

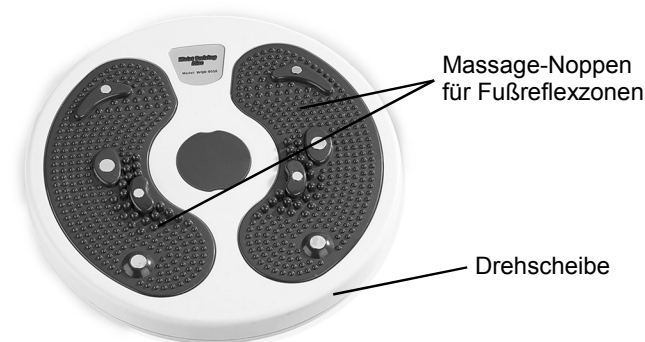
Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Hüft-Trainers. Der Hüft-Trainer vereint zwei Eigenschaften in sich: Er ist wie ein Skateboard, das nicht wegerollt, und zugleich wie ein Hula-Hoop-Reifen ohne Reifen. Darüber hinaus ist er einfach in der Handhabung. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie den Hüft-Trainer optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Hüft-Trainer
- Bedienungsanleitung

Produktdetails



Verwendung des Hüft-Trainers

- Bevor Sie den Hüft-Trainer verwenden, nehmen Sie 0,2 bis 0,5 l warmes Wasser oder warmen Tee zu sich. Sie regen so die Blutzirkulation an und erzielen eine bessere Wirkung der Trainingseinheit.
- Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus.
- Stützen Sie sich am besten an einem stabilen großen Gegenstand (Schrank o.ä.) oder einer Wand leicht ab. Stellen Sie sich dann vorsichtig barfuß auf den Drehteller.
- Vorsicht! Der Drehteller des Hüft-Trainers ist sehr leichtläufig. Achten Sie also darauf, dass der Drehteller nicht bereits ins Rotieren kommt, während Sie noch keinen festen Stand oder Halt haben.
- Drehen Sie nun Ihre Hüfte hin und her. Setzen Sie Ihre Arme dabei ein, um Ihr Gleichgewicht zu halten.
- Je länger Sie die Trainingseinheiten fortsetzen, desto mehr Übung bekommen Sie darin und desto größer ist der erzielte Effekt.



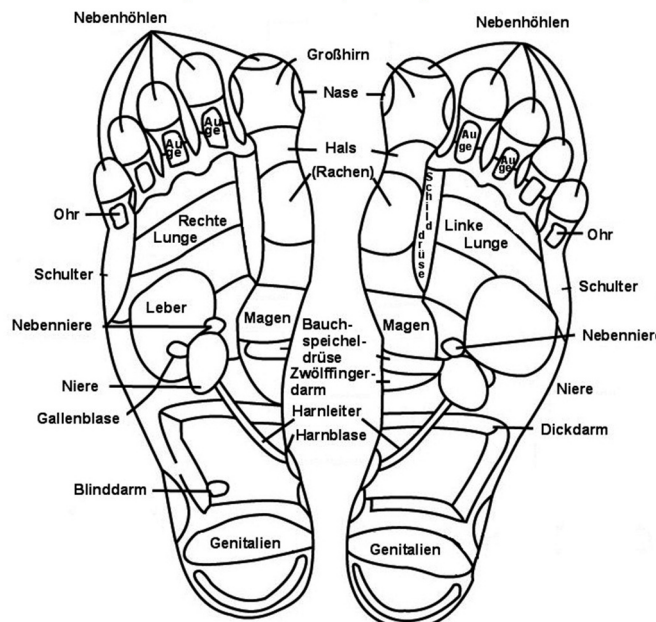
HINWEIS

Ihre Körpertemperatur kann sich erhöhen und die Farbe Ihres Urins dunkler ausfallen – dies ist ein normales Phänomen und unterstreicht nur den Trainings-Effekt.

Fußreflexzonen

Schon die alten Ägypter und Chinesen erkannten die gesundheitsfördernde Wirkung der Reflexzonen. Der menschliche Körper besteht aus verschiedenen Systemen, zum Beispiel Knochen, Muskeln, Organen, Blutkreislauf. Diese Systeme müssen optimal aufeinander abgestimmt sein, ja perfekt harmonisieren, damit wir uns wohl fühlen und gesund und fit bleiben.

An unseren Füßen befinden sich ausgeprägte Reflexzonen. Reize, die auf sie ausgeübt werden, regen das entsprechende System an. Wenn Sie sich barfuß auf den Drehteller des Hüft-Trainers stellen, können die Noppen auf der Oberseite des Drehtellers die abgebildeten Akupressurpunkte stimulieren.



Übungsbeispiele

Mit folgenden Übungen trainieren Sie vor allem die seitlichen Bauchmuskeln und die Muskeln im Hüftbereich. Zudem wird die Fettverbrennung angeregt.

- Drehen Sie Ihre Hüfte zweimal nach links und rechts. Beugen Sie sich nun ein wenig nach unten, so als würden Sie in die Hocke gehen. Dies fördert die Durchblutung der Beine und ist besonders für Menschen wichtig, die am Schreibtisch arbeiten.
- Strecken Sie Ihre Arme über Kreuz vom Körper weg und drehen Sie Ihre Hüfte ca. 5 bis 8 Minuten hin und her. So können Sie „Hüftspeck“ abtrainieren.
- Strecken Sie einen Arm nach oben, den anderen nach unten, so dass beide eine leicht diagonale Linie bilden. Drehen Sie Ihre Hüfte nun hin und her.
- Lehnen Sie sich nach vorne und drehen Sie Ihre Hüfte hin und her. Dies ist eine gute Atemübung.

Technische Daten

Max. belastbar bis	90 kg
Abmessungen (Ø x H)	28 x 4 cm

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

www.newgen-medicals.de

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.