

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

## HULA HOP OBCIĄŻONE

### UŻYTKOWANIE

1. Hula Hop **Obciażone** ze względu na swoją wagę od ok 1 kg do 2 kg w zależności od modelu, jest przeznaczone do kręcenia tylko i wyłącznie w takich partiach ciała jak: **brzuch, talia, biodra, pośladki**.
2. Nie zaleca się kręcenia na innych partiach ciała niż te wymienione w punkcie 1 niniejszej instrukcji obsługi. **Uwaga!** Kręcić w promieniu minimum 5 metrów od dzieci, zwierząt domowych i wartościowych rzeczy. Przed ćwiczeniami zorganizować przestrzeń wokół siebie tak, aby była bezpieczna dla użytkownika hula hop jak i innych domowników przebywających w tym samym pomieszczeniu.
3. Aby osiągnąć lepsze rezultaty wysmuklenia sylwetki, wzmocnienia mięśni kręgosłupa czy też ujędrnienia skóry na brzuchu zaleca się: kręcenie w obie strony, taką samą ilość czasu. Przykład: **kręcąc w lewą stronę 5 minut, staramy się kolejno kręcić w prawą stronę tyle samo czasu, należy zachować systematyczność w wykonywanych ćwiczeniach.**
4. Tryb życia, a nauka kręcenia hula hop: tryb życia: **stojący/siedzący, brak ruchu - przez pierwszy tydzień zaleca się kręcić po ok 2-3 minuty w każdą stronę, co drugi dzień.** Jeżeli po tygodniu jest wszystko w porządku, zaleca się stopniowe zwiększanie czasu ćwiczeń, kolejno ich częstotliwości. **aktywny tryb życia- przez pierwszy tydzień zaleca się kręcić po ok 5 minut w każdą stronę, co drugi dzień.** Jeżeli po tygodniu jest wszystko w porządku, zaleca się stopniowe zwiększani czasu ćwiczeń, kolejno ich częstotliwości.

\*Wskazówki dotyczące nauki i czasu kręcenia hula hop zawarte w punkcie nr 4 to ogólne zasady które zostały zaobserwowane przez nas podczas kilkuletniej pracy. Prosimy o przede wszystkim obserwowanie swojego organizmu podczas ćwiczeń i dopasowanie czasu aktywności fizycznej do swoich umiejętności i aktualnych potrzeb.

### PRZECHOWYWANIE I KONSERWACJA

1. Aby zachować pierwotny kształt hula hop, a także uniknąć ewentualnego zniekształcenia (w szczególności hula hop ważącego od 1,5 - 2 kg) zaleca się przechowywać je w pozycji poziomej - np. **hula hop leżące płasko na podłodze pod łóżkiem.** Dopuszczalne jest także przechowywanie go pionowo - np. **hula hop stojące przy ścianie, za meblami czy kanapą.**
2. Hula Hop zaleca się przechowywać w odpowiednich pokrowcach, dostępnych w sklepach internetowych [www.sklep.hulafit.pl](http://www.sklep.hulafit.pl)
3. W razie ubrudzenia taśm zaleca się przetarcie wierzchniej warstwy hula hop (kolorowych taśm, lub dodatkowej warstwy ochronnej - jeśli została ona nałożona na hula hop) lekko zwilżoną ściereczką oraz pozostawienie go do wyschnięcia.
4. Zaleca się nie pozostawianie hula hop na bezpośrednie działanie wody lub też promieni słonecznych, czy innych źródeł ciepła czy wilgoci.
5. Po kręceniu w deszczu czy też na wodą, zaleca się lekkie przetarcie hula hop suchą ściereczką.
6. Aby zachować jak najdłużej pierwotny wygląd hula hop (zdobienie wykonane z kolorowych taśm) zaleca się: **kręcenie na możliwie miękkich podłożach, jak np. dywany, wykładziny, trawa w miarę możliwości unikanie twardych podłoży, jakich jak: beton, polbruk, piach, żwir. W momencie spadania hula hop - łapanie go dłońmi, tak aby zminimalizować ryzyko uderzenia hula hop o podłoże.**

Jeśli w między czasie pojawią się jakiegokolwiek pytania dotyczące hula hop: kręcenia, przechowywania czy też konserwacji obręczy - prosimy o kontakt drogą mailową pod adresem:

[biuro@hulafit.pl](mailto:biuro@hulafit.pl)

