



Hüft-Trainer

Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

wir danken Ihnen für den Kauf dieses Produktes. Sie haben ein Produkt erworben, das entwickelt wurde, um den höchsten Ansprüchen gerecht zu werden, sowohl technisch als auch im Hinblick auf Zuverlässigkeit, Ausstattung und Bedienkomfort.

Der Hüft-Trainer vereint zwei Eigenschaften in sich: Er ist wie ein Skateboard, das nicht wegrollt, und zugleich wie ein Hula-Hoop-Reifen ohne Reifen. Darüber hinaus ist er einfach in der Handhabung.

Damit Sie lange Freude an Ihrem neuen Hüft-Trainer haben, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und befolgen Sie die nun folgenden Hinweise und Tipps.

Verwendung des Hüft-Trainers

1. 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.
2. Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus.
3. 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.
4. Drehen Sie nun Ihre Hüfte hin und her. Setzen Sie Ihre Arme dabei ein, um Ihr Gleichgewicht zu halten.
5. Je länger Sie die Trainingseinheiten fortsetzen, desto größer ist der erzielte Effekt.

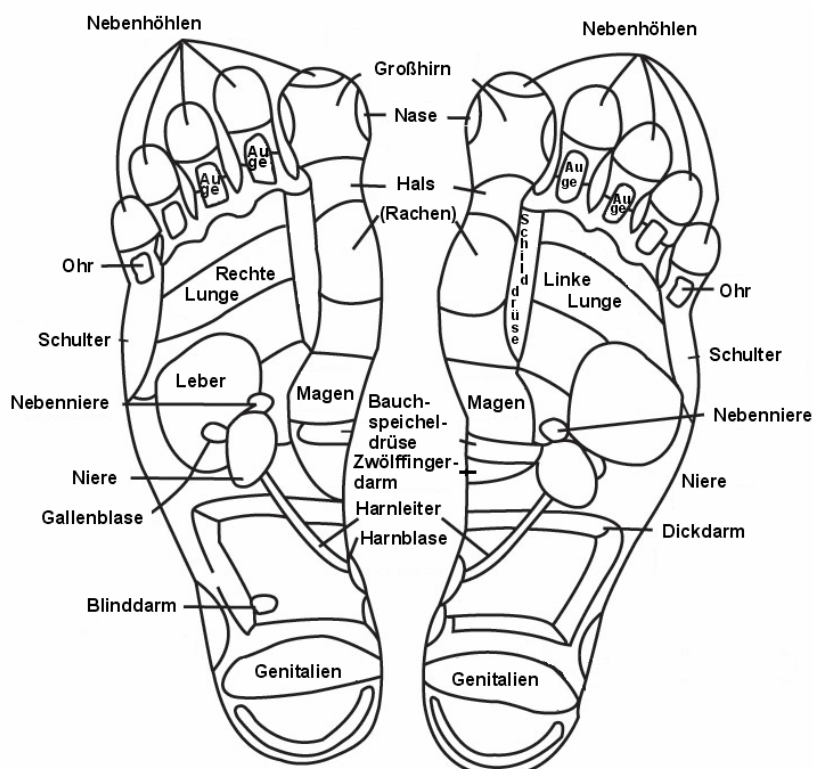
Hinweis: Ihre Körpertemperatur kann sich erhöhen und die Farbe Ihres Urins dunkler ausfallen – dies ist ein normales Phänomen und unterstreicht nur den Trainings-Effekt.

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.

1. Drehen Sie Ihre Hüfte zweimal nach links und rechts. Beugen Sie sich nun ein Stückweit 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.
2. Strecken Sie Ihre Arme über Kreuz vom Körper weg und drehen Sie Ihre Hüfte ca. 5 bis 8 Minuten hin und her. So kommen Sie dem "Hüftspeck" bei.
3. 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.
4. Lehnen Sie sich nach vorne und drehen Sie Ihre Hüfte hin und her. Dies ist eine gute Atemübung.

Hinweise zu Sicherheit & Gewährleistung

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit den Funktionen dieses Gerätes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Gerätes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Gerät nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Funktionen. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig.
- Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder den Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.

ACHTUNG

Bei Schäden, die durch unsachgemäße Bedienung entstehen, erlischt gegebenenfalls der Garantieanspruch gegen den Hersteller.

Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen.

Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!



AO / JM



Disque massant

Mode d'emploi

Chère cliente,
Cher client,

Vous venez d'acheter un produit qui a été conçu pour répondre à vos attentes en matière de technologie, de fiabilité et de confort d'utilisation.

Afin de profiter le plus longtemps possible de votre nouvel appareil, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi.

Cet entraîneur vous faire perdre vos poignets d'amour tout en stimulant des points réflexes sur vos pieds. Très facile d'utilisation, vous ne le quitterez bientôt plus.

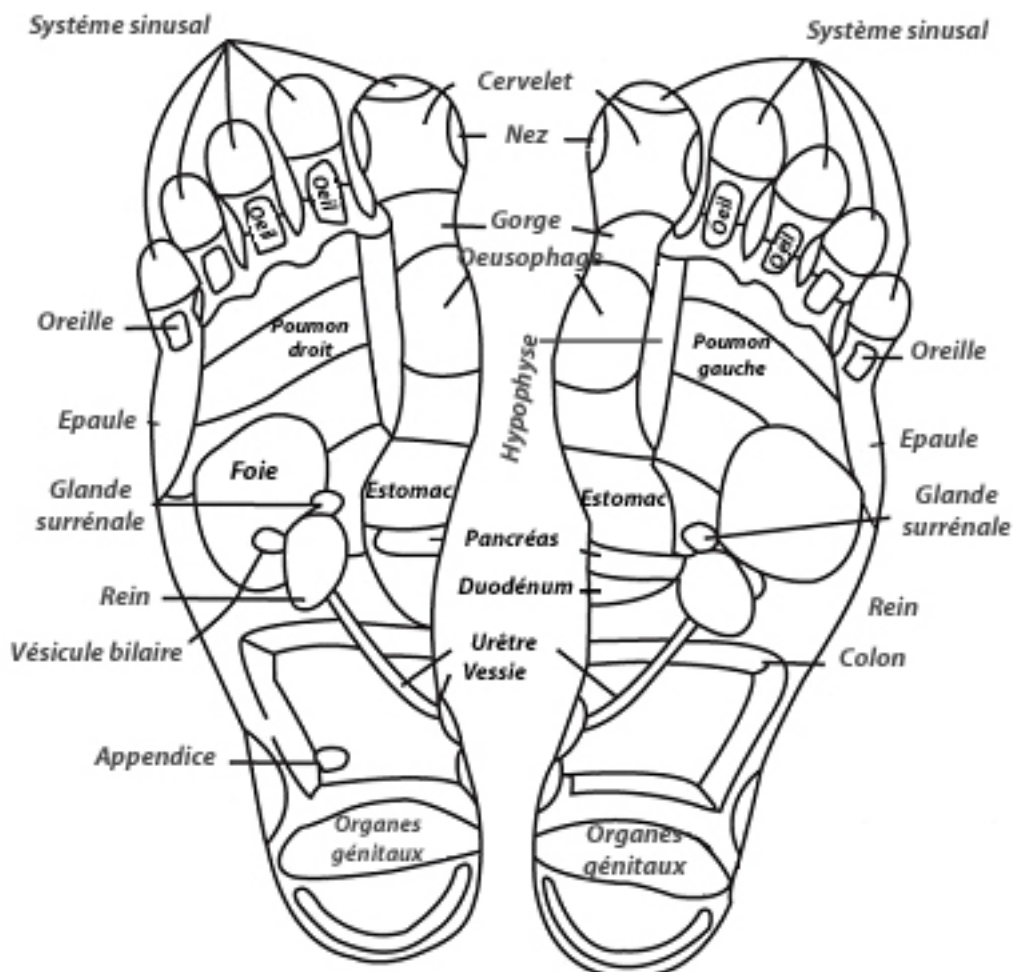
Utilisation de l'entraîneur

1. Buvez 0,2 à 0,5 litre d'eau chaude ou de thé chaud avant d'utiliser l'appareil. Vous stimulez ainsi votre circulation sanguine et obtiendrez ainsi de meilleurs résultats d'entraînement.
2. Enlevez vos chaussures et vos chaussettes.
3. Tenez vous à mur pour monter sur le disque.
Attention! Le disque de l'entraîneur démarre facilement. Faites attention que le disque ne commence pas à tourner alors que vous essayez de monter ou que vous n'avez pas de point d'appui.
4. Faites des tours avec votre bassin. Utilisez vos bras pour vous maintenir en équilibre.
5. Plus vous poursuivez votre effort, plus effets se font ressentir.

Zones réflexes

Depuis la nuit des temps les zones réflexes sont utilisées pour harmoniser les membres et ainsi vous amener tranquillité et santé.

Au niveau plantaire nous disposons de terminaisons très développées. Une stimulation de ses points agit sur différents membres de votre corps. Le disque dispose de petites excroissances agissant sur certains de ces points.



Exemple d'exercice

Avec les exercices suivant vous entraînez les muscles abdominaux et les fessiers. Ces exercices favorisent aussi la fonte de calories.

5. Tournez les hanches 2x à droite et 2x à gauche. Baissez-vous légèrement comme si vous deviez aller dans les genoux. Cela favorise la circulation sanguine de vos jambes.
6. Déployez vos bras vers l'avant et tournez 5-8 minutes vos hanches.
7. Déployez un bras au dessus de la tête, l'autre vers le bas. Ils doivent former une légère diagonale. Tournez maintenant vos hanches de droite à gauche.
8. Penchez-vous vers l'avant et tournez vos hanches. Ceci est un bon exercice respiratoire.

Conseils de sécurité

- Ce mode d'emploi vous sert à vous servir correctement du produit. Gardez le précieusement afin de pouvoir le consulter à tout moment.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué dans la notice. Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation du produit.
- N'ouvrez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie.
- N'essayez pas de réparer l'appareil vous même.
- Faites attention lorsque vous manipulez votre produit. Une chute ou un coup peuvent l'abîmer.
- Ne l'exposez pas à l'humidité et à la chaleur.

ATTENTION:

N'utilisez l'appareil que comme indiqué dans la notice. Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation du produit

Nous ne sommes pas responsable des conséquences inhérentes à un dommage.

Le fabricant se réserve le droit de modifier les caractéristiques techniques entraînant ainsi des erreurs dans ce manuel.

