 7 u 8 segmentos según su comodidad y la circunferencia de su cintura).

##### 2. Montaje:

- Conecte firmemente los segmentos hasta escuchar un clic.
- Asegúrese de que todas las conexiones estén seguras y que el aro forme un círculo cerrado.

##### 3. Desmontaje:

- Para desmontar el aro, presione cuidadosamente los botones de conexión y separe los segmentos.

**Uso:****1. Preparación para el Entrenamiento:**

- Elija un área despejada y segura, libre de obstáculos.
- Use ropa cómoda que permita libertad total de movimiento.

**2. Comenzar:**

- Póngase de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
- Sostenga el hula hoop a la altura de la cintura y colóquelo alrededor de su cintura.

**3. Movimiento:**

- Dé un fuerte impulso al aro para que comience a girar y mueva sus caderas rítmicamente para mantenerlo girando.
- Comience con sesiones cortas (5-10 minutos) y aumente gradualmente la duración con el tiempo.

**Consejos de Seguridad:**

- Use el aro solo en superficies seguras y antideslizantes.
- Evite sesiones de entrenamiento prolongadas, especialmente si es principiante, para prevenir hematomas.

**Nota:**

El hula hoop está diseñado para adultos y no es adecuado para niños. Si tiene preocupaciones de salud, consulte a su médico antes de usarlo.

**Instrucciones para el Reciclaje:**

Al final de su vida útil, deseche el producto de acuerdo con los sistemas locales de reciclaje o gestión de residuos. Su centro local de eliminación de residuos puede ayudarle.

**Servicio y Contacto:**

Si experimenta algún problema o tiene preguntas, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente; estaremos encantados de ayudarle.

**Aviso de Compensación de Valor:**

Si el producto se devuelve en condiciones usadas o dañadas, nos reservamos el derecho de cobrar una tarifa de compensación de valor. Esta tarifa se calculará según la disminución del valor del producto causada por el uso o los daños. Para recibir el precio total de compra, devuelva el producto sin usar y en perfectas condiciones.

**Aviso Legal:**

Este manual refleja las especificaciones técnicas del producto en el momento de la impresión. Sujeto a cambios – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

---

**IT Manuale di Istruzioni: FunTomia Hula Hoop****Descrizione del Prodotto:**

L'Hula Hoop FunTomia per adulti è composto da 6-8 segmenti morbidi collegabili. Ideale per il fitness, la perdita di peso e l'allenamento dei muscoli addominali.

**Istruzioni di Montaggio:****1. Preparazione:**

- Rimuovere i segmenti morbidi dalla confezione.
- Selezionare la dimensione desiderata (6, 7 o 8 segmenti in base al proprio comfort e alla circonferenza della vita).

**2. Montaggio:**

- Collegare saldamente i segmenti fino a sentire un clic.
- Assicurarsi che tutte le connessioni siano ben fissate e che il cerchio sia chiuso correttamente.

**3. Smontaggio:**

- Per smontare il cerchio, premere con attenzione i pulsanti di connessione e separare i segmenti.

**Utilizzo:****1. Preparazione per l'Allenamento:**

- Scegliere un'area libera e sicura, priva di ostacoli.
- Indossare abbigliamento comodo che permetta una completa libertà di movimento.

2. **Inizio:**

- Posizionarsi in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle.
- Tenere l'hula hoop all'altezza della vita e posizionarlo intorno alla vita.

3. **Movimento:**

- Dare un forte slancio al cerchio per iniziare a farlo girare e muovere i fianchi in modo ritmico per mantenerlo in movimento.
- Iniziare con sessioni brevi (5-10 minuti) e aumentare gradualmente la durata nel tempo.

**Consigli di Sicurezza:**

- Utilizzare il cerchio solo su superfici sicure e antiscivolo.
- Evitare sessioni di allenamento troppo lunghe, soprattutto se si è principianti, per prevenire lividi.

**Nota:**

L'hula hoop è progettato per adulti e non è adatto ai bambini. In caso di dubbi sulla salute, consultare il proprio medico prima dell'uso.

**Istruzioni per lo Smaltimento:**

Alla fine del ciclo di vita, smaltire il prodotto in conformità ai sistemi locali di riciclaggio o gestione dei rifiuti. Il centro di smaltimento locale potrà fornire assistenza.

**Servizio e Contatti:**

In caso di problemi o domande, contattare il nostro servizio clienti; saremo lieti di aiutarvi.

**Avviso di Compensazione del Valore:**

Se il prodotto viene restituito in condizioni usate o danneggiate, ci riserviamo il diritto di addebitare una tariffa di compensazione del valore. Questa tariffa sarà calcolata in base alla diminuzione del valore del prodotto causata dall'uso o dai danni. Per ricevere l'intero importo dell'acquisto, restituire il prodotto non utilizzato e in condizioni perfette.

**Esclusione di Responsabilità:**

Questo manuale riflette le specifiche tecniche del prodotto al momento della stampa. Soggetto a modifiche – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

---

**NL Gebruikershandleiding: FunTomia Hula Hoop**

**Productbeschrijving:**

De FunTomia Hula Hoop voor volwassenen bestaat uit 6-8 zachte, aan elkaar te koppelen segmenten. Ideaal voor fitness, gewichtsverlies en training van de buikspieren.

**Montage-instructies:**

1. **Vorbereiding:**

- Haal de afzonderlijke zachte segmenten uit de verpakking.
- Kies de gewenste maat (6, 7 of 8 segmenten, afhankelijk van uw comfort en tailleomtrek).

2. **Montage:**

- Verbind de segmenten stevig totdat u een klik hoort.
- Controleer of alle verbindingen goed vastzitten en de hoepel een gesloten cirkel vormt.

3. **Demontage:**

- Druk voorzichtig op de verbindingsknoppen en trek de segmenten uit elkaar om de hoepel uit elkaar te halen.

**Gebruik:**

1. **Vorbereiding op de training:**

- Kies een duidelijke, veilige plek zonder obstakels.
- Draag comfortabele kleding die volledige bewegingsvrijheid biedt.

2. **Beginnen:**

- Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Houd de hula hoop op taillehoogte en plaats hem rond uw middel.

3. **Beweging:**

- Geef de hoepel een stevige duw om hem te laten draaien en beweeg uw heupen ritmisch om hem in beweging te houden.

- Begin met korte sessies (5-10 minuten) en verleng de duur geleidelijk.

**Veiligheidstips:**

- Gebruik de hoepel alleen op veilige, antislip oppervlakken.
- Vermijd lange trainingssessies, vooral als u een beginner bent, om blauwe plekken te voorkomen.

**Opmerking:**

De hula hoop is ontworpen voor volwassenen en is niet geschikt voor kinderen. Raadpleeg uw arts voordat u het product gebruikt als u gezondheidsproblemen heeft.

**Instructies voor afvalverwerking:**

Aan het einde van de levensduur moet u het product afvoeren volgens de lokale recycling- of afvalverwerkingssystemen. Uw lokale afvalverwerkingsfaciliteit kan u hierbij helpen.

**Service en Contact:**

Als u problemen ondervindt of vragen heeft, neem dan contact op met onze klantenservice; wij helpen u graag.

**Waarschuwing voor Waardevermindering:**

Als het product in gebruikte of beschadigde staat wordt geretourneerd, behouden wij ons het recht voor om een vergoeding voor waardevermindering in rekening te brengen. Deze vergoeding wordt berekend op basis van de waardevermindering van het product door gebruik of schade. Om de volledige aankoop prijs te ontvangen, dient u het product ongebruikt en in onberispelijke staat terug te sturen.

**Disclaimer:**

Deze handleiding weerspiegelt de technische specificaties van het product op het moment van drukken. Onder voorbehoud van wijzigingen – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

---

**SE Bruksanvisning GB: FunTomia Hula Hoop****Produktbeskrivning:**

FunTomia Hula Hoop för vuxna består av 6-8 sammankopplingsbara mjuka segment. Perfekt för fitness, viktredgång och träning av magmuskler.

**Monteringsanvisningar:**

1. **Förberedelse:**
  - Ta ut de enskilda mjuka segmenten ur förpackningen.
  - Välj önskad storlek (6, 7 eller 8 segment beroende på din komfort och midjemått).
2. **Montering:**
  - Koppla ihop segmenten ordentligt tills du hör ett klick.
  - Kontrollera att alla kopplingar är säkra och att ringen bildar en sluten cirkel.
3. **Demontering:**
  - Tryck försiktigt på kopplingsknapparna och dra isär segmenten för att ta isär ringen.

**Användning:**

1. **Förberedelse inför träning:**
  - Välj en tydlig och säker plats utan hinder.
  - Använd bekväma kläder som tillåter full rörelsefrihet.
2. **Kom igång:**
  - Stå upprätt med fötterna i axelbredd.
  - Håll hula hopen i midjehöjd och placera den runt midjan.
3. **Rörelse:**
  - Ge ringen en kraftig knuff för att få den att snurra och rör höfterna rytmiskt för att hålla den igång.
  - Börja med korta pass (5-10 minuter) och öka gradvis längden över tid.

**Säkerhetstips:**

- Använd ringen endast på säkra, halkfria ytor.
- Undvik långa träningspass, särskilt som nybörjare, för att undvika blåmärken.

**Observera:**

Hula hopen är designad för vuxna och är inte lämplig för barn. Om du har hälsoproblem, rådfråga din läkare innan användning.

**Återvinningsinstruktioner:**

När produkten når slutet av sin livscykel ska den återvinnas enligt lokala återvinnings- eller avfallshanteringssystem. Din lokala återvinningsstation kan hjälpa dig.

**Service och kontakt:**

Om du upplever problem eller har frågor, vänligen kontakta vår kundtjänst – vi hjälper dig gärna.

**Värdeminskningsnotis:**

Om produkten returneras i använt eller skadat skick förbehåller vi oss rätten att ta ut en värdeminskningsavgift. Denna avgift beräknas utifrån produktens värdeminskning på grund av användning eller skada. För att få full köpesumma tillbaka, returnera produkten oanvänd och i perfekt skick.

**Ansvarsfriskrivning:**

Denna bruksanvisning återspeglar de tekniska specifikationerna för produkten vid trycktilfället. Med reservation för ändringar – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

---

**PL Instrukcja Obsługi: FunTomia Hula Hoop****Opis Produktu:**

Hula Hoop FunTomia dla dorosłych składa się z 6-8 miękkich segmentów łączonych. Idealny do ćwiczeń fitness, utraty wagi i treningu mięśni brzucha.

**Instrukcja Montażu:****1. Przygotowanie:**

- Wyjmij poszczególne miękkie segmenty z opakowania.
- Wybierz odpowiedni rozmiar (6, 7 lub 8 segmentów w zależności od wygody i obwodu talii).

**2. Montaż:**

- Połącz segmenty, aż usłyszysz kliknięcie.
- Upewnij się, że wszystkie połączenia są stabilne i obręcz tworzy zamknięty okrąg.

**3. Demontaż:**

- Aby rozłożyć obręcz, delikatnie naciśnij przyciski łączeń i rozdziel segmenty.

**Użytkowanie:****1. Przygotowanie do ćwiczeń:**

- Wybierz wolną, bezpieczną przestrzeń, pozbawioną przeszkód.
- Załóż wygodne ubranie, które nie ogranicza ruchów.

**2. Rozpoczęcie:**

- Stań prosto, stopy rozstawione na szerokość ramion.
- Trzymaj hula hoop na wysokości talii i umieść go wokół bioder.

**3. Ruch:**

- Mocno popchnij obręcz, aby zaczęła się kręcić, i poruszaj biodrami rytmicznie, aby utrzymać jej ruch.
- Zaczynaj od krótkich sesji (5-10 minut) i stopniowo wydłużaj czas treningu.

**Wskazówki Bezpieczeństwa:**

- Używaj obręczy wyłącznie na bezpiecznych, antypoślizgowych powierzchniach.
- Unikaj długich sesji treningowych, szczególnie jako początkujący, aby zapobiec powstawaniu siniaków.

**Uwaga:**

Hula hoop jest przeznaczony dla dorosłych i nie nadaje się dla dzieci. W przypadku problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem przed użyciem.

**Instrukcja Utylizacji:**

Po zakończeniu cyklu życia produktu, wyrzuć go zgodnie z lokalnymi systemami recyklingu lub gospodarki odpadami. Lokalny punkt utylizacji może Ci w tym pomóc.

**Serwis i Kontakt:**

Jeśli napotkasz problemy lub masz pytania, skontaktuj się z naszym działem obsługi klienta – chętnie Ci pomożemy.

**Informacja o Odszkodowaniu za Wartość:**

Jeśli produkt zostanie zwrócony w stanie używanym lub uszkodzonym, zastrzegamy sobie prawo do naliczenia opłaty za utratę wartości. Opłata ta będzie obliczana na podstawie obniżenia wartości produktu spowodowanego użytkowaniem lub uszkodzeniami. Aby otrzymać pełną cenę zakupu, zwróć produkt nieużywany i w idealnym stanie.

**Zastrzeżenie:**

Niniejsza instrukcja odzwierciedla specyfikacje techniczne produktu w momencie druku. Zastrzegamy sobie prawo do zmian – Copyright S+S Sportartikel GmbH.

