



# HHW11

## HULA HOOP Z WYPUSTKAMI I OBCIĄŻNIKIEM

- HULA HOOP WITH SINKER INSETS
- HULA HOOP MIT PLATINEINSÄTZEN
  - HULA HOOP S VLOŽKAMI

**PL** INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

**EN** MANUAL INSTRUCTION

**CZ** NÁVOD K OBSLUZE

**DE** BEDIENUNGSANLEITUNG

## PRZECZYTAJ UWAŻNIE PRZED ĆWICZENIEM!

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób mających kłopoty ze zdrowiem i kobiet w ciąży.
2. Urządzenie jest przeznaczone do kręcenia takich partii ciała jak: talia, brzuch, biodra, pośladki. Nie jest rekomendowane do ćwiczenia innych partii ciała niż te wyżej wymienione.
3. Nie zaleca się ćwiczeń 30 minut przed posiłkiem.
4. Uwaga! Pamiętaj aby przestrzeń wokół Ciebie była bezpieczna. Należy kręcić hula hoop w promieniu minimum 4-5 metrów od dzieci i zwierząt. Należy również zachować odległość od wartościowych rzeczy.
5. Regularne ćwiczenia prowadzą do wzmocnienia mięśni pleców i wysmuklenia sylwetki. Osoby początkujące powinny stopniowo zwiększać ilość ćwiczeń zaczynając od kręcenia hula-hoop co drugi dzień, po około 2-3 minuty w każdą stronę. Decyzję o zwiększeniu ilości ćwiczeń podejmuje każdy użytkownik hula hoop indywidualnie. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula hoop około 5 minut w każdą stronę. Użytkownicy zaawansowani mogą próbować rozpocząć trening od kręcenia hula hoop ok 5 minut w każdą stronę. Stopień zaawansowania jest indywidualną oceną użytkownika.

## SPOSÓB MONTAŻU

1. Przesuń dwie czarne klamry na zewnątrz i przesuń oba łączniki w przód i w tył, aby je rozdzielić.



2. Umieść hula-hoop na talii, włóż dwa łączniki tylnej części do złącza i zamknij czarne klamry po obu stronach.



3. Jeśli długość nie jest odpowiednia, można otworzyć hula-hoop, a następnie usunąć lub zwiększyć liczbę węzłów, aby dostosować długość.



Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

**PLEASE READ CAREFULLY BEFORE EXERCISE**

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor’s advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Hula hoop is designed for spinning such body parts as: waist, abdomen, hips, buttocks. It is not recommended for exercising other body parts than those mentioned above.
3. It is not recommended to exercise 30 minutes before a meal.
4. Attention! Remember to keep the space around you safe. Keep the hula hoop at least 4-5 metres away from children and animals. Also keep a distance from valuable things.
5. Regular exercise helps strengthen the back muscles and slenderise the body. Beginners should increase the amount of exercise gradually, starting with hula-hoop spinning every other day, about 2-3 minutes each way. The decision to increase the amount of exercise is made by each hula hoop user individually. Advanced users can try to start their workout by spinning the hula hoop about 5 minutes each way. The level of advancement is an individual judgement of the user.

**INSTALATION METHOD**

1. Push the two black bucklets outwards and side the two connectors back and forth to separate them.



2. Place the hula hoop on your waist, insert the two cylinders of the rear section into the connector and close the black buckles on both sides.



3. In the length is not suitable, you can open the hula hoop and then remove or increase the number of knots to adjust the length.



Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement

## PŘED CVIČENÍM SI PROSÍM POZORNĚ PŘEČTĚTE

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu. To je důležité

zejména pro těhotné ženy nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy či poruchami rovnováhy.

2. Obruč Hula-hop je určena k roztáčení kolem těchto částí těla: pas, břicho, boky, hýždě. Nedoporučuje se k procvičování jiných než výše uvedených částí těla.

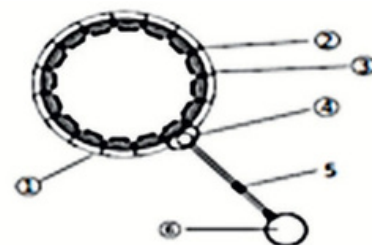
3. Nedoporučuje se cvičit 30 minut před jídlem.

4. Pozor! Nezapomínejte na bezpečnost prostoru kolem sebe. Obruč hula-hop udržujte ve vzdálenosti nejméně 4-5 metrů od dětí a zvířat. Dodržujte také odstup od cenných věcí.

5. Pravidelné cvičení pomáhá posílit zádové svaly a zeštíhlit tělo. Začátečníci by měli dobu cvičení zvyšovat postupně, začít s tréninkem hula-hop každý druhý den, asi 2-3 minuty na každou stranu. O zvýšení času a intenzity tréninku rozhoduje každý uživatel hula-hop individuálně. Pokročilí uživatelé mohou zkusit začít cvičení točením obručí hula-hop asi 5 minut na každou stranu. Úroveň pokročilosti je individuálním posouzením uživatele.

## POSTUP NASAZENÍ

1. Zatlačte obě černé spony směrem do strany a otevřete obruč vysunutím uzavíracího dílu.



2. Nasadte si obruč kolem pasu, zasuňte uzavírací díl zpět do obruče a uvolněte obě černé spony.



3. Pokud vám délka nevyhovuje, můžete obruč otevřít a poté upravit počet dílů, abyste změnili délku obruče.



I když vynakládáme velké úsilí na zajištění kvality každého produktu, který vyrábíme, občas se vyskytnou chyby a/nebo opomenutí. V každém případě, pokud zjistíte, že tento produkt má vadnou nebo chybějící část, kontaktujte nás prosím ohledně výměny

## BITTE LESEN SIE SORGFÄLTIG VOR DEM TRAINING DURCH

1. Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für die Benutzung des Produkts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die ihre Herzfrequenz, ihren Blutdruck und ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen und bei schwangeren Frauen notwendig.
2. Hula-Hoop-Reifen ist für das Training folgender Körperpartien wie Taille, Bauch, Hüfte und Gesäß bestimmt. Es wird nicht empfohlen, mit diesem Produkt andere Körperteile als die oben genannten zu trainieren.
3. Es ist nicht empfohlen, 30 Minuten vor dem Essen zu trainieren.
4. Achtung! Achten Sie darauf, dass der Trainingsraum um Sie herum sicher sein soll. Halten Sie den Hula-Hoop-Reifen mindestens 4-5 Meter von Kindern und Tieren entfernt. Halten Sie auch Abstand zu wertvollen Dingen.
5. Regelmäßige Übungen stärken Ihre Rückenmuskulatur und machen Ihre Körperform schlanker. Anfänger sollten die Anzahl der Übungen stufenweise erhöhen, indem sie beginnen, den Hula-Hoop-Reifen jeden zweiten Tag für etwa 2-3 Minuten in jede Richtung zu drehen. Die Entscheidung, die Anzahl der Trainings zu erhöhen, wird von jedem Hula-Hoop-Nutzer individuell getroffen. Fortgeschrittene Benutzer können versuchen, den Hula-Hoop-Reifen zunächst etwa 5 Minuten in jede Richtung zu drehen. Das Trainingsniveau ist eine individuelle Entscheidung des Benutzers.

## MONTAGEANLEITUNG

1. Schieben Sie die beiden schwarzen Verschlusschnallen nach außen und bewegen Sie die beiden Verbindungsteile hin und her, um sie zu trennen.



2. Halten Sie den Hula-Hoop-Reifen in Höhe der Taille. Setzen Sie zwei Zylinder von dem hinteren Teil in Verbindungselement ein und schließen Sie die schwarzen Verschlusschnallen auf beiden Seiten.



3. Wenn die Länge nicht geeignet ist, können Sie den Hula-Hoop-Reifen öffnen und dann die Knoten entfernen oder erhöhen, um die Länge anzupassen.



Obwohl wir große Anstrengungen unternehmen, um die Qualität jedes von uns hergestellten Produkts sicherzustellen, treten gelegentlich Fehler und/oder Auslassungen auf. Sollten Sie in jedem Fall feststellen, dass dieses Produkt entweder einen Defekt aufweist oder ein Teil fehlt, wenden Sie sich bitte an uns, um einen Ersatz zu erhalten.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....  
Kod EAN:.....  
Data sprzedaży:.....

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętą sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
  - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
  - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
  - mechanical damages and subsequent defects,
  - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
  - incorrect assembly and maintenance,
  - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
  - expiry of the validity term,
  - self-repairs,
  - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
  - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
  - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
  - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
  - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
  - falsche Montage und Wartung,
  - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
  - nach Ablauf der Haltbarkeit,
  - bei freiwilligen Reparaturen,
  - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
  - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
  - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
  - špatnou montáž a údržbu,
  - poškození a opotřebenění součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
  - vyprší její platnost,
  - bylo do produktu neodborně zasaženo,
  - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

## NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





**HMS-FITNESS.COM**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl) [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)