

Trainingsziel

Das Arm-Training mit den Trainingsreifen stärkt die Arm-, Schulter-, Nacken und Rumpf-Muskulatur, unterstützt die Körperhaltung, fördert Koordination und Rhythmusgefühl.

Trainingsbedingungen

Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet.

Die gewählte Fläche muss mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineingetragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe). Der Untergrund muss eben und gerade sein. Tragen Sie vorzugsweise ärmellose T-Shirts o.Ä. und bequeme Hosen. Sie können barfuß oder in Sportschuhen trainieren - auch in Socken, allerdings dann auf nur auf einem nicht rutschigen Untergrund (Teppichboden, Fitnessmatte o.Ä.). Trainieren Sie möglichst beide Arme gleichzeitig. So bleibt Ihre Haltung automatisch ausbalanciert. 5-10 Minuten täglich sind optimal.

Hula Hoop

Ausgangsposition: Stehen Sie aufrecht, aber leicht in den Knien federnd. Spannen Sie Bauch und Po während der gesamten Übung an. Entspannen Sie während der Übung bewusst Schulter und Nacken.

Tipp: Um mit dem Training vertraut zu werden, nehmen Sie zunächst nur einen Reifen. Wenn Sie die Bewegungsabläufe verinnerlicht haben, nehmen Sie den zweiten Reifen dazu.

Ausführung: Legen Sie den Reifen über den Unterarm. Strecken Sie den Arm gerade zur Seite aus (leicht angewinkelt geht auch). Rotieren Sie nun den kompletten Arm, um den Reifen in Rotation zu bringen und zu halten. Je gleichmäßiger Sie die Kreisbewegungen ausführen, umso besser bleibt der Reifen in Position.

Lassen Sie den Reifen den Arm hochwandern, bis über den Bizeps. Wippen Sie mit dem ganzen Körpern aus den Knien heraus mit der Rotation mit. Dadurch verlangsamt sich die Rotation etwas, das Training wird umfassender. Versuchen Sie, den Reifen sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn zu drehen - z.B. abwechselnd im Minutentakt.

Für Fortgeschrittene: Versuchen Sie auch mal, einen Reifen mit dem Bein zu rotieren - im Liegen oder Sitzen mit angehobenen Bein, oder indem Sie sich im Stehen zunächst irgendwo festhalten/abstützen.



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

Die Arm-Trainingsreifen sind für ein ganzheitliches Körpertraining mit Fokus auf die Arm-, Schulter-, Nackenmuskulatur vorgesehen.

Die Arm-Trainingsreifen sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Die Arm-Trainingsreifen sind nicht als Spielgerät geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. ! Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Die Arm-Trainingsreifen sind ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung der Trainingsreifen 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 die Trainingsreifen nicht gebaut sind. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Trainingsreifen kein Spielzeug sind.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

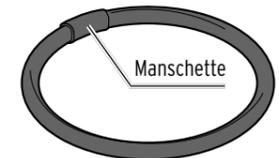
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Schuhe oder trainieren Sie barfuß. Achten Sie auf einen festen Stand.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit den Trainingsreifen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Die Trainingsreifen dürfen nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Die Trainingsreifen dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie die Trainingsreifen vor jedem Gebrauch auf Materialschäden und Verschleiß. Verwenden Sie sie 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.
- Versuchen Sie nicht, die Trainingsreifen mit Kopf oder Hals zu benutzen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt - insbesondere wenn Sie bereits unter Arm-, Schulter- oder Rückenproblemen leiden oder gelitten haben. 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!

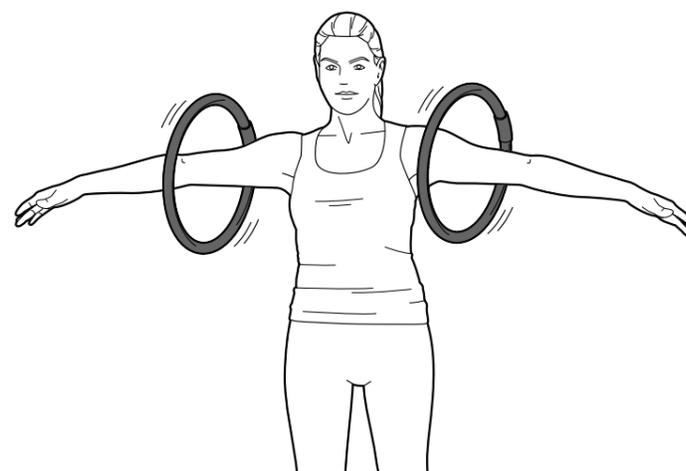
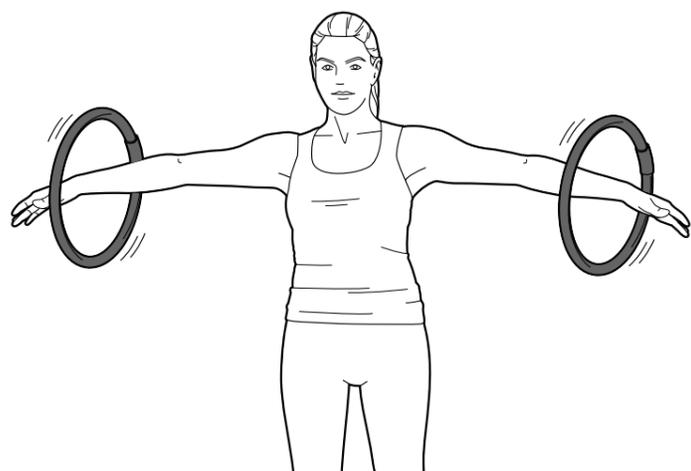
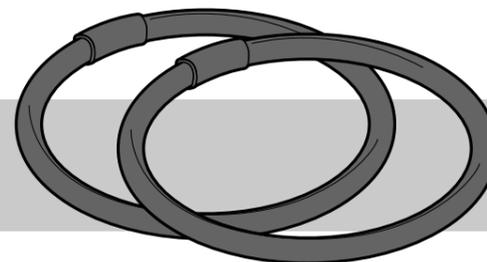
Sachschaden

- Versuchen Sie nicht, einen Trainingsreifen zu öffnen bzw. die Manschette zu verschieben oder zu entfernen. Die Manschette ist konstruktionsbedingt erforderlich, hat aber für den Gebrauch keine Bedeutung.



Pflege

- ▷ Wischen Sie die Trainingsreifen bei Bedarf feucht ab.
- ▷ Bewahren Sie die Trainingsreifen kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



Training target

Arm training using the fitness hoops strengthens the arm, shoulder, neck and torso muscles, supports posture and improves coordination and rhythm.

Training conditions

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

The selected area should be at least 2.0 x 2.0 m in size.

There must be no objects projecting into the space on which you might injure yourself (e.g. door handles). The ground must be level and flat. Preferably wear sleeveless T-shirts or similar, and comfortable trousers.

You can exercise barefoot, in trainers or in socks, but be sure to exercise on a non-slippery surface if wearing socks (carpet, exercise mat or similar).

If possible, use both arms at the same time. This automatically keeps your posture balanced.

5-10 minutes a day is ideal.

Hula Hoop

Starting position: Bend your knees slightly, keeping your upper body straight, and tense your stomach and bottom throughout the entire exercise. Consciously relax your shoulders and neck during while exercising.

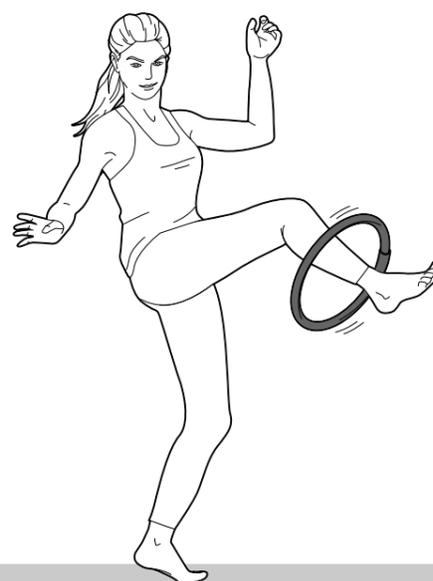
Tip: To become familiar with the training, use only one hoop to begin with. When you have familiarised yourself with the movements, add the second hoop.

Exercise: Place the hoop over your forearm. Extend your arm straight out to the side (slightly bent also works). Now make circles with your entire arm to twirl the hoop and keep it moving. The more evenly you perform the circular movements, the better the hoop stays in position.

Have the hoop travel up your arm and over your biceps. Rock your whole body along with the movement, starting from your knees. This slows down the rotation a bit, making the training more comprehensive.

Try to rotate the hoop both clockwise and anticlockwise - e.g. alternating every minute.

Advanced: You can also try rotating a hoop with your leg, either by lying or sitting down with your leg raised, or by first holding on to / supporting yourself on something.



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. If you give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The arm fitness hoops are designed for a total body workout with a focus on the arm, shoulder and neck muscles.

The arm fitness hoops are sports equipment intended for domestic use. They are not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

DANGER to children

- The arm fitness hoops are not a toy and, when not in use, must be kept out of the reach of infants! To exclude the risk of injury, infants must not be within range of the product while you exercise.

- The arm fitness hoops are intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental capabilities. It must be ensured that every user is familiar with the handling of the fitness hoops 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 hoops are not suitable.

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

- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!

DANGER - risk of injury

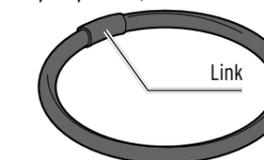
- Wear comfortable clothes and shoes while exercising or exercise barefoot. Ensure you have a firm footing.
- Ensure you have enough room to move around while exercising with the fitness hoops. Leave enough space between yourself and other people.
- The fitness hoops must not be used by more than one person at a time.
- The design of the fitness hoops must not be modified.
- Check the fitness hoops for material damage and signs of wear and tear before each use. Do not use the hoops if they show any signs of damage. Only have repairs to the product carried out by a specialist workshop or a similarly qualified person. Improper repairs can result in considerable risks to the user.
- To achieve the best possible exercise results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cool-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 fluids as you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, make sure to avoid draughts.
- Do not try to use the fitness hoops on your head or neck.

Consult your doctor!

- Before you start exercising, consult your doctor - especially if you already suffer or have suffered from arm, shoulder or back problems - 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. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. 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!

Material damage

- Do not attempt to open either of the fitness hoops or to move or remove the link. The link is required for design purposes, but is not needed for use.



Care

- Wipe off the fitness hoops with a damp cloth as needed.
- Store the fitness hoops in a cool, dry place. Protect them against sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

Diameter: approx. 350 mm

Weight: approx. 340 g per hoop