

ANLEITUNG



WICHTIGE INFORMATION

Bitte lese diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Benutzung deines Hula Hoop Reifens sorgfältig durch. Bewahre die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Wir wünschen dir lange Zeit viel Freude und Erfolg mit deinem neuen Fitness Hula Hoop!

TIPPS FÜR HULA HOOP ANFÄNGER

Wir empfehlen, den Hula Hoop Reifen zu Beginn nicht mehr als viermal wöchentlich zu benutzen - und pro Trainingseinheit nicht mehr als 20 Minuten am Stück. Andernfalls besteht die Gefahr von Sportverletzungen.

ACHTUNG!

1. Bitte verwende den Hula Hoop Reifen nur im Freien oder in ausreichend großen Räumen, um eine Kollision mit spitzen, zerbrechlichen oder harten Gegenständen zu vermeiden.
2. Die äußere Schicht des Hula Hoop Reifens besteht aus weichem Schaumstoff - zum Schutz deiner Arme und deiner Taille. **Bitte den Reifen niemals um den Hals kreisen lassen!**
3. Benutze den Hula Hoop Reifen NICHT direkt vor oder nach Mahlzeiten.
4. Benutze den Hula Hoop Reifen NICHT während der Schwangerschaft oder deiner Periode.

ALLGEMEINE TIPPS & PFLEGEHINWEISE

1. Leichte Verschmutzungen des Schaumstoffmantels lassen sich mit einem feuchten Tuch einfach entfernen. Bitte verwende ausschließlich Wasser zur Reinigung.
2. Bedingt durch Bewegungen, Vibrationen und Erschütterungen während des Transports kann es zu sichtbaren Druckstellen am Schaumstoff kommen. Diese Druckstellen verschwinden in der Regel nach einiger Zeit wieder.
3. Scharfe und spitze Gegenstände können den Schaumstoff leicht beschädigen! Falls es doch mal passiert, gib uns einfach Bescheid und wir kümmern uns um ein Ersatzteil: service@goawell.ch
4. Das innere Metallteil mit dem Einrastknopf ist nicht direkt mit dem Reifen verbunden. Dies hat den Vorteil, daß auch nach langer Benutzung und häufigem Auseinandernehmen die Befestigung nicht brechen oder sich verbiegen kann. Beim Zusammenbau oder bereits während des Transports kann es aber dadurch vorkommen, daß sich das innere Metallteil mit dem Einrastknopf etwas verschiebt. Das betroffene Segment läßt sich dann nicht mehr auf Anhieb mit dem nächsten Segment verbinden. In diesem Fall einfach mithilfe eines Fingers oder einer Pinzette das betroffene Metallteil wieder in die richtige Position bewegen. Falls das nicht klappt, gib uns Bescheid und wir kümmern uns um Ersatz: service@goawell.ch

Hast du Fragen oder Anregungen zum GOAWELL Fitness Hula Hoop?
Wir freuen uns auf deine Nachricht an hallo@goawell.ch

EINFACHER & SCHNELLER ZUSAMMENBAU

1. Die ersten zwei Segmente (Reihenfolge egal) ausrichten und ineinander stecken. Dabei den Metallknopf drücken und die zwei Teile weiter ineinander schieben, bis sie hörbar einrasten.
2. Wiederhole diesen Schritt für alle weiteren Segmente des Hula Hoop Reifens. Um das letzte Segment einzufügen, stelle am Besten den Reifen vor dich hin. Drücke das linke und rechte Ende etwas nach unten, drücke gleichzeitig den Knopf und schiebe die beiden Enden ineinander bis sie hörbar einrasten.
3. Vor der ersten Benutzung bitte nochmals überprüfen, ob alle Segmente fest miteinander verbunden sind.

AUSEINANDERBAUEN

Einfach den Knopf (seitlich am Reifen, durch den Schaumstoff hindurch erfühlbar) eindrücken und die ersten beiden Segmente auseinander ziehen. Wiederhole diesen Vorgang für alle restlichen Segmente.

HINZUFÜGEN VON GEWICHT

Folge der obenstehenden Anleitung zum Auseinanderbauen des Reifens.

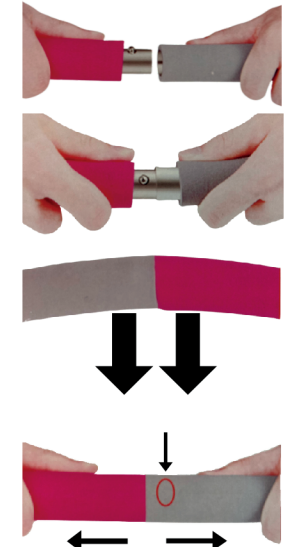
Option 1: Zusatzgewichte GOAWELL REDPOWER (separat erhältlich im GOAWELL Store) - Erhöhe das Gewicht deines Reifens schnell und einfach auf 1,4 kg oder bis zu 2 kg.

Option 2: Die einzelnen Segmente mit Gewicht in körniger Form befüllen (Reiskörner, kleine Kieselsteine, Stahlkügelchen, o.ä.). Dann die Segmente mit den mitgelieferten Schaumstoff-Pfropfen verschließen und den Reifen wieder zusammenstecken.

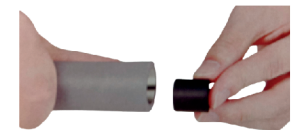
Bitte unbedingt darauf achten, daß die Reifen-Segmente wieder sicher und fest miteinander verbunden sind!

HULA HOOP ONLINE ACADEMY

Lust auf ein paar abwechslungsreiche und fordernde Hula Hoop Übungen? Besuche uns auf goawell.ch !



GOAWELL REDPOWER
nicht enthalten
separat erhältlich



USER MANUAL



IMPORTANT INFORMATION

Please read this manual carefully before assembling and using your new GOAWELL Fitness Hula Hoop. Please keep this manual for future reference. We wish you lots of fun and success with your new Hula Hoop!

TIPS FOR BEGINNERS

In the beginning, we recommend to use your Fitness Hula Hoop not more than 4 times per week. Initially, do not use it for more than 20 minutes per training session to avoid sports injuries.

WARNING!

1. Please use your Hula Hoop only outdoors or in a large enough room to avoid any collision with sharp, fragile or hard objects.
2. The outer layer of your Hula Hoop is made of soft foam to protect your arms and waist. However, **please DO NOT use it on the neck!**
3. DO NOT exercise before or immediately after meals.
4. DO NOT exercise with your Hula Hoop during pregnancy and menstruation.

GENERAL ADVICE & MAINTENANCE

1. Slight dirt on the foam casing can be easily removed with a damp cloth. Please only use water for cleaning.
2. Visible pressure points on the foam can occur as a result of movements, vibrations and shocks during transport. These pressure points usually disappear again after some time.
3. Sharp and pointed objects can easily damage the foam! If it does happen, just let us know and we will arrange a spare part for you: service@goawell.ch
4. The inner metal part with the locking button is not connected directly to the steel tube. This has the advantage that even after long use and frequent disassembly, the attachment cannot break or bend. During assembly or during transport, however, it can happen that the inner metal part with the locking button shifts slightly. The affected segment can then no longer be connected to the next segment easily. In this case, simply use your finger or tweezers to move the affected metal part back into the correct position. If that doesn't work, let us know and we'll get a replacement part for you: service@goawell.ch

Do you have further questions or suggestions?
We look forward to hearing from you: hello@goawell.ch

EASY & QUICK ASSEMBLY

1. Align the first two segments (order doesn't matter) and slide them into each other. Press the metal button and slide the two parts further into each other until you hear them click into place.
2. Repeat this step for all other segments. To insert the last segment, it is best to place the Hoop in front of you. Press the left and right ends down a little, press the button at the same time and slide the two ends together until you hear a click.
3. Before using your Hula Hoop for the first time, please verify that all segments are properly attached to each other.

HOW TO DISASSEMBLE

Simply press the button (on the side of the Hoop, you can feel it through the foam) and pull the first two segments apart. Repeat this process for all remaining segments.

ADD MORE WEIGHT

Follow the instructions above for disassembly.

Option 1: GOAWELL REDPOWER additional weights (available separately in our GOAWELL Store). Increase the weight of your Hula Hoop quickly and easily to 1.4 kg or up to 2 kg.

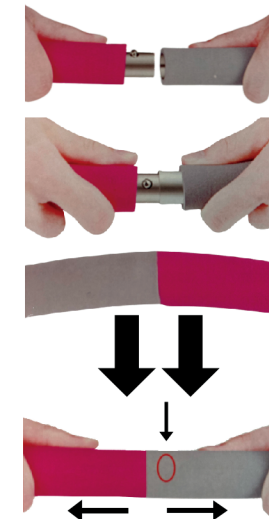
Option 2: Fill the individual segments with weight in granular form (rice grains, small pebbles, steel balls, etc.). Then close the segments with the supplied foam plugs and put the Hula Hoop back together.



Please make sure that the segments are always **securely and firmly connected to each other before starting to exercise with your Hula Hoop!**

HULA HOOP ONLINE ACADEMY

Fancy a little challenge? Go ahead and try some cool Hula Hoop exercises. Hop over to goawell.ch !



GOAWELL REDPOWER
not included
available separately

