

**Caro cliente,**

Grazie per aver acquistato questo trainer per anca. L'allenatore dell'anca

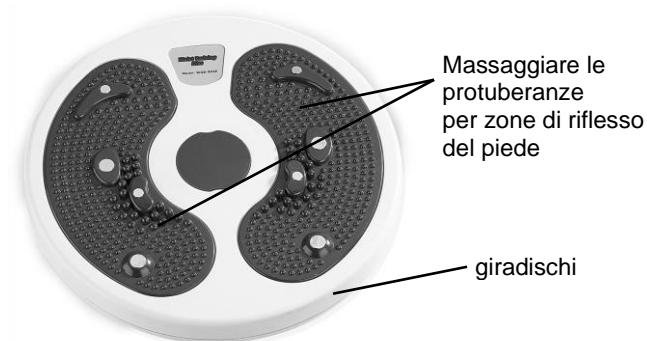
combina due proprietà: è come uno skateboard che non rotola via e allo stesso tempo come un hula hoop senza copertone.

Inoltre, è facile da usare.

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni per l'uso e di osservare le informazioni e i suggerimenti elencati in modo da poter utilizzare il trainer dell'anca in modo ottimale.

**portata di consegna**

- Allenatore dell'anca
- manuale operativo

**Dettagli del prodotto**

**Usando il trainer dell'anca**

- Prima di utilizzare il trainer per anca, bere da 0,2 a 0,5 l di acqua tiepida o tè caldo. Stimoli la circolazione sanguigna e ottieni un effetto migliore della sessione di allenamento.
- Togliti le scarpe e le calze.
- È meglio appoggiarsi leggermente su un oggetto stabile e grande (armadio o simile) o su una parete. Quindi stare con attenzione a piedi nudi sul giradischi.
- Attenzione! La piastra rotante del trainer per anca funziona in modo molto fluido. Quindi assicurati che il giradischi non inizi a ruotare mentre non hai un supporto o una presa salda.
- Ora ruota i fianchi avanti e indietro. Usa le braccia per mantenere l'equilibrio.
- Più a lungo continuate le sessioni di allenamento, più pratica vi esercitate e maggiore sarà l'effetto ottenuto.


**NOTA**

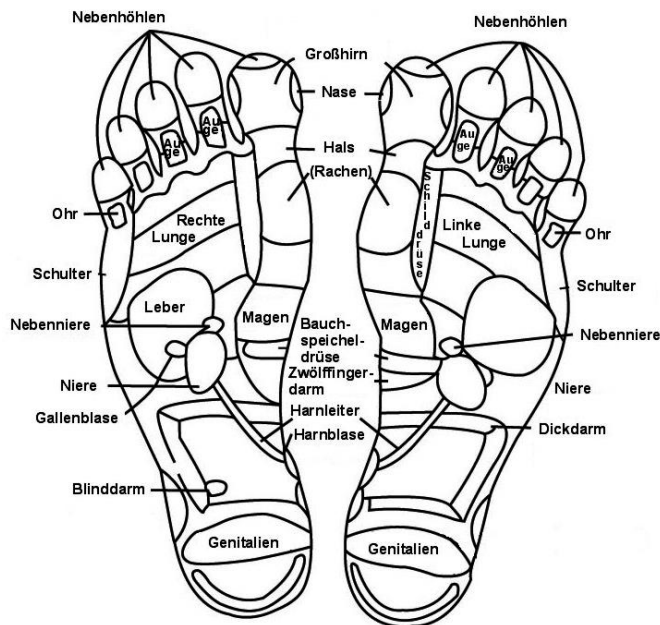
*La tua temperatura corporea potrebbe aumentare e il colore delle tue urine potrebbe essere più scuro: questo è un fenomeno normale e migliora solo l'effetto dell'allenamento.*

**Zone riflesse del piede**

Gli antichi egizi e cinesi riconoscevano gli effetti salutari delle zone riflesse.

Il corpo umano è costituito da diversi sistemi, ad esempio ossa, muscoli, organi, circolazione sanguigna. Questi sistemi devono essere coordinati in modo ottimale tra loro, infatti si armonizzano perfettamente, in modo che ci sentiamo bene e rimaniamo sani e in forma.

Ci sono zone riflesse pronunciate sui nostri piedi. Gli stimoli applicati a loro stimolano il sistema corrispondente. Se ti trovi a piedi nudi sulla piastra rotante del trainer per anca, le manopole sulla parte superiore della piastra rotante possono stimolare i punti di digitopressione mostrati.


**Esempi di esercizi**

Con i seguenti esercizi alleni principalmente i muscoli addominali laterali e i muscoli nella zona dell'anca. Inoltre, viene stimolata la combustione dei grassi.

- Ruota i fianchi a sinistra ea destra due volte. Ora piegati un po' come se fossi accovacciato. Questo favorisce la circolazione sanguigna nelle gambe ed è particolarmente importante per le persone che lavorano alla scrivania.
- Allunga le braccia trasversalmente lontano dal corpo e ruota i fianchi avanti e indietro per circa 5-8 minuti. Quindi puoi eliminare le "maniglie dell'amore".
- Allunga un braccio verso l'alto e l'altro verso il basso in modo che entrambi formino una linea leggermente diagonale. Ora gira i fianchi avanti e indietro.
- Piegati in avanti e ruota i fianchi avanti e indietro. Questo è un buon esercizio di respirazione.

**Specifiche tecniche**

Max. Caricabile fino a	90 kg
Dimensioni (Ø x H)	28 x 4 cm

**Istruzioni di sicurezza**

- Queste istruzioni per l'uso hanno lo scopo di familiarizzare con le funzionalità di questo prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni in un luogo sicuro in modo da potervi accedere in qualsiasi momento.
- La modifica o la modifica del prodotto influisce sulla sicurezza del prodotto. Attenzione rischio di lesioni!
- Non aprire mai il prodotto da soli. Non eseguire mai riparazioni da soli!
- Maneggia il prodotto con attenzione. Può essere danneggiato da colpi, colpi o caduta da una piccola altezza.
- Tenere il prodotto lontano da umidità e calore estremo.
- Non immergere mai il prodotto in acqua o altri liquidi.
- Con riserva di modifiche tecniche ed errori!

Informazioni e risposte alle domande frequenti (FAQ) su molti dei nostri prodotti, nonché eventuali manuali aggiornati, sono disponibili sul sito Web:

**[www.newgen-medicals.de](http://www.newgen-medicals.de)**

Immettere il numero dell'articolo o il nome dell'articolo nel campo di ricerca.