

**Estimado cliente,**

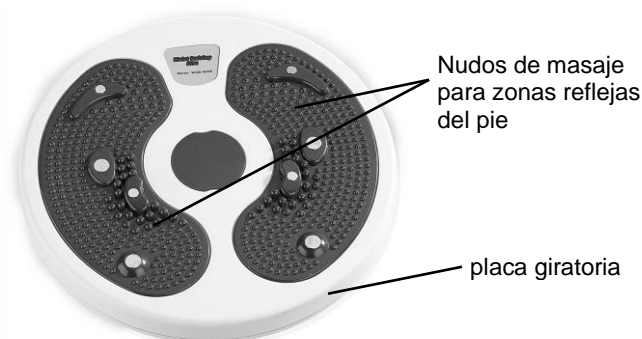
Gracias por comprar este entrenador de cadera. El entrenador de cadera combina dos propiedades: es como una patineta que no rueda y, al mismo tiempo, como un hula hoop sin neumáticos. Además, es fácil de usar.

Lea atentamente estas instrucciones de funcionamiento y observe la información y los consejos que se enumeran para que pueda utilizar el entrenador de cadera de manera óptima.

**alcance de entrega**

- Entrenador de cadera
- operación manual

**Detalles de producto**



**Usando el entrenador de cadera**

- Antes de usar el entrenador de cadera, tome de 0,2 a 0,5 litros de agua tibia o té tibio. Estimulas la circulación sanguínea y logras un mejor efecto de la sesión de entrenamiento.
- Quítese los zapatos y las medias.
- Lo mejor es apoyarse ligeramente en un objeto grande y estable (armario o similar) o en una pared. Luego, párese con cuidado y descalzo sobre el plato giratorio.
- ¡Atención! La placa giratoria del entrenador de cadera funciona muy suavemente. Por lo tanto, asegúrese de que el plato giratorio no comience a girar mientras no tenga un soporte o soporte firme.
- Ahora gira tus caderas hacia adelante y hacia atrás. Use sus brazos para mantener el equilibrio.
- Cuanto más continúes con las sesiones de entrenamiento, más práctica tendrás en ellas y mayor será el efecto logrado.

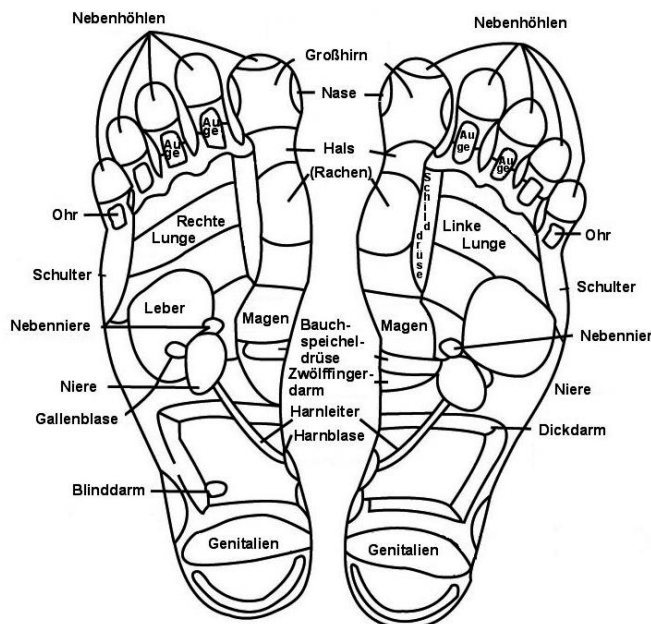


**NOTA**

*Su temperatura corporal puede aumentar y el color de su orina puede ser más oscuro; este es un fenómeno normal y solo mejora el efecto de entrenamiento.*

**Zonas reflejas del pie**

Los antiguos egipcios y chinos reconocieron los efectos beneficiosos para la salud de las zonas reflejas. El cuerpo humano consta de diferentes sistemas, por ejemplo, huesos, músculos, órganos, circulación sanguínea. Estos sistemas deben estar óptimamente coordinados entre sí, de hecho, armonizar perfectamente, para que nos sintamos bien y nos mantengamos saludables y en forma. Hay zonas reflejas pronunciadas en nuestros pies. Los estímulos que se les aplican estimulan el sistema correspondiente. Si está descalzo sobre la placa giratoria del entrenador de cadera, las perillas en la parte superior de la placa giratoria pueden estimular los puntos de acupresión que se muestran.



**Ejemplos de ejercicios**

Con los siguientes ejercicios entrenarás principalmente los músculos abdominales laterales y los músculos de la zona de la cadera. Además, se estimula la quema de grasa.

- Gire las caderas hacia la izquierda y hacia la derecha dos veces. Ahora inclínate un poco como si estuvieras agachado. Esto promueve la circulación sanguínea en las piernas y es especialmente importante para las personas que trabajan en un escritorio.
- Extienda los brazos en sentido transversal alejándose de su cuerpo y gire las caderas hacia adelante y hacia atrás durante aproximadamente 5 a 8 minutos. Para que puedas trabajar con "michelines".
- Extiende un brazo hacia arriba y el otro hacia abajo para que ambos formen una línea ligeramente diagonal. Ahora gire las caderas hacia adelante y hacia atrás.
- Inclínese hacia adelante y gire las caderas hacia adelante y hacia atrás. Este es un buen ejercicio de respiración.

**Especificaciones técnicas**

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| Max. Cargable hasta | 90 kilogramos |
| Dimensiones (Ø x H) | 28 x 4 cm     |

**instrucciones de seguridad**

- Estas instrucciones de funcionamiento están destinadas a familiarizarlo con la funcionalidad de este producto. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para que pueda acceder a ellas en cualquier momento.
- Modificar o cambiar el producto afecta la seguridad del producto. ¡Atención, riesgo de lesiones!
- Nunca abra el producto usted mismo. ¡Nunca realice reparaciones usted mismo!
- Manipule el producto con cuidado. Puede dañarse con golpes, golpes o caídas desde poca altura.
- Mantenga el producto alejado de la humedad y el calor extremo.
- Nunca sumerja el producto en agua u otros líquidos.
- ¡Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas y errores!

En el sitio web puede encontrar información y respuestas a las preguntas más frecuentes (FAQ) sobre muchos de nuestros productos, así como cualquier manual actualizado:  
**[www.newgen-medicals.de](http://www.newgen-medicals.de)**  
 Introduzca el número de artículo o el nombre del artículo en el campo de búsqueda.