

EN: SPINSLIM – USER MANUAL

Dear customer,

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage due to improper use. Pay special attention to the safety instructions. If you pass the product on to third parties, be sure to include this manual.

Safety Instructions:

1. Warm up before use and ensure all pieces are securely locked in place.
2. Consult your doctor before use if you have a major illness.
3. Do not place the hula hoop around your neck.
4. Avoid using during pregnancy.
5. Wear tight clothes to maximize effectiveness.
6. Refrain from using the hula hoop within 1 hour before and after meals.
7. When stopping exercise and opening the hula hoop lock, ensure the ball slides to your waist side or back to prevent accidental injury.
8. Avoid spinning it too fast. Maintain a stable and uniform movement for relaxed breathing.
9. Move around to prevent localized muscle fatigue from repetitive movements.
10. Exercise in a spacious area, ensuring all joints are secure to prevent the ball from falling and causing injury to people or objects, especially children.

Product Installation:

1. Push the two black buckles outward and slide the connectors back and forth to separate them.
2. Place the axles into the track in the middle of the product. (Note: adjust the rope of the soft gravity ball to the appropriate length if needed).
3. Place the hula hoop around the waist, insert the two protruding cylinders into the connector, and close the black buckles on both sides.



Usage:

1. Position the hula hoop horizontally on the waist.
2. Hold the soft gravity ball and swing it horizontally either counterclockwise or clockwise.
3. Follow the direction of the soft gravity ball and twist the waist for inertial motion.

Note: Before twisting your waist, shake the soft gravity ball horizontally with your hands. Ensure it is placed horizontally on your waist and not diagonally to avoid affecting the swing.



Adjusting the Length:

If the hula hoop size is not suitable, open the connector and adjust the size by removing or adding sections.

1. Dismantle the connector: Hold the ends of the sections with both hands and separate them in an inverted triangle shape as shown by the arrow.
2. After adjusting the length, place 1 out of 3 and 2 out of 4 and buckle as shown in the picture.



SL: SPINSLIM - NAVODILA ZA UPORABO

Spoštovana stranka,

zahvaljujemo se vam, da ste izbrali naš izdelek. Pred sestavljanjem ali uporabo izdelka natančno preberite ta priročnik, da se izognete poškodbam zaradi nepravilne uporabe. Posebno pozornost namenite varnostnim navodilom. Če izdelek posredujete tretjim osebam, mu obvezno priložite ta priročnik.

Varnostna navodila:

1. Pred uporabo izdelek segrejte in se prepričajte, da so vsi deli varno pritrjeni na svoje mesto.
2. Če imate hujšo bolezen, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom.
3. Obroč hula hoop ne nameščajte okoli vratu.
4. Izogibajte se uporabi med nosečnostjo.
5. Nosite oprijeta oblačila, da bi dosegli čim večjo učinkovitost.
6. Obroč hula hoop ne uporabljajte 1 uro pred in po jedi.
7. Ko prenehate z vadbo in odprete ključavnico obroča hula hoop, poskrbite, da žoga zdrsne na stran pasu ali nazaj, da preprečite nenamerno poškodbo.
8. Izogibajte se prehitremu vrtenju. Ohranite stabilno in enakomerno gibanje za sproščeno dihanje.
9. Gibajte se, da preprečite lokalno utrujenost mišic zaradi ponavljajočih se gibov.
10. Vadite na prostornem prostoru in poskrbite, da so vsi sklepi varni, da žoga ne bi padla in povzročila poškodb ljudi ali predmetov, zlasti otrok.

Namestitev izdelka:

1. Vročje je treba namestiti žogo, da se razmakneta: potisnite obe črni zaponki navzven in premaknite priključka naprej in nazaj, da ju ločite.
2. Osi vstavite v stezo na sredini izdelka. (Opomba: po potrebi prilagodite vrv mehke gravitacijske žoge na ustrezno dolžino).
3. Postavite obroč okoli pasu, vstavite oba štrleča valja v priključek in zaprite črni zaponki na obeh straneh.



Uporaba:

1. Obroč postavite vodoravno na pas.
2. Držite mehko gravitacijsko žogo in jo vodoravno gugajte v smeri urinega kazalca ali v nasprotni smeri urinega kazalca.
3. Sledite smeri mehke gravitacijske žoge in zasukajte pas za vztrajnostno gibanje.

Opomba: Pred zasukom pasu mehko gravitacijsko žogo z rokami vodoravno stresite. Prepričajte se, da je na pasu nameščena vodoravno in ne diagonalno, da ne bi vplivala na nihanje.



Prilagajanje dolžine:

Če velikost obroča ni primerna, odprite priključek in prilagodite velikost tako, da odstranite ali dodate dele.

1. Odstranite priključek: Z obema rokama primite konca odsekov in jih ločite v obliki obrnjenega trikotnika, kot kaže puščica.
2. Po prilagoditvi dolžine namestite 1 od 3 in 2 od 4 ter zapnite, kot je prikazano na sliki.



HR: SPINSLIM – KORISNIČKI PRIRUČNIK

Poštovani kupci,

Hvala što ste odabrali naš proizvod. Molimo vas da pažljivo pročitate ovaj priručnik prije montaže ili korištenja proizvoda kako biste izbjegli oštećenja zbog nepravilne uporabe. Posebno obratite pažnju na sigurnosna uputstva. Ako proizvod prosljedite trećim stranama, budite sigurni da uključite ovaj priručnik.

Sigurnosna uputstva:

1. Zagrijte se prije uporabe i provjerite jesu li svi dijelovi čvrsto zaključani na mjestu.
2. Posavjetujte se s liječnikom prije uporabe ako imate neku ozbiljnu bolest.
3. Ne stavljajte hula hoop oko vrata.
4. Izbjegavajte korištenje tijekom trudnoće.
5. Nosite usku odjeću kako biste maksimizirali učinkovitost.
6. Suzdržite se od korištenja hula hoop-a unutar 1 sat prije i poslije obroka.
7. Kada prestanete s vježbanjem i otvorite bravu hula hoop-a, pazite da se lopta pomiče na stranu struka ili natrag kako biste spriječili slučajne ozljede.
8. Izbjegavajte vrtnju prebrzo. Održavajte stabilno i jednolično kretanje za opušteno disanje.
9. Kretajte se kako biste spriječili lokalni umor mišića zbog ponavljajućih pokreta.
10. Vježbajte na prostranom području, osiguravajući da su svi spojevi čvrsti kako biste spriječili da lopta padne i povrijedi ljude ili predmete oko sebe, posebno djecu.

Instalacija proizvoda:

1. Gurnite dvije crne kopče prema van i klizačima pomičite naprijed-natrag kako biste ih odvojili.
2. Postavite osovine u tragove u sredini proizvoda. (Napomena: ako je uže mekane gravitacijske lopte preduge ili prekratke, možete ga ručno prilagoditi odgovarajućoj dužini).
3. Stavite hula hoop oko struka, umetnite dvije izbočene cilindre u konektor i zatvorite crne kopče s obje strane.



Korištenje:

1. Stavite hula hoop horizontalno oko struka.
2. Držite mekanu gravitacijsku loptu i njome je horizontalno vrtite ili suprotno ili u smjeru kazaljki na satu.
3. Slijedite smjer mekane gravitacijske lopte i okrećite struk za inercijsko kretanje.

Napomena: Prije okretanja struka, horizontalno protresite mekanu gravitacijsku loptu rukama. Pazite da je postavite horizontalno na struk i ne dijagonalno kako biste izbjegli utjecaj na vrtnju.



Prilagodba duljine:

Ako veličina hula hoop-a nije prikladna, otvorite konektor i prilagodite veličinu uklanjanjem ili dodavanjem dijelova.

1. Rastavite konektor: Držite krajeve dijelova oba rukama i odvojite ih u obrnutom trokutu kako je prikazano strelicom.
2. Nakon prilagodbe duljine, postavite 1 od 3 i 2 od 4 i kopčajte kao što je prikazano na slici.



IT: SPINSLIM - MANUALE D'USO

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di assemblare o utilizzare il prodotto per evitare danni dovuti a un uso improprio. Prestare particolare attenzione alle istruzioni di sicurezza. Se cedete il prodotto a terzi, assicuratevi di includere questo manuale.

Istruzioni di sicurezza:

1. Riscaldare il prodotto prima dell'uso e assicurarsi che tutti i pezzi siano saldamente bloccati in posizione.
2. Consultare il medico prima dell'uso in caso di malattie gravi.
3. Non mettere l'hula hoop intorno al collo.
4. Evitare l'uso durante la gravidanza.
5. Indossare abiti stretti per massimizzare l'efficacia.
6. Astenersi dall'uso dell'hula hoop entro 1 ora prima e dopo i pasti.
7. Quando si interrompe l'esercizio e si apre il blocco dell'hula hoop, assicurarsi che la palla scivoli sul lato della vita o sulla schiena per evitare lesioni accidentali.
8. Evitare di farla girare troppo velocemente. Mantenere un movimento stabile e uniforme per una respirazione rilassata.
9. Muoversi per evitare un affaticamento muscolare localizzato dovuto a movimenti ripetitivi.
10. Esercitarsi in un'area spaziosa, assicurandosi che tutte le articolazioni siano sicure per evitare che la palla cada e provochi lesioni a persone o oggetti, soprattutto ai bambini.

Installazione del prodotto:

1. Spingere le due fibbie nere verso l'esterno e far scorrere i connettori avanti e indietro per separarli.
2. Inserire gli assi nel binario al centro del prodotto. (Nota: se necessario, regolare la corda della palla a gravità morbida alla lunghezza appropriata).
3. Posizionare l'hula hoop intorno alla vita, inserire i due cilindri sporgenti nel connettore e chiudere le fibbie nere su entrambi i lati.



Utilizzo:

1. Posizionare l'hula hoop orizzontalmente sulla vita.
2. Tenere la palla a gravità morbida e farla oscillare orizzontalmente in senso antiorario o orario.
3. Seguire la direzione della palla a gravità morbida e ruotare la vita per ottenere un movimento inerziale.

Nota: prima di eseguire la torsione della vita, scuotere la palla a gravità morbida in senso orizzontale con le mani. Assicurarsi che sia posizionata orizzontalmente sulla vita e non in diagonale per evitare di influenzare l'oscillazione.



Regolazione della lunghezza:

Se le dimensioni dell'hula hoop non sono adatte, aprire il connettore e regolare le dimensioni rimuovendo o aggiungendo sezioni.

1. Smontare il connettore: Tenere le estremità delle sezioni con entrambe le mani e separarle a forma di triangolo rovesciato come indicato dalla freccia.
2. Dopo aver regolato la lunghezza, posizionare 1 su 3 e 2 su 4 e allacciare come mostrato nell'immagine.



DE/AT: SPINSLIM - BENUTZERHANDBUCH

Sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zusammenbauen oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Achten Sie besonders auf die Sicherheitshinweise. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit.

Sicherheitshinweise:

1. Wärmen Sie das Gerät vor dem Gebrauch auf und vergewissern Sie sich, dass alle Teile sicher eingerastet sind.
2. Konsultieren Sie vor dem Gebrauch Ihren Arzt, wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden.
3. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht um Ihren Hals.
4. Vermeiden Sie die Verwendung während der Schwangerschaft.
5. Tragen Sie enge Kleidung, um die Wirkung zu maximieren.
6. Verwenden Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht innerhalb von 1 Stunde vor und nach den Mahlzeiten.
7. Wenn Sie das Training unterbrechen und den Verschluss des Hula-Hoop-Reifen öffnen, achten Sie darauf, dass der Ball zur Seite oder nach hinten gleitet, um Verletzungen zu vermeiden.
8. Vermeiden Sie zu schnelles Drehen. Achten Sie auf eine stabile und gleichmäßige Bewegung für eine entspannte Atmung.
9. Bewegen Sie sich, um lokale Muskelermüdung durch sich wiederholende Bewegungen zu vermeiden.
10. Trainieren Sie in einem geräumigen Bereich und achten Sie darauf, dass alle Gelenke gesichert sind, um zu verhindern, dass der Ball herunterfällt und Personen oder Gegenstände, insbesondere Kinder, verletzt.

Produkt-Installation:

1. Drücken Sie die beiden schwarzen Schnallen nach außen und schieben Sie die Verbindungsstücke hin und her, um sie zu trennen.
2. Setzen Sie die Achsen in die Schiene in der Mitte des Produkts. (Hinweis: Passen Sie das Seil des weichen Schwereballs bei Bedarf auf die richtige Länge an).
3. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen um die Taille, stecken Sie die beiden vorstehenden Zylinder in die Verbindung und schließen Sie die schwarzen Schnallen auf beiden Seiten.



Verwendung:

1. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen waagrecht um die Taille.

2. Halten Sie den weichen Schwerkraftball und schwingen Sie ihn horizontal entweder gegen den Uhrzeigersinn oder im Uhrzeigersinn.
3. Folgen Sie der Richtung des weichen Schwerkraftballs und verdrehen Sie die Taille, um eine Trägheitsbewegung auszuführen.

Hinweis: Schütteln Sie den Soft-Gravity-Ball vor dem Drehen der Hüfte horizontal mit den Händen. Achten Sie darauf, dass er waagrecht auf der Hüfte liegt und nicht diagonal, damit der Schwung nicht beeinträchtigt wird.



Anpassen der Länge:

Wenn die Größe des Hula-Hoop-Reifens nicht passt, öffnen Sie das Verbindungsstück und passen Sie die Größe an, indem Sie Teile entfernen oder hinzufügen.

1. Demontieren Sie das Verbindungsstück: Halten Sie die Enden der Abschnitte mit beiden Händen fest und trennen Sie sie in Form eines umgekehrten Dreiecks, wie durch den Pfeil gezeigt.
2. Nachdem Sie die Länge angepasst haben, setzen Sie 1 von 3 und 2 von 4 Teilen ein und schließen Sie die Schnalle wie auf dem Bild gezeigt.



CZ: SPINSLIM - UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Vážený zákazníku,

děkujeme Vám, že jste si vybrali náš výrobek. Před montáží nebo použitím výrobku si prosím pečlivě přečtěte tento návod, abyste předešli poškození v důsledku nesprávného použití. Zvláštní pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Pokud výrobek předáváte třetím osobám, nezapomeňte k němu přiložit tento návod.

Bezpečnostní pokyny:

1. Před použitím výrobek zahřejte a ujistěte se, že jsou všechny díly bezpečně zajištěny na svém místě.
2. Pokud trpíte závažným onemocněním, poradte se před použitím s lékařem.
3. Obruč si nedávejte kolem krku.
4. Vyhněte se používání během těhotenství.
5. Pro dosažení maximální účinnosti noste přiléhavé oblečení.
6. Nepoužívejte obruč hula hoop do 1 hodiny před a po jídle.
7. Při přerušení cvičení a otevření zámku obruče hula hop zajistěte, aby míč sklouzl na stranu pasu nebo dozadu, aby nedošlo k náhodnému zranění.
8. Vyvarujte se příliš rychlého otáčení. Udržujte stabilní a rovnoměrný pohyb pro uvolněné dýchání.
9. Pohybujte se, abyste zabránili lokální svalové únavě z opakovaných pohybů.
10. Cvičte na prostorném místě a dbejte na to, aby byly všechny klouby zajištěny, aby míč nespadol a nezpůsobil zranění osob nebo předmětů, zejména dětí.

Instalace výrobku:

1. Zatlačte na dvě černé spony směrem ven a posuňte konektory tam a zpět, abyste je od sebe oddělili.
2. Umístěte osy do dráhy uprostřed výrobku. (Poznámka: v případě potřeby upravte lano měkkého gravitačního míče na vhodnou délku).
3. Umístěte obruč kolem pasu, vložte dva vyčnívající válce do konektoru a zavřete černé přezky na obou stranách.



Použití:

1. Obruč umístěte vodorovně na pas.
2. Držte měkkou gravitační kouli a houpejte s ní vodorovně buď proti směru hodinových ručiček, nebo po směru hodinových ručiček.
3. Sledujte směr měkkého gravitačního míče a otáčejte pasem pro setrvačný pohyb.

Poznámka: Před kroucením pasu zatřeste měkkým gravitačním míčem vodorovně rukama. Ujistěte se, že je umístěn vodorovně na pase, a ne šikmo, aby nedošlo k ovlivnění švihu.



Nastavení délky:

Pokud vám velikost obruče nevyhovuje, otevřete konektor a upravte velikost odebráním nebo přidáním částí.

1. Demontujte konektor: Konce sekcí uchopte oběma rukama a oddělte je do tvaru obráceného trojúhelníku, jak ukazuje šipka.
2. Po úpravě délky umístěte 1 ze 3 a 2 ze 4 a zapněte, jak je znázorněno na obrázku.



PL: SPINSLIM - INSTRUKCJA OBSŁUGI

Drogi kliencie,

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed montażem lub użyciem produktu, aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem. Należy zwrócić szczególną uwagę na instrukcje dotyczące bezpieczeństwa. W przypadku przekazania produktu osobom trzecim należy dołączyć niniejszą instrukcję.

Instrukcje bezpieczeństwa:

1. Przed użyciem należy rozgrzać urządzenie i upewnić się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane.
2. Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem, jeśli cierpisz na poważną chorobę.
3. Nie zakładaj hula-hoop na szyję.
4. Unikaj używania podczas ciąży.
5. Aby zmaksymalizować skuteczność, należy nosić obcisłe ubrania.
6. Nie używaj hula-hoop w ciągu 1 godziny przed i po posiłku.
7. Podczas przerywania ćwiczeń i otwierania blokady hula-hoop należy upewnić się, że piłka przesuwa się w stronę talii lub pleców, aby zapobiec przypadkowym obrażeniom.
8. Unikaj zbyt szybkiego kręcenia. Utrzymuj stabilny i jednolity ruch, aby zapewnić swobodne oddychanie.
9. Poruszaj się, aby zapobiec miejscowemu zmęczeniu mięśni spowodowanemu powtarzającymi się ruchami.
10. Ćwicz w przestronnym miejscu, upewniając się, że wszystkie stawy są zabezpieczone, aby zapobiec upadkowi piłki i obrażeniom osób lub przedmiotów, zwłaszcza dzieci.

Instalacja produktu:

1. Popchnij dwie czarne klamry na zewnątrz i przesuń złącza do przodu i do tyłu, aby je rozdzielić.
2. Umieść osie w prowadnicy pośrodku produktu. (Uwaga: w razie potrzeby dostosuj linę miękkiej piłki grawitacyjnej do odpowiedniej długości).
3. Umieść hula-hoop wokół talii, włóż dwa wystające cylindry do łącznika i zamknij czarne klamry po obu stronach.



Użycie:

1. Umieść hula-hoop poziomo na talii.
2. Przytrzymaj miękką piłkę grawitacyjną i obracaj ją poziomo w kierunku przeciwnym lub zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

3. Podążaj za kierunkiem miękkiej piłki grawitacyjnej i skręć talię, aby uzyskać ruch bezwładnościowy.

Uwaga: Przed skruceniem talii, potrząśnij miękką piłką grawitacyjną poziomo rękami. Upewnij się, że jest ona umieszczona poziomo na talii, a nie po przekątnej, aby uniknąć wpływu na zamach.



Regulacja długości:

Jeśli rozmiar hula-hoop nie jest odpowiedni, otwórz łącznik i dostosuj rozmiar, usuwając lub dodając sekcje.

1. Zdemontuj łącznik: Przytrzymaj końce sekcji obiema rękami i rozdziel je w kształcie odwróconego trójkąta, jak pokazano strzałką.
2. Po dostosowaniu długości umieść 1 z 3 i 2 z 4 i zapnij jak pokazano na rysunku.



HU: SPINSLIM - FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

Kedves vásárló,

Köszönjük, hogy termékünket választotta. Kérjük, hogy a termék összeszerelése vagy használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, hogy elkerülje a helytelen használatból eredő károkat. Fordítson különös figyelmet a biztonsági utasításokra. Ha a terméket harmadik félnek adja tovább, feltétlenül adja hozzá ezt a kézikönyvet.

Biztonsági utasítások:

1. Használat előtt melegítse fel, és győződjön meg arról, hogy minden darab biztonságosan a helyén van.
2. Használat előtt konzultáljon orvosával, ha súlyos betegsége van.
3. Ne tegye a hulahoppkarikát a nyaka köré.
4. Terhesség alatt ne használja.
5. A hatékonyság maximalizálása érdekében viseljen szűk ruházatot.
6. Étkezés előtt és után 1 órával tartózkodjon a hulahoppkarika használatától.
7. Az edzés abbahagyásakor és a hulahoppkarika zárjának kinyitásakor ügyeljen arra, hogy a labda a véletlen sérülések elkerülése érdekében a dereka oldalára vagy hátra csússzon.
8. Kerülje a túl gyors pörgetést. Tartson stabil és egyenletes mozgást a nyugodt légzés érdekében.
9. Mozogjon, hogy megelőzze az ismétlődő mozgásokból eredő helyi izomfáradtságot.
10. Gyakoroljon tágas területen, biztosítva, hogy minden ízület biztonságban legyen, hogy a labda ne essen le és ne okozzon sérülést embereknek vagy tárgyaknak, különösen gyermekeknek.

A termék telepítése:

1. Nyomja a két fekete csatot kifelé, és csúsztassa előre-hátra a csatlakozókat, hogy szétválassza őket.
2. Helyezze a tengelyeket a termék közepén lévő sínbe. (Megjegyzés: szükség esetén állítsa be a puha gravitációs labda kötelét a megfelelő hosszúságúra).
3. Helyezze a hulahoppkarikát a dereka köré, helyezze a két kiálló hengert a csatlakozóba, és zárja be a fekete csatok mindkét oldalát.



Használat:

1. Helyezze a hulahoppkarikát vízszintesen a derékra.
2. Fogja meg a puha gravitációs labdát, és lendítse vízszintesen az óramutató járásával ellentétes vagy az óramutató járásával megegyező irányban.
3. Kövesse a lágy gravitációs labda irányát, és csavarja a derekát az inerciális mozgás érdekében.

Megjegyzés: A derék csavarása előtt rázza meg a lágy gravitációs labdát vízszintesen a kezével. Győződjön meg róla, hogy vízszintesen helyezkedik el a derekán, és nem átlósan, hogy ne befolyásolja a lendületet.



A hossz beállítása:

Ha a hulahoppkarika mérete nem megfelelő, nyissa ki a csatlakozót, és állítsa be a méretet szakaszok eltávolításával vagy hozzáadásával.

1. Szedje szét a csatlakozót: Fogja meg a szakaszok végeit mindkét kezével, és válassza szét őket fordított háromszög alakban, ahogy a nyíl mutatja.
2. A hossz beállítása után helyezze fel az 1 darabot a 3-ból és a 2 darabot a 4-ből, és csatolja be a képen látható módon.



BG: SPINSLIM - РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Уважаеми клиенти,

Благодарим ви, че избрахте нашия продукт. Моля, прочетете внимателно това ръководство, преди да сглобите или използвате продукта, за да избегнете повреди поради неправилна употреба. Обърнете специално внимание на инструкциите за безопасност. Ако предавате продукта на трети лица, не забравяйте да включите това ръководство.

Инструкции за безопасност:

1. Загрейте преди употреба и се уверете, че всички части са здраво закрепени на мястото си.
2. Консултирайте се с Вашия лекар преди употреба, ако имате сериозно заболяване.
3. Не поставяйте обръча около врата си.
4. Избягвайте да използвате по време на бременност.
5. Носете тесни дрехи, за да постигнете максимална ефективност.
6. Въздържайте се от използване на обръча в рамките на 1 час преди и след хранене.
7. Когато спирате упражнението и отворяте ключалката на обръча хула, уверете се, че топката се плъзга към страната на кръста или назад, за да предотвратите случайно нараняване.
8. Избягвайте да я въртите твърде бързо. Поддържайте стабилно и равномерно движение за спокойно дишане.
9. Движете се, за да предотвратите локална мускулна умора от повтарящи се движения.
10. Упражнявайте се на просторно място, като се уверите, че всички стави са обезопасени, за да предотвратите падането на топката и причиняването на наранявания на хора или предмети, особено на деца.

Инсталиране на продукта:

1. Натиснете двете черни катарамии навън и плъзнете съединителите напред-назад, за да ги разделите.
2. Поставете осите в релсата в средата на продукта. (Забележка: ако е необходимо, регулирайте въжето на меката гравитационна топка до подходящата дължина).
3. Поставете обръча около талията, поставете двата стърчащи цилиндъра в конектора и затворете черните катарамии от двете страни.



Употреба:

1. Поставете обръча хоризонтално на талията.
2. Дръжте меката гравитационна топка и я размахвайте хоризонтално по посока, обратна на часовниковата стрелка, или по посока на часовниковата стрелка.

3. Следвайте посоката на меката гравитационна топка и завъртете кръста за инерционно движение.

Забележка: Преди да завъртите кръста, разклатете меката гравитационна топка хоризонтално с ръце. Уверете се, че тя е поставена хоризонтално на кръста, а не диагонално, за да не повлияе на люлеенето.



Регулиране на дължината:

Ако размерът на обръча не е подходящ, отворете конектора и регулирайте размера, като премахнете или добавите секции.

1. Разглобете конектора: Хванете краищата на секциите с двете си ръце и ги разделете във формата на обърнат триъгълник, както е показано със стрелката.
2. След като регулирате дължината, поставете 1 от 3 и 2 от 4 и закопчайте, както е показано на снимката.



LV: SPINSLIM - LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Cienījamie klienti,

Paldies, ka izvēlējāties mūsu produktu. Lūdzu, rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu pirms produkta montāžas vai lietošanas, lai izvairītos no bojājumiem nepareizas lietošanas dēļ. Pievērsiet īpašu uzmanību drošības norādījumiem. Ja izstrādājumu nododat tālāk trešajām personām, noteikti pievienojiet šo rokasgrāmatu.

Drošības instrukcijas:

1. Pirms lietošanas sasildiet un pārliecinieties, ka visas detaļas ir droši nostiprinātas.
2. Pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu, ja Jums ir nopietna saslimšana.
3. Nenovietojiet hula hoop ap kaklu.
4. Izvairieties no lietošanas grūtniecības laikā.
5. Lai palielinātu efektivitāti, valkājiet cieši pieguļošas drēbes.
6. Neizmantojiet hula apli 1 stundu pirms un pēc ēšanas.
7. Pārtraucot vingrinājumus un atverot hula apļa slēdzeni, pārliecinieties, ka bumba slīd uz jostasvietas pusi vai atpakaļ, lai novērstu nejaušu traumu.
8. Izvairieties no pārāk ātras griešanas. Uzturiet stabilas un vienmērīgas kustības, lai nodrošinātu relaksētu elpošanu.
9. Pārvietojieties, lai novērstu lokālu muskuļu nogurumu no atkārtotām kustībām.
10. Veiciet vingrinājumus plašā vietā, pārliecinoties, ka visas locītavas ir drošas, lai novērstu bumbas krišanu un cilvēku vai priekšmetu, īpaši bērnu, traumu gūšanu.

Izstrādājuma uzstādīšana:

1. Nospiediet divas melnās sprādzes uz āru un bīdiet savienotājus uz priekšu un atpakaļ, lai tos atdalītu.
2. Ievietojiet asis izstrādājuma vidū esošajā celiņā. (Piezīme: vajadzības gadījumā noregulējiet mīkstās gravitācijas bumbas virvi līdz atbilstošam garumam).
3. Novietojiet hula apli ap vidukli, ievietojiet abus izvirzītos cilindrus savienotājā un aizveriet melnās sprādzes abās pusēs.



Lietošana:

1. Novietojiet hula apli horizontāli uz jostasvietas.
2. Turiet mīksto gravitācijas bumbu un šūpoiet to horizontāli pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam vai pulksteņrādītāja kustības virzienā.
3. Sekojiet mīkstās gravitācijas bumbas virzienam un grieziet vidukli, lai nodrošinātu inerciālu kustību.

Piezīme: Pirms jostasvietas pagriešanas kratiet mīksto gravitācijas bumbu horizontāli ar rokām. Pārliecinieties, ka tā ir novietota horizontāli uz jostasvietas, nevis pa diagonāli, lai neietekmētu šūpošanos.



Garuma regulēšana:

Ja hula apļa izmērs nav piemērots, atveriet savienotāju un pielāgojiet izmēru, noņemot vai pievienojot daļas.

1. Noņemiet savienotāju: Atvienojiet savienotāju: ar abām rokām satveriet sekciju galus un atdaliet tos apgrieztā trijstūra formā, kā parādīts ar bultiņu.
2. Pēc garuma pielāgošanas ievietojiet 1 no 3 un 2 no 4 un aizpogājiet, kā parādīts attēlā.



LT: SPINSLIM - NAUDOTOJO VADOVAS

Gerbiamas kliente,

Dėkojame, kad pasirinkote mūsų gaminį. Prieš surinkdami ar naudodami gaminį atidžiai perskaitykite šį vadovą, kad išvengtumėte žalos dėl netinkamo naudojimo. Ypatingą dėmesį skirkite saugos instrukcijoms. Jei gaminį perduodate tretiesiems asmenims, būtinai pridėkite šį vadovą.

Saugos instrukcijos:

1. Prieš naudodami sušildykite ir įsitinkinkite, kad visos dalys yra patikimai užfiksuotos.
2. Prieš naudodami pasikonsultuokite su gydytoju, jei sergate sunkia liga.
3. Nedėkite hula hoop lanko ant kaklo.
4. Venkite naudoti nėštumo metu.
5. Dėvėkite aptemptus drabužius, kad pasiektumėte maksimalų veiksmingumą.
6. Nenaudokite hula hoop lanko 1 valandą prieš ir po valgio.
7. Nutraukdami pratimus ir atidarydami hula hoop užraktą, užtikrinkite, kad kamuolys nuslystų į juosmens pusę arba atgal, kad netyčia nesusižeistumėte.
8. Venkite jį sukti per greitai. Išlaikykite stabilų ir tolygų judesį, kad kvėpavimas būtų ramus.
9. Judėkite, kad išvengtumėte lokalaus raumenų nuovargio dėl pasikartojančių judesių.
10. Mankštinkitės erdvioje vietoje, užtikrindami, kad visi sąnariai būtų saugūs, kad kamuolys nenukristų ir nesusižeistų žmonių ar daiktų, ypač vaikų.

Produkto montavimas:

1. Paspauskite dvi juodas sagtis į išorę ir stumkite jungtis pirmyn ir atgal, kad jos atsiskirtų.
2. Įdėkite ašis į gaminio viduryje esantį takelį. (Pastaba: jei reikia, sureguliuokite minkštojo gravitacinio kamuolio virvę iki tinkamo ilgio).
3. Uždėkite gulsčiuką aplink juosmenį, įkiškite du išsikišusius cilindrus į jungtį ir uždarykite juodas sagtis iš abiejų pusių.



Naudojimas:

1. Užmaukite lanko lanką horizontaliai ant juosmens.
2. Laikykite minkštą gravitacinį kamuolį ir supkite jį horizontaliai prieš laikrodžio rodyklę arba pagal laikrodžio rodyklę.
3. Laikykites minkštojo gravitacinio kamuolio krypties ir sukite liemenį, kad judėjimas būtų inercinis.

Pastaba: prieš sukdami liemenį, rankomis horizontaliai pakratykite minkštąjį gravitacinį kamuolį. Įsitinkinkite, kad jis padėtas horizontaliai ant juosmens, o ne įstrižai, kad nedarytų įtakos svyravimui.



Ilgio reguliavimas:

Jei lanko dydis netinka, atidarykite jungtį ir sureguliuokite dydį išimdami arba pridėdami dalis.

1. Išardykite jungtį: Laikykite sekcijų galus abiem rankomis ir atskirkite jas apversto trikampio forma, kaip parodyta rodykle.
2. Sureguliuavę ilgį, uždėkite 1 iš 3 ir 2 iš 4 dalių ir susegkite, kaip parodyta paveikslėlyje.



GR: SPINSLIM - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Αγαπητέ πελάτη,

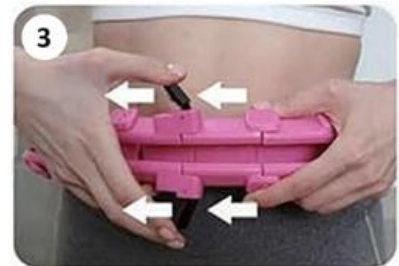
Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το προϊόν μας. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση ή τη χρήση του προϊόντος, για να αποφύγετε ζημιές που οφείλονται σε εσφαλμένη χρήση. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις οδηγίες ασφαλείας. Εάν παραδώσετε το προϊόν σε τρίτους, φροντίστε να συμπεριλάβετε το παρόν εγχειρίδιο.

Οδηγίες ασφαλείας:

1. Προθερμάνετε πριν από τη χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα τα κομμάτια έχουν ασφαλίσει με ασφάλεια στη θέση τους.
2. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν από τη χρήση εάν έχετε κάποια σοβαρή ασθένεια.
3. Μην τοποθετείτε το χούλα χουπ γύρω από το λαιμό σας.
4. Αποφύγετε τη χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
5. Φορέστε στενά ρούχα για να μεγιστοποιήσετε την αποτελεσματικότητα.
6. Αποφύγετε τη χρήση του χούλα χουπ εντός 1 ώρας πριν και μετά τα γεύματα.
7. Όταν σταματάτε την άσκηση και ανοίγετε την κλειδαριά του χούλα χουπ, βεβαιωθείτε ότι η μπάλα γλιστρά προς την πλευρά της μέσης σας ή προς τα πίσω για να αποφύγετε τυχαίο τραυματισμό.
8. Αποφύγετε να την περιστρέφετε πολύ γρήγορα. Διατηρήστε μια σταθερή και ομοιόμορφη κίνηση για χαλαρή αναπνοή.
9. Μετακινηθείτε για να αποφύγετε την τοπική μυϊκή κόπωση από τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις.
10. Ασκηθείτε σε ευρύχωρο χώρο, εξασφαλίζοντας ότι όλες οι αρθρώσεις είναι ασφαλείς για να αποτρέψετε την πτώση της μπάλας και την πρόκληση τραυματισμού σε ανθρώπους ή αντικείμενα, ιδίως σε παιδιά.

Εγκατάσταση του προϊόντος:

1. Πιέστε τις δύο μαύρες αγκράφες προς τα έξω και σύρετε τους συνδέσμους μπρος-πίσω για να τους διαχωρίσετε.
2. Τοποθετήστε τους άξονες στην τροχιά στο κέντρο του προϊόντος. (Σημείωση: ρυθμίστε το σχοινί της μαλακής μπάλας βαρύτητας στο κατάλληλο μήκος, εάν χρειάζεται).
3. Τοποθετήστε το χούλα χουπ γύρω από τη μέση, τοποθετήστε τους δύο κυλίνδρους που προεξέχουν στον σύνδεσμο και κλείστε τις μαύρες αγκράφες και στις δύο πλευρές.



Χρήση:

1. Τοποθετήστε το χούλα χουπ οριζόντια στη μέση.

2. Κρατήστε τη μαλακή μπάλα βαρύτητας και κουνήστε την οριζόντια είτε αριστερόστροφα είτε δεξιόστροφα.
3. Ακολουθήστε την κατεύθυνση της μαλακής μπάλας βαρύτητας και στρίψτε τη μέση για αδρανειακή κίνηση.

Σημείωση: Πριν περιστρέψετε τη μέση σας, κουνήστε την μαλακή μπάλα βαρύτητας οριζόντια με τα χέρια σας. Βεβαιωθείτε ότι έχει τοποθετηθεί οριζόντια στη μέση σας και όχι διαγώνια για να μην επηρεαστεί η αιώρηση.



Ρύθμιση του μήκους:

Εάν το μέγεθος του χούλα χουπ δεν είναι κατάλληλο, ανοίξτε τον σύνδεσμο και προσαρμόστε το μέγεθος αφαιρώντας ή προσθέτοντας τμήματα.

1. Αποσυναρμολογήστε τον σύνδεσμο: Κρατήστε τις άκρες των τμημάτων και με τα δύο χέρια και χωρίστε τα σε σχήμα ανεστραμμένου τριγώνου, όπως δείχνει το βέλος.
2. Αφού ρυθμίσετε το μήκος, τοποθετήστε το 1 από τα 3 και το 2 από τα 4 και κουμπώστε όπως φαίνεται στην εικόνα.

