

**KUNDENSERVICE / SAV / KLANTENDIENST**



DE 02327 / 999 299 BE 03 / 7071449  
NL 0900 / 4466644

(kostenfrei, Mobilfunk abweichend / gratuit, différent pour la  
téléphonie mobile / gratis, mobiele telefoon afwijkend)



DE service-bo@dario-kg.de  
BE NL dario-support@teknihall.be

ART.-NR.: 1019198, CW 01/2024 / 3005575, AA 02/24 C / 2007824, 2024

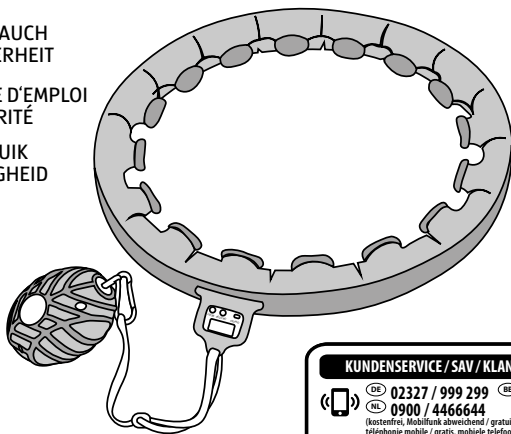
Inverkehrbringer/Distributeur/  
Distributeur:

DARIO GmbH & Co. KG  
Burgstr. 5  
44867 Bochum  
Deutschland / Allemagne / Duitsland



- (DE) (BE) Smart Hula-Hoop mit Zählfunktion  
(FR) (BE) Hula-hoop intelligent avec fonction de comptage  
(NL) (BE) Slimme hoelahoep met telfunctie

- GEBRAUCH
- SICHERHEIT
- MODE D'EMPLOI
- SÉCURITÉ
- GEBRUIK
- VEILIGHEID



**KUNDENSERVICE / SAV / KLANTENDIENST**

(DE) 02327 / 999 299 (BE) 03 / 7071449  
(NL) 0900 / 4466644

(kostenfrei, Mobilfunk abweichend / gratuit, différent pour la téléphonie mobile / gratis, mobiele telefoon afwijkend)

(DE) service-bo@dario-kg.de  
(BE) (NL) dario-support@teknihall.be

ART.-NR.: 1019198, CW 01/2024 / 3005575, AA 02/24 C / 2007824, 2024

**BETRIEBSANLEITUNG · MODE D'EMPLOI · GEBRUIKSAANWIJZING**

4047247745864 / 4047247745857  
DA11-SHH-01  
PO20032135-37  
1019198 / 3005575 / 2007824  
CW 02/2024 / AA 02/24 C / 2024

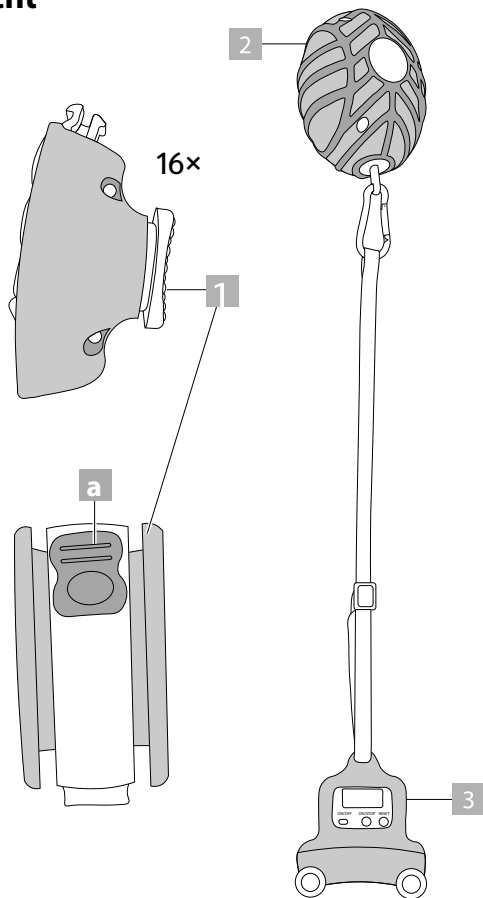
DE	BE	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b> .....	<b>2</b>
FR	BE	<b>MODE D'EMPLOI</b> .....	<b>28</b>
NL	BE	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b> .....	<b>54</b>

## **Inhaltsverzeichnis**

Übersicht .....	3
Aufbau .....	4
Lieferumfang/Teile .....	6
<b>Allgemeines</b> .....	<b>7</b>
Wichtig, für spätere Bezugnahme aufbewahren!	
Sorgfältig lesen! .....	7
Zeichenerklärung .....	7
<b>Sicherheit</b> .....	<b>9</b>
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	9
Sicherheitshinweise .....	9
<b>Erstgebrauch</b> .....	<b>19</b>
Smart Hula-Hoop und Lieferumfang prüfen .....	19
Smart Hula-Hoop zusammenbauen .....	20
<b>Training</b> .....	<b>21</b>
Aufwärmen .....	21
Training .....	21
Abwärmen .....	22
Nachdehnen .....	22
<b>Wartung und Pflege</b> .....	<b>23</b>
<b>Wechsel der Batterie</b> .....	<b>23</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>24</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>24</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>25</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>25</b>
Verpackung entsorgen .....	25
Smart Hula-Hoop entsorgen .....	25

# Übersicht

Abb. A



## Aufbau

Abb. B

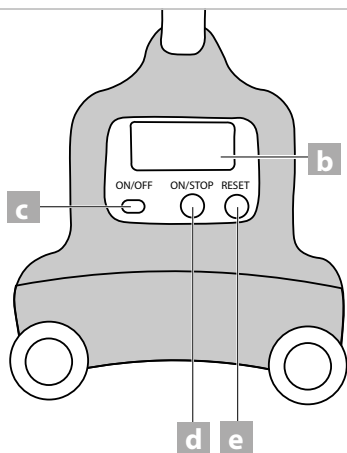
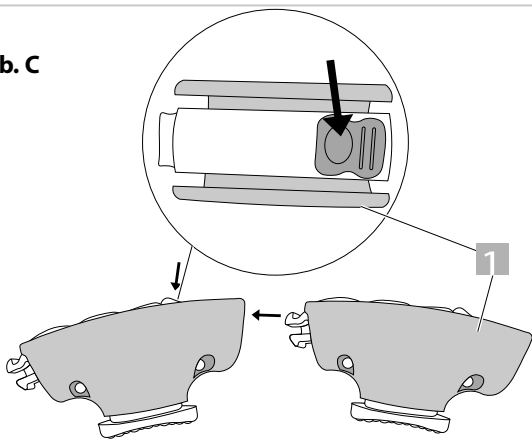
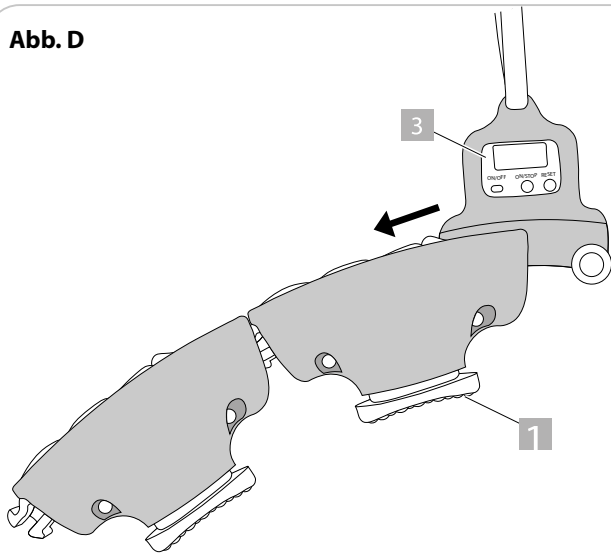


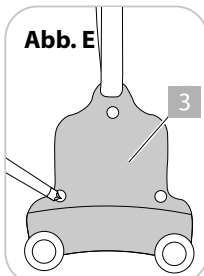
Abb. C



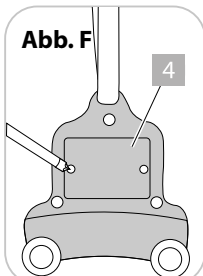
**Abb. D**



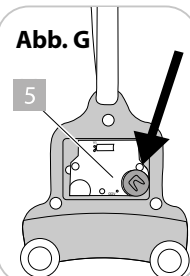
**Abb. E**



**Abb. F**



**Abb. G**



## Lieferumfang / Teile

- 1 Steckelement 16×
  - a Druckknopf
- 2 Ballgewicht
- 3 Zähler
  - b LED-Display
  - c Ein-/Aus-Schalter
  - d On-/Stop-Knopf
  - e Reset-Knopf
- 4 Deckel des Batteriefachs
- 5 Batterie

## **ALLGEMEINES**



### **WICHTIG, FÜR SPÄTERE BEZUGNAHME AUFBEWAHREN! SORGFÄLTIG LESEN!**

Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Smart Hula-Hoop mit Zählerfunktion (im Folgenden nur „Smart Hula-Hoop“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Smart Hula-Hoop einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden am Smart Hula-Hoop führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Smart Hula-Hoop an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

### **Zeichenerklärung**

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Smart Hula-Hoop oder auf der Verpackung verwendet.

#### **WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.




## **VORSICHT!**


Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.


## **HINWEIS!**


Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

 Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

 Dieses Zeichen bezeichnet Gleichstrom.

 Mit diesem Symbol gekennzeichnete Elektrogeräte gehören der Schutzklasse III an.

 Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Verwendung.

 Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern halten.

**IP20** Der Artikel besitzt einen Berührungsschutz vor festen Fremdkörpern mit einer Größe über 12 mm (spannungsführende Bauteile können nicht mit dem Finger berührt werden). Ein Schutz vor Wasser ist nicht vorhanden.

## **SICHERHEIT**

### **Bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Der Smart Hula-Hoop ist ausschließlich für den Privatgebrauch geeignet. Der Smart Hula-Hoop ist nur für das Training im Heimbereich konzipiert. Der Smart Hula-Hoop ist kein Kinderspielzeug und nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet. Verwenden Sie den Smart Hula-Hoop nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

### **Sicherheitshinweise**

 **WARNUNG!**

#### **Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!**

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen, Batterien oder dem Smart Hula-Hoop spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Smart Hula-Hoop für Kleinkinder unerreichbar auf.

 **WARNUNG!**

**Explosionsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit Batterien kann zu Explosionen führen.

- Batterien können explodieren, wenn sie falsch eingesetzt werden. Achten Sie deshalb beim Einsetzen unbedingt auf die Polarität (+/-). Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (LR1130).

- Batterien dürfen nicht geladen, auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

 **WARNUNG!**

**Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Smart Hula-Hoop kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme

Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Smart Hula-Hoop fern. Es ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Benutzen Sie den Smart Hula-Hoop auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder auf Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 1,10 Meter betragen.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Smart Hula-Hoop (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des Smart Hula-Hoop kann nur erhalten bleiben, wenn er regelmäßig überprüft wird.

 **WARNUNG!**

**Verletzungsgefahr!**

Bei falscher Anwendung kann Batterieflüssigkeit aus der Batterie austreten. Das Berühren beschädigter und ausgelaufener Batterien kann zu Verletzungen und Verätzungen führen. Fassen Sie ausgelaufene Batterien nicht an. Sollten Sie doch einmal mit Batteriesäure in Kontakt kommen, waschen Sie die betroffene Stelle gründlich und mit reichlich klarem Wasser ab. Wenn austretende Batterieflüssigkeit in die Augen gelangt, nehmen Sie zusätzlich ärztliche Hilfe in Anspruch.

- Halten Sie Kinder jünger als 14 Jahre von dem Smart Hula-Hoop fern. Kinder dürfen nicht mit dem Smart Hula-Hoop spielen.
- Kinder ab 14 Jahren und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit

Einschränkungen ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise Kinder) dürfen den Smart Hula-Hoop nur unter Aufsicht verwenden und nur dann, wenn Sie über den sicheren Gebrauch informiert wurden und die entsprechenden Gefahren verstehen.

- Montage und Reinigung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Achten Sie darauf, dass der Reifen um Ihre Hüfte fest geschlossen ist und sich nicht von alleine öffnen kann.
- Achten Sie auf genügend Platz um sich herum, wenn Sie mit dem Smart Hula-Hoop trainieren. Beachten Sie den Radius des Gewichts. Stellen Sie sicher, dass Sie keine

anderen Personen oder Haustiere während des Trainings verletzen können.

- Legen Sie den Smart Hula-Hoop nicht um den Hals. Der Smart Hula-Hoop ist nur dafür gedacht, um die Hüfte herum zu liegen.

 **VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Smart Hula-Hoop kann zu Verletzungen führen. Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Smart Hula-Hoop zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Beachten Sie unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um gesundheitliche Schäden zu verhindern.

- Überprüfen Sie den Smart Hula-Hoop vor jedem Training auf Beschädigungen. Weist der Smart Hula-Hoop Beschädigungen auf, verwenden Sie dem Smart Hula-Hoop nicht.



- Beginnen Sie Ihr Training immer mit Aufwärmübungen und beenden Sie es mit Abwärmübungen.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Wenn während des Trainings Beschwerden auftreten, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- Heranwachsende Personen und Personen mit Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitness-Untersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Smart Hula-Hoop sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Probleme bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen), oder wenn Sie

schwanger sind, fragen Sie Ihren Arzt vor der ersten Nutzung des Smart Hula-Hoop um Rat.

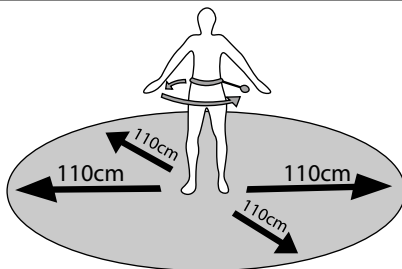
- Wenn während des Trainings Übelkeit, Schwindelgefühle, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Schmerzen oder Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperspannung.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie einen professionellen Fitnesstrainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur.
- Der Smart Hula-Hoop ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

## HINWEIS!

### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit Batterien kann zu Beschädigungen führen.

- Schützen Sie Batterien vor Hitze (z. B. Heizung) und Sonneneinstrahlung.
- Schließen Sie Batterien nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Ersetzen Sie die Batterie nur durch eine desselben oder gleichwertigen Typs.
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Smart Hula-Hoop. Ansonsten besteht erhöhte Auslaufgefahr.
- Entfernen Sie die Batterie bei längerer Nichtverwendung aus dem Smart Hula-Hoop.
- Trainieren Sie nicht in der Nähe von Bildschirmen und anderen teuren oder wertvollen Gegenständen.



## ERSTGEBRAUCH

### Smart Hula-Hoop und Lieferumfang prüfen

#### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Smart Hula-Hoop schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie den Smart Hula-Hoop aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
- 3. Prüfen Sie, ob der Smart Hula-Hoop oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Smart Hula-Hoop nicht.

## Smart Hula-Hoop zusammenbauen

1. Nehmen Sie zwei Steckelement **1** .
2. Drücken Sie den Druckknopf **a** auf einem Steckelement **1** .
3. Schieben Sie die zwei Steckelemente **1** zusammen (siehe **Abb. C**).
4. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie einen Reifen in Ihrer Größe haben. Sie müssen mindestens 11 Steckelemente **1** zusammenstecken, um den Reifen schließen zu können.
5. Schieben Sie das Rollelement mit Zählfunktion **3** auf die Steckelemente **1** (siehe **Abb. D**).
6. Legen Sie den Smart Hula-Hoop um Ihre Taille und stecken Sie die letzten beiden Steckelemente **1** zusammen.
7. Stellen Sie sicher, dass der Smart Hula-Hoop eng, aber nicht zu fest um Ihre Taille liegt.
8. Stellen Sie sicher, dass die Steckelemente **1** fest zusammensitzen und sich nicht öffnen können.
9. Stellen Sie die Länge des Bandes am Ballgewicht **2** ein. Der Schwierigkeitsgrad des Trainings ist durch Verstellen der Länge des Bandes individuell einstellbar.
10. Starten Sie das Training.

## TRAINING

### Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

### Training

1. Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auf den Boden und achten Sie dabei auf genügend Platz in Ihrer Umgebung.
2. Den Smart-Hula-Hoop per Klick und wie einen Gürtel an die Taille anlegen.
3. Mit einer Hand das Ballgewicht **2** leicht zur Seite werfen und den Ball um den Körper kreisen lassen. Dabei die Hüfte kreisförmig bewegen und die Geschwindigkeit erhöhen.
4. Bauchmuskeln während dem Training anspannen.
5. Arme über die Brust oder am Kopf halten.

#### Empfohlene Trainingsdauer:

Anfänger: Anfänger sollten gerade zu Beginn nicht mehr als 10–15 Minuten alle 2–3 Tage trainieren. Der Grund hierbei ist,

dass sich die Bauchmuskeln an die Trainingsbelastung erst einmal gewöhnen müssen.

Fortgeschrittene: Für Fortgeschrittene ist die Empfehlung 30–60 Minuten am Stück alle 2 Tage.

## **Abwärmen**

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

## **Nachdehnen**

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

## WARTUNG UND PFLEGE

### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

- Verwenden Sie für die Reinigung keine aggressiven, scheuernden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel.
- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Zähler **3**.
- Es darf keine Feuchtigkeit in den Zähler **3** eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in den Zähler **3** eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.

Reinigen Sie den Smart Hula-Hoop mit einem feuchten Tuch oder Schwamm. Lassen Sie den Smart Hula-Hoop anschließend gut trocknen.

#### WECHSEL DER BATTERIE

Sie benötigen einen Kreuzschlitz-Schraubendreher Größe 1.

1. Entfernen Sie die 3 Schrauben auf der Rückseite des Rollement **3**. Wechseln Sie die Batterie **5** aus (siehe **Abb.E**).
2. Entnehmen Sie den Zähler **3** aus dem Rollement **3**.




3. Entfernen Sie die 2 Schrauben auf dem Deckel des Batteriefachs **4** (siehe **Abb. F**).
4. Öffnen Sie den Zähler **3**.
5. Entnehmen Sie die Batterie **5** (siehe **Abb. G**).
6. Legen Sie eine neue Batterie ein. Achten Sie auf die richtigen Pole.
7. Gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor, um das Rollement **3** wieder zu schließen.

## AUFBEWAHRUNG

Wenn Sie den Smart Hula-Hoop über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterie. Lagern Sie den Smart Hula-Hoop in einem trockenen, gut belüfteten Raum. Schützen Sie den Smart Hula-Hoop vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

## TECHNISCHE DATEN

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Modell:	DA11-SHH-01
Artikelnummer:	ⒹⒺ 1019198, ⒹⒺ 3005575
Gewicht:	1,3 kg
<b>Batterie:</b>	1 × LR1130, 1,5 V 

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG



Kurztext der Konformitätserklärung: Hiermit erklärt Dario, dass sich der Smart Hula-Hoop (DA11-SHH-01) in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Elektromagnetische Verträglichkeit-Richtlinie 2014/30/EU und der RoHS Richtlinie 2011/65/EU befindet.

Den kompletten Text der Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen:

<https://www.gt-support.de/>

## ENTSORGUNG

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Smart Hula-Hoop entsorgen

Entsorgen Sie den Smart Hula Hoop entsprechend der in Ihrem Land geltenden Bestimmungen und Gesetze zur Entsorgung. Wir weisen alle Endnutzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

## Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt gemäß Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (2012/19/EU) und nationalen Gesetzen nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf.

Dieses Produkt muss bei einer dafür vorgesehenen Sammelstelle abgegeben werden. Dies kann z. B.

durch Rückgabe beim Kauf eines ähnlichen Produkts oder durch Abgabe bei einer autorisierten

Sammelstelle für die Wiederaufbereitung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten geschehen. Der unsachgemäße Umgang mit Altgeräten kann aufgrund potentiell gefährlicher Stoffe, die häufig in Elektro- und Elektronik-Altgeräten enthalten sind, negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit haben. Durch die sachgemäße Entsorgung dieses Produkts tragen Sie außerdem zu einer effektiven Nutzung natürlicher Ressourcen bei. Informationen zu Sammelstellen für Altgeräte erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung, dem öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger, einer autorisierten Stelle für die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten oder Ihrer Müllabfuhr. Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertriebern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen abgeben. Ein Onlineverzeichnis der Sammel- und Rücknahmestellen finden Sie auf der Internetseite <https://www.stiftung-ear.de/> oder [www.take-e-back.de](http://www.take-e-back.de)

Im Falle einer Reklamation hat der Besitzer die Pflicht zur Entnahme von alten Batterien, Akkus und Lampen aus Altgeräten.

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie

Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

1. bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
2. auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

## **Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!**



Verbraucher sind gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle ihrer Gemeinde/ihres Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladene Zustand ab.

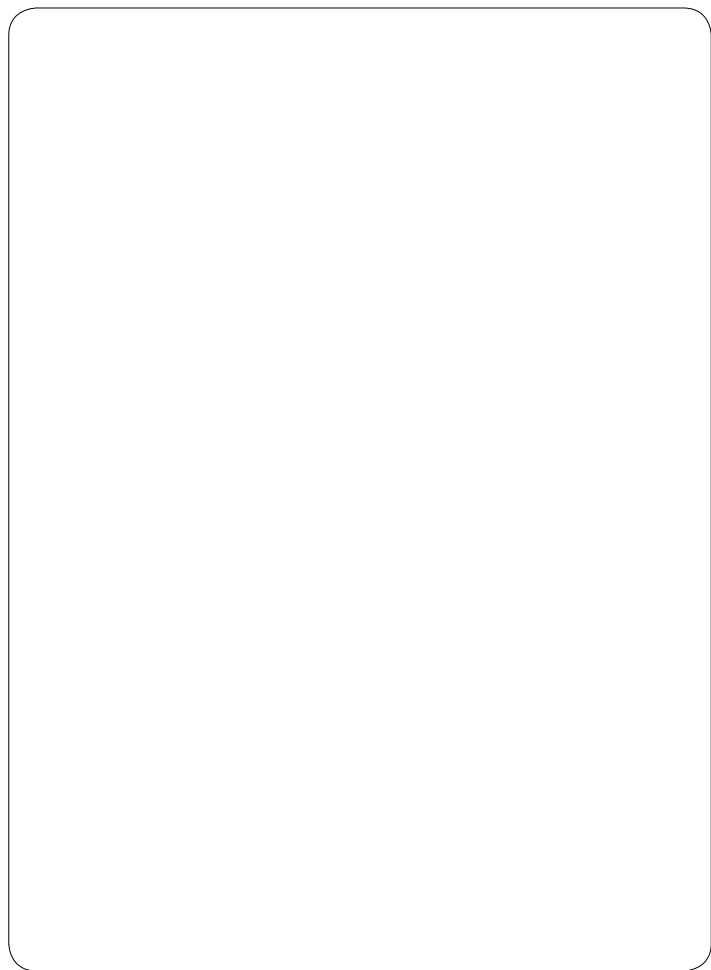
Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien.

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

Geben Sie den Smart Hula-Hoop vollständig (mit der Batterie) und nur in entladendem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

\* gekennzeichnet mit:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

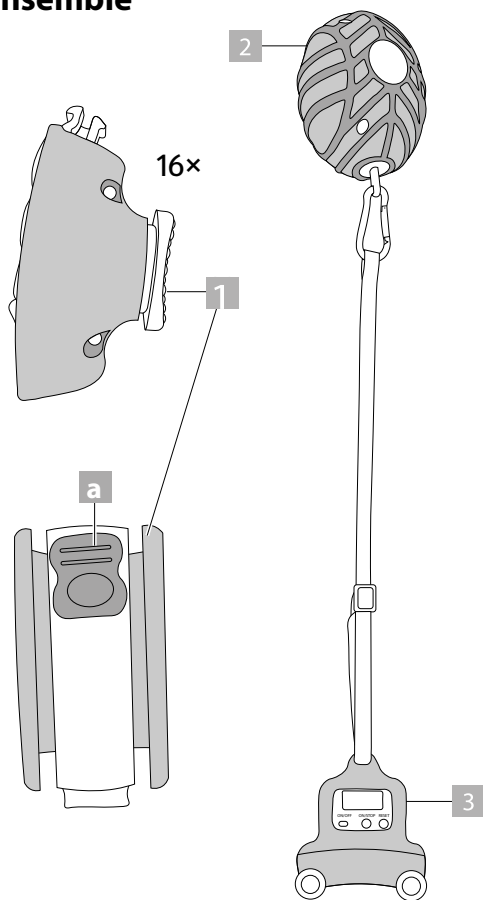


## Sommaire

Vue d'ensemble .....	29
Montage .....	30
Éléments livrés / Pièces .....	32
<b>Généralités .....</b>	<b>33</b>
Important, à conserver pour la prise en compte ultérieure ! Lire attentivement ! .....	33
Légende .....	33
<b>Sécurité .....</b>	<b>35</b>
Utilisation conforme .....	35
Consignes de sécurité .....	35
<b>Première utilisation .....</b>	<b>45</b>
Vérification du hula-hoop intelligent et des éléments livrés .....	45
Assemblage du hula-hoop intelligent .....	46
<b>Entraînement .....</b>	<b>47</b>
Échauffement .....	47
Entraînement .....	47
Récupération .....	48
Étirement .....	48
<b>Maintenance et entretien .....</b>	<b>49</b>
<b>Changement de la pile .....</b>	<b>49</b>
<b>Rangement .....</b>	<b>50</b>
<b>Caractéristiques techniques .....</b>	<b>51</b>
<b>Déclaration de conformité .....</b>	<b>51</b>
<b>Élimination .....</b>	<b>51</b>
Élimination de l'emballage .....	51
Élimination du hula-hoop intelligent .....	52

## Vue d'ensemble

Fig. A





## Montage

Fig. B

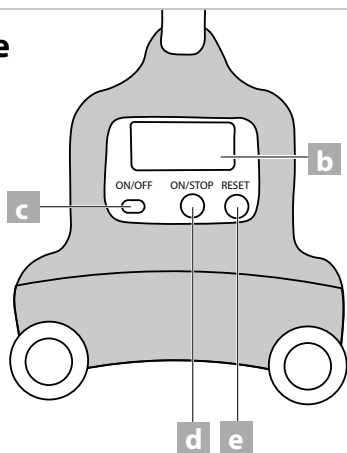
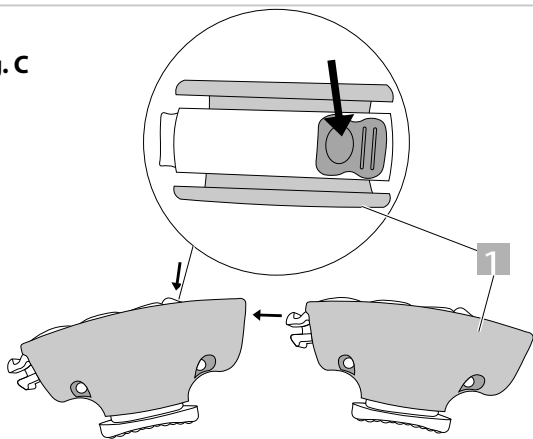
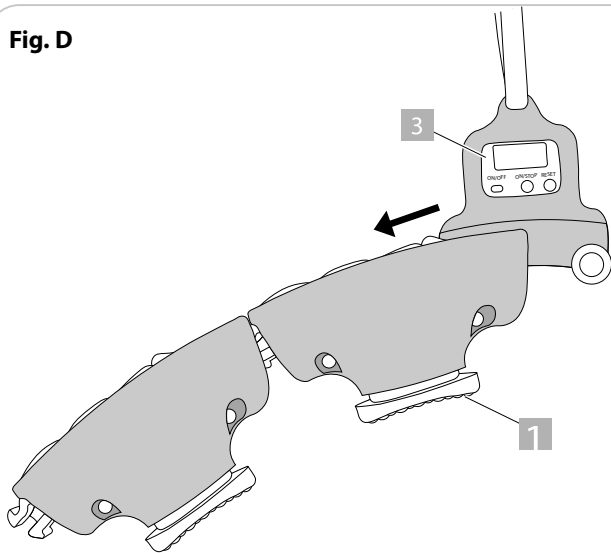


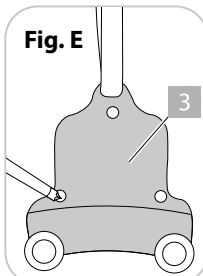
Fig. C



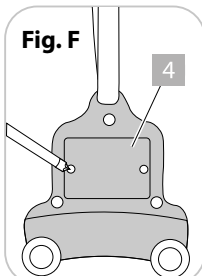
**Fig. D**



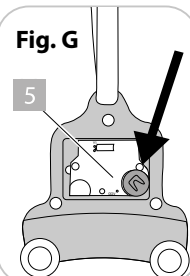
**Fig. E**



**Fig. F**



**Fig. G**



## Éléments livrés / Pièces

- 1 Éléments emboîtables 16×
  - a Bouton-poussoir
- 2 Balle lestée
- 3 Compteur
  - b Écran LED
  - c Interrupteur marche/arrêt
  - d Bouton départ/stop
  - e Bouton de réinitialisation
- 4 Couvercle du compartiment des piles
- 5 Pile

## GÉNÉRALITÉS



# IMPORTANT, À CONSERVER POUR LA PRISE EN COMPTE ULTÉRIEURE ! LIRE ATTENTIVEMENT !

Cette notice d'utilisation fait partie du hula-hoop intelligent avec fonction de comptage (ci-après « hula-hoop intelligent »). Elle contient des informations importantes relatives à l'utilisation.

Lire soigneusement la notice d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le hula-hoop intelligent. Le non-respect de cette notice d'utilisation peut entraîner de graves blessures ou un endommagement du hula-hoop intelligent.

La notice d'utilisation est basée sur les normes et directives en vigueur de l'Union Européenne.

Respecter les directives et lois spécifiques de chaque pays d'utilisation.

Conserver la notice d'utilisation pour toute utilisation ultérieure. En cas de cession du hula-hoop intelligent à des tiers, leur donner également obligatoirement cette notice d'utilisation.

## Légende

Les symboles et mots-clés suivants sont utilisés dans la présente notice d'utilisation ou apposés sur le hula-hoop intelligent ou sur son emballage.

## **AVERTISSEMENT!**


Ce mot-clé désigne un danger à risque moyen pouvant entraîner une blessure grave ou la mort s'il n'est pas évité.

## **PRUDENCE!**


Ce mot-clé désigne un danger à risque faible pouvant entraîner une blessure modérée à mineure s'il n'est pas évité.


## **REMARQUE!**


Ce mot-clé indique un risque de dommages matériels.

 Les produits marqués avec ce symbole satisfont à toutes les exigences à appliquer de la législation communautaire européenne.

 Ce symbole désigne un courant continu.

 Les appareils électriques marqués de ce symbole appartiennent à la classe de protection III.

 Ce symbole indique la présence d'informations complémentaires utiles relatives à l'utilisation.

 Tenir les piles hors de portée des enfants.

**IP20** L'article a une protection de contact contre les corps étrangers solides d'une taille supérieure à 12 mm (les composants sous tension ne peuvent pas être touchés avec le doigt). Il n'y a pas de protection contre l'eau.

## **SÉCURITÉ**

### **Utilisation conforme**

Le hula-hoop intelligent est exclusivement destiné à un usage privé. Le hula-hoop intelligent est conçu uniquement pour l'entraînement à domicile. Le hula-hoop intelligent n'est pas un jouet pour enfants et ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans. Utiliser le hula-hoop intelligent uniquement de la manière décrite dans la présente notice d'utilisation. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels ou même des dommages corporels. Le fabricant ou le négociant n'assume aucune responsabilité pour les dommages survenus par une utilisation non conforme ou incorrecte.

### **Consignes de sécurité**

 **AVERTISSEMENT!**

#### **Risque d'étouffement et de strangulation !**

Si les enfants jouent avec le film d'emballage, les petites pièces, les piles ou le hula-hoop intelligent, ils peuvent s'y enchevêtrer, les mettre sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler avec.

- Ne pas laisser les enfants jouer avec le film d'emballage. Ils risquent en effet en jouant de s'y empêtrer et de s'asphyxier.
- Tenir les enfants éloignés des petites pièces.
- Les piles peuvent être très dangereuses en cas d'ingestion. Ranger les piles et le hula-hoop intelligent hors de portée des jeunes enfants.



#### **AVERTISSEMENT!**

#### **Risque d'explosion!**

Une mauvaise manipulation des piles peut entraîner des explosions.

- Les piles peuvent exploser si elles sont mal insérées. Faire attention en conséquence à la polarité (+/-) lors de l'insertion. Utiliser uniquement le même type de pile ou un type équivalent (LR1130).

- Les piles ne doivent pas être chargées, démontées, jetées au feu ou court-circuitées.



### **AVERTISSEMENT!**

#### **Risque de blessures!**

Toute manipulation non conforme du hula-hoop intelligent risque d'entraîner des blessures.

- Consulter absolument son médecin traitant afin de déterminer et de prévenir les risques éventuels pour la santé avant de commencer un programme d'entraînement. L'avis du médecin est déterminant en ce qui concerne le rythme cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Respecter les signaux corporels. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en danger votre santé. Si pendant l'entraînement, des douleurs, une oppression dans la poitrine, des



battements de cœur irréguliers, un essoufflement extrême, des vertiges ou des étourdissements sont ressentis, arrêter immédiatement l'entraînement et consulter le médecin traitant.

- Les piles peuvent être très dangereuses en cas d'ingestion. Conserver les piles hors de portée des jeunes enfants.
- Maintenir le hula-hoop intelligent hors de portée des enfants et des animaux. Il est destiné uniquement aux adultes.
- Utiliser le hula-hoop intelligent sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour le sol ou sur de la moquette. La distance de sécurité tout autour doit être d'au moins 1,10 mètre.
- Vérifier le hula-hoop intelligent avant chaque utilisation (par ex. s'il y a des fissures). La sécurité du hula-hoop intelligent ne peut être maintenue qu'avec un contrôle régulier.

 **AVERTISSEMENT!**

**Risque de blessures!**

En cas de mauvaise utilisation, du liquide peut s'échapper de la pile. Toucher des piles endommagées ou qui ont fui peut entraîner des blessures et des brûlures chimiques. Ne pas toucher les piles qui ont coulé. En cas de contact malgré tout avec de l'acide de pile, laver soigneusement la zone concernée et rincer abondamment à l'eau claire. En cas de contact des yeux avec le liquide de la pile qui s'écoule, faire appel à une aide médicale supplémentaire.

- Maintenir le hula-hoop intelligent hors de portée des enfants de moins de 14 ans. Les enfants ne doivent pas jouer avec le hula-hoop intelligent.
- Les enfants de moins de 14 ans et les personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes (par exemple personnes partiellement

handicapées, personnes âgées aux capacités physiques et mentales restreintes) ou les personnes ne disposant pas de l'expérience ou des connaissances requises (par exemple enfants) ne peuvent utiliser le hula-hoop intelligent que sous surveillance et uniquement s'ils ont été informés de l'utilisation sûre et comprennent les dangers correspondants.

- Le montage et le nettoyage ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne pas laisser les enfants jouer avec le film d'emballage. Ils risquent en effet en jouant de s'y empêtrer et de s'asphyxier.
- Veiller à ce que le cerceau soit bien fermé autour de la taille et ne puisse pas s'ouvrir tout seul.
- Veiller à disposer de suffisamment d'espace autour de soi pour s'entraîner avec le hula-hoop intelligent. Faire attention au rayon du poids. S'assurer de ne pas blesser

d'autres personnes ou des animaux domestiques pendant l'entraînement.

- Ne pas positionner le hula-hoop intelligent autour du cou. Le hula-hoop intelligent est uniquement conçu pour être placé autour de la taille.

 **PRUDENCE!**

**Risque de blessures!**

Toute manipulation non conforme du hula-hoop intelligent risque d'entraîner des blessures. En cas de mauvaises conditions physiques pour s'entraîner avec le Smart Hula Hoop, un tel entraînement peut nuire à la santé. Respecter impérativement les consignes suivantes pour éviter tout risque pour la santé.

- Vérifier que le hula-hoop intelligent n'est pas endommagé avant chaque entraînement. Si le hula-hoop intelligent est endommagé, ne pas l'utiliser.

- Toujours commencer l'entraînement par des exercices d'échauffement et le termine par des exercices de récupération.
- L'entraînement doit être ajusté au niveau de performances physiques de l'utilisateur.
- Si des douleurs surviennent pendant l'entraînement, l'arrêter immédiatement et consulter un médecin.
- Les personnes en pleine croissance et celles qui ont des antécédents médicaux devraient consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- Le surmenage ou la mauvaise exécution des exercices peut entraîner des problèmes de santé.
- Avant de commencer l'entraînement, un médecin doit réaliser un examen de condition physique générale. Demander à son médecin si des aspects de santé s'opposent à l'utilisation du hula-hoop intelligent.

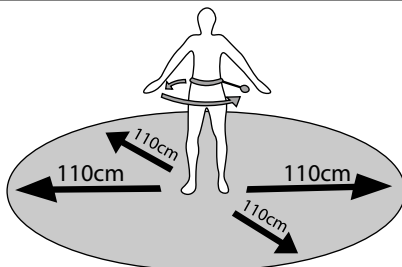
- En cas de problèmes de santé connus (par ex. maladies cardiovasculaires), ou de grossesse, consulter un médecin avant d'utiliser le hula-hoop intelligent pour la première fois.
- Si des nausées, des vertiges, des douleurs dans la poitrine ou d'autres douleurs ou symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêter immédiatement l'entraînement. Consulter immédiatement un médecin.
- Porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés pendant l'entraînement.
- Faire attention à la tension corporelle pendant l'entraînement.
- En cas de doutes sur la manière de réaliser un exercice correctement, consulter un entraîneur de fitness professionnel ou s'informer sur Internet ou à l'aide de littérature spécialisée.
- Le hula-hoop intelligent ne convient pas à une utilisation thérapeutique.

## REMARQUE!

### **Risque d'endommagement!**

Une mauvaise manipulation des piles peut entraîner des dommages.

- Protéger les piles de la chaleur (par ex. chauffage) et des rayons du soleil.
- Ne pas court-circuiter les piles ni les démonter.
- Remplacer la pile uniquement par une pile du même type ou d'un type équivalent.
- Si nécessaire, nettoyer les contacts de la pile et de l'appareil avant de l'insertion.
- Retirer immédiatement une pile usagée du hula-hoop intelligent. Dans le cas contraire, le risque de fuite est accru.
- Enlever la pile du hula-hoop intelligent en cas de non-utilisation pendant une période prolongée.
- Ne pas s'entraîner à proximité d'écrans ou d'autres objets coûteux ou précieux.



## PREMIÈRE UTILISATION

### Vérification du hula-hoop intelligent et des éléments livrés

#### REMARQUE!

#### Risque d'endommagement!

En cas d'ouverture de l'emballage sans précaution avec un couteau ou un autre objet pointu, le hula-hoop intelligent peut rapidement être endommagé.

- Faire très attention lors de l'ouverture.
- 1. Retirer le hula-hoop intelligent de l'emballage.
- 2. Vérifier que la livraison est complète (voir **Fig. A**).
- 3. Vérifiez si le hula-hoop intelligent ou les petites pièces sont endommagés. Si c'est le cas, ne pas utiliser le hula-hoop intelligent.



## Assemblage du hula-hoop intelligent

1. Prendre deux éléments emboîtables **1**.
2. Appuyer le bouton-poussoir **a** sur un élément emboîtable **1**.
3. Assembler deux éléments emboîtables **1** (voir **Fig. C**).
4. Renouveler l'opération jusqu'à ce que le cerceau ait atteint la taille souhaitée. 11 éléments emboîtables **1** doivent être assemblés au minimum afin de pouvoir fermer le cerceau.
5. Faire glisser l'élément mobile avec fonction de comptage **3** sur les éléments emboîtables **1** (voir **Fig. D**).
6. Placer le hula-hoop intelligent autour de la taille et assembler les deux derniers éléments emboîtables **1**.
7. S'assurer que le hula-hoop intelligent est bien serré autour de la taille, sans excès.
8. S'assurer que les éléments emboîtables **1** sont bien fixés ensemble et ne peuvent pas s'ouvrir.
9. Ajuster la longueur du ruban sur la balle lestée **2**.  
Le niveau de difficulté de l'entraînement peut être réglé individuellement en ajustant la longueur du ruban.
10. Démarrer l'entraînement.

## **ENTRAÎNEMENT**

### **Échauffement**

L'entraînement doit toujours commencer par un échauffement. Plus la séance d'entraînement qui suit est difficile, plus l'échauffement est important. Un échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardiovasculaire et protège les ligaments, les tendons et les articulations des blessures. Il aide aussi à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Les articulations doivent être détendues avant de commencer l'entraînement.

### **Entraînement**

1. Poser les pieds au sol avec un écartement de la largeur des épaules, en veillant à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour.
2. Placer le hula-hoop intelligent autour de la taille comme une ceinture en le clipsant.
3. D'une main, lancer légèrement sur le côté la balle lestée **2** et faire tourner la balle autour du corps. Bouger en même temps les hanches de manière circulaire et augmenter la vitesse.
4. Contracter les muscles abdominaux pendant l'entraînement.
5. Tenir les bras au-dessus de la poitrine ou au niveau de la tête.

Durée d'entraînement recommandée :

Débutant : les débutants ne devraient pas s'entraîner plus de 10–15 minutes tous les 2–3 jours, surtout au début. En effet, les muscles abdominaux doivent d'abord s'habituer à la charge de l'entraînement.

Avancés : pour ces derniers, la recommandation est de 30 à 60 minutes d'affilée tous les 2 jours.

## Récupération

De la même manière qu'il faut s'échauffer avant chaque séance d'entraînement, il convient de récupérer après une séance. La récupération introduit la phase de détente, fait redescendre la température de fonctionnement du corps et met en évidence le passage de l'effort à la détente.

## Étirement

Comme mentionné précédemment, les muscles peuvent être légèrement étirés pendant l'échauffement. Après l'entraînement, les muscles doivent absolument être étirés. Un étirement ultérieur ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement était difficile, plus il est important de s'étirer après.

Les étirements ultérieurs sont particulièrement importants pour les principaux groupes musculaires sollicités pendant l'entraînement. L'étirement doit être ressenti, mais ne doit pas être douloureux. La durée de l'étirement est d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

## MAINTENANCE ET ENTRETIEN

### REMARQUE!

#### Risque d'endommagement!

- Pour le nettoyage, ne pas utiliser de produits agressifs, abrasifs ou contenant des solvants.
- Avant chaque nettoyage, retirer les piles du compteur **3**.
- Aucune humidité ne doit pénétrer dans le compteur **3**. Si toutefois de l'humidité a pénétré dans le compteur **3**, ne plus l'utiliser.

Nettoyer le hula-hoop intelligent avec un chiffon humide ou une éponge. Bien sécher ensuite le hula-hoop intelligent.

#### CHANGEMENT DE LA PILE

Vous avez besoin d'un tournevis cruciforme de taille 1.

1. Retirer les 3 vis à l'arrière de l'élément mobile **3**.  
Remplacer la pile **5** (voir **Fig. E**).
2. Retirer le compteur **3** de l'élément mobile **3**.
3. Retirer les 2 vis sur le couvercle du compartiment des piles **4** (voir **Fig. F**).



4. Ouvrir le compteur **3**.
5. Retirer la pile **5** (voir **Fig. G**).
6. Insérer une nouvelle pile. Faire attention à la bonne polarité.
7. Procéder dans l'ordre inverse pour refermer l'élément mobile **3**.

## **RANGEMENT**


En cas de non-utilisation du hula-hoop intelligent pendant une période prolongée, retirer la pile. Ranger le hula-hoop intelligent dans un endroit sec et bien ventilé. Protéger le hula-hoop intelligent des rayons directs du soleil et d'autres sources de chaleur ainsi que du gel.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dans le cadre de l'amélioration des produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et visuelles à l'article.

Modèle :	DA11-SHH-01
Numéro d'article :	 3005575
Poids :	1,3 kg
Pile :	1 × LR1130, 1,5 V 

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

 Texte abrégé de la déclaration de conformité :  
Par la présente, Flexxtrade déclare que le hula-hoop intelligent (DA11-SHH-01) est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive sur la compatibilité électromagnétique 2014/30/UE et de la directive RoHS 2011/65/UE.

Vous pouvez consulter le texte complet de la déclaration de conformité sur notre site Internet :

<https://www.gt-support.de/>

## ÉLIMINATION

### Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage en triant les matériaux. Les papiers et cartons doivent être jetés avec les vieux papiers, les films avec les matériaux recyclables.

## Élimination du Smart Hula Hoop

Éliminez le Smart Hula Hoop conformément aux dispositions et aux lois en vigueur dans votre pays en matière d'élimination des déchets. Nous indiquons à tous les utilisateurs finaux d'appareils électriques et d'appareils électriques usagés qu'ils sont eux-mêmes responsables de la suppression des données personnelles sur les appareils usagés à éliminer.

### Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !



Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers, conformément à la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (2012/19/UE) et aux lois nationales. Ce produit doit être déposé dans un point de collecte prévu à cet effet. Il peut par ex. être restitué lors de l'achat d'un produit similaire ou être déposé dans un point de collecte

agréé pour le retraitement des appareils électriques et électroniques usagés. La manipulation non conforme d'appareils usagés peut avoir des conséquences négatives sur l'environnement et la santé des personnes en raison de substances potentiellement dangereuses souvent contenues dans les appareils électriques et les appareils électriques usagés. L'élimination correcte de ce produit permet de contribuer également à une utilisation efficace des ressources naturelles. Il est possible d'obtenir des informations sur les points de collecte des appareils usagés auprès de sa municipalité, de l'organisme public chargé de l'élimination des déchets, d'un organisme agréé pour l'élimination des appareils électriques et électroniques usagés ou de son

service de collecte des déchets. Les propriétaires d'appareils usagés de foyers privés peuvent déposer ceux-ci dans les points de collecte de l'organisme public chargé de l'élimination des déchets ou auprès des points de reprise aménagés par les fabricants ou distributeurs au sens de loi allemande « ElektroG ». Vous retrouverez un répertoire en ligne des points de collecte et de reprise sur le site Internet <https://www.stiftung-ear.de/> ou [www.take-e-back.de](http://www.take-e-back.de)

En cas de réclamation, le propriétaire est responsable de l'enlèvement des batteries, des accumulateurs et des lampes usagés des appareils usagés.

Les distributeurs avec une surface de vente d'au moins 400 mètres carrés pour les appareils électriques et électroniques ainsi que les distributeurs de denrées alimentaires avec une surface totale de vente d'au moins 800 mètres carrés, qui proposent et commercialisent plusieurs fois ou en continu des appareils électriques et électroniques durant l'année calendaire, s'engagent,

1. en cas de remise d'un nouvel appareil électrique ou électronique à l'utilisateur final, à reprendre gratuitement un appareil usagé du même type, appartenant à l'utilisateur final, qui remplit essentiellement les mêmes fonctions que le nouvel appareil, sur le lieu de remise ou à proximité immédiate et
2. sur demande de l'utilisateur final, à reprendre gratuitement les appareils usagés dont les dimensions extérieures sont inférieures à 25 centimètres, dans le magasin de commerce de détail ou à proximité immédiate ; la reprise ne doit pas être liée à l'achat d'un appareil électrique ou électronique et est limitée à trois appareils usagés par type d'appareil.



## Les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères !



Les consommateurs sont légalement tenus de rapporter toutes les piles et tous les accumulateurs, qu'ils contiennent ou non des substances nocives, à un point de collecte dans leur commune/quartier ou dans le commerce,

afin qu'ils puissent être éliminés de manière respectueuse de l'environnement ainsi que pour recycler des matières premières précieuses. En cas d'élimination non conforme, des substances nocives peuvent parvenir dans l'environnement et avoir des conséquences négatives sur la santé des personnes, des animaux et des plantes.

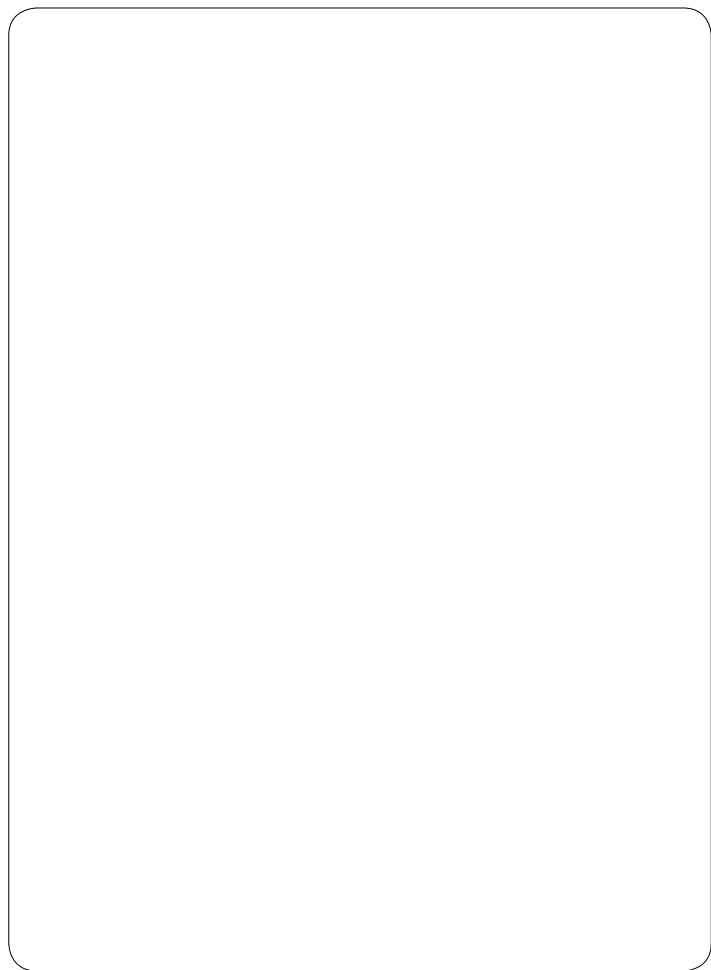
Si possible, les piles et accumulateurs contenus dans les appareils électriques doivent être éliminés séparément de ceux-ci. Remettez uniquement les piles et accumulateurs déchargés.

Si possible, utilisez des piles rechargeables plutôt que des piles non rechargeables.

Pour les piles et accumulateurs contenant du lithium, décollez les pôles avant l'élimination afin d'éviter un court-circuit extérieur. Un court-circuit peut entraîner un incendie ou une explosion.

Déposer le Smart Hula Hoop (avec la pile) entier et uniquement lorsqu'il est déchargé dans votre point de collecte !

\*Caractérisées par : Cd = Cadmium, Hg = Mercure, Pb = Plomb

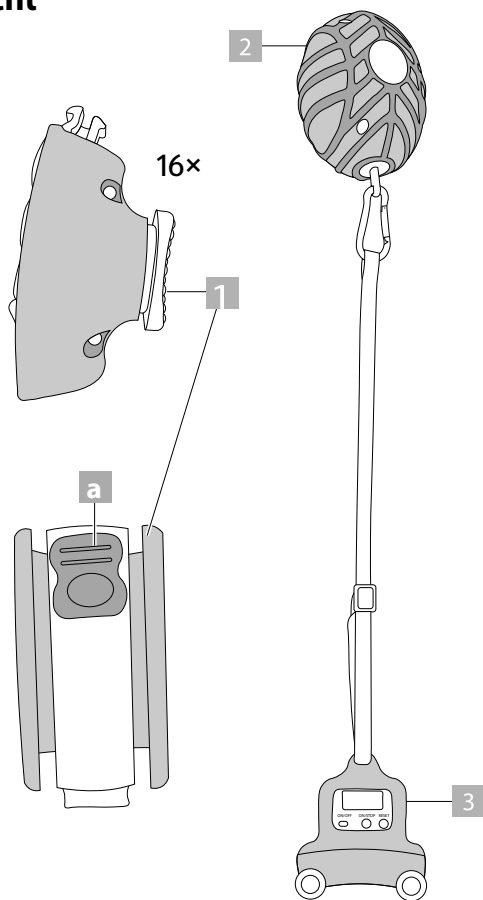


## Inhoudsopgave

Overzicht .....	55
Installatie .....	56
Leveringsomvang / onderdelen .....	58
<b>Algemeen .....</b>	<b>59</b>
Belangrijk, opbergen voor later gebruik!	
Aandachtig lezen! .....	59
Uitleg van de symbolen .....	59
<b>Veiligheid .....</b>	<b>61</b>
Beoogd gebruik.....	61
Veiligheidsinstructies .....	61
<b>Eerste gebruik.....</b>	<b>71</b>
De slimme hoelahoep en	
leveringsomvang controleren.....	71
De slimme hoelahoep in elkaar zetten .....	71
<b>Sporten .....</b>	<b>72</b>

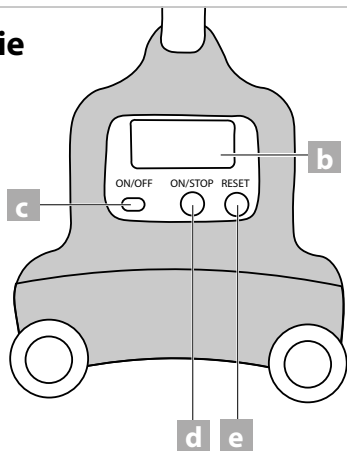
# Overzicht

Afb. A

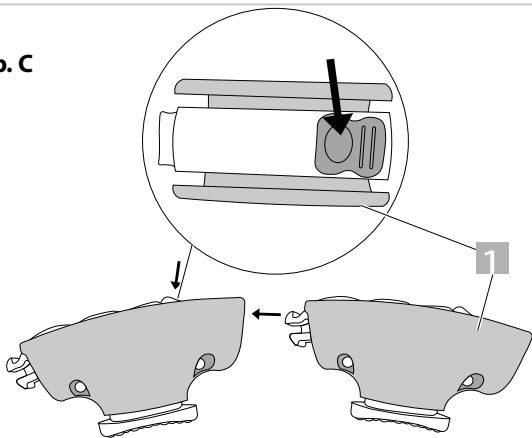


## Installatie

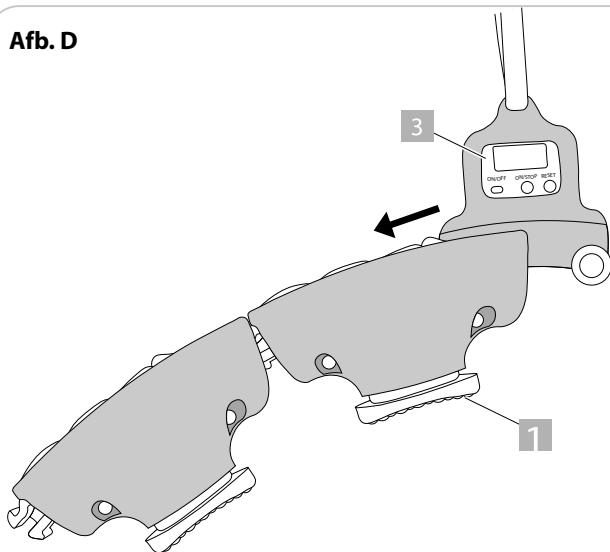
Afb. B



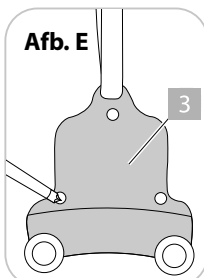
Afb. C



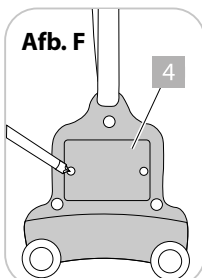
**Afb. D**



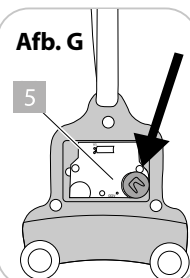
**Afb. E**



**Afb. F**



**Afb. G**



## Leveringsomvang / onderdelen

- 1 Insteekelement 16×
  - a Drukknop
- 2 Balgewicht
- 3 Teller
  - b Leddisplay
  - c Aan-/uitschakelaar
  - d Aan-/stopknop
  - e Resetknop
- 4 Deksel van het batterijvak
- 5 Batterij

## ALGEMEEN



# BELANGRIJK, BERG HET OP VOOR LATER GEBRUIK! AANDACHTIG LEZEN!

Deze gebruiksaanwijzing hoort bij deze slimme hoelahoep (hierna alleen „slimme hoelahoep“ genaamd). Deze bevat belangrijke informatie over het gebruik.

Lees de gebruiksaanwijzing, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door voordat u de slimme hoelahoep gebruikt. Het niet in acht nemen van deze gebruiksaanwijzing kan ernstige blessures en schade aan de slimme hoelahoep tot gevolg hebben.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Als u de slimme hoelahoep aan een derde doorgeeft, is het van essentieel belang dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit.

### Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing, op de slimme hoelahoep of op de verpakking gebruikt.

 **WAARSCHUWING!**

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, dit de dood of ernstige verwonding tot gevolg kan hebben.



## **VOORZICHTIG!**

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een laag risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, dit de dood of ernstig letsel tot gevolg kan hebben.

## **LET OP!**

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.



Producten met dit symbool voldoen aan alle toepasselijke communautaire voorschriften van de Europese Economische Ruimte.



Dit symbool geeft gelijkstroom aan.



Elektrische apparaten met dit symbool behoren tot beschermingsklasse III.



Dit symbool biedt u nuttige aanvullende informatie voor het gebruik.



Houd batterijen buiten het bereik van kinderen.

**IP20**

Het artikel heeft een aanraakbeveiliging tegen vaste vreemde voorwerpen groter dan 12 mm (onder spanning staande componenten kunnen niet met een vinger worden aangeraakt). Er is geen bescherming tegen water.

## **Veiligheid**

### **Beoogd gebruik**

De slimme hoelahoep is alleen geschikt voor privégebruik. De slimme hoelahoep is alleen ontworpen voor huishoudelijk gebruik. De slimme hoelahoep is geen kinderspeelgoed en niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar. Gebruik de slimme hoelahoep alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet-beoogd en kan materiële schade of persoonlijk letsel tot gevolg hebben. De fabrikant of dealer aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.

### **Veiligheidsinstructies**



**WAARSCHUWING!**

#### **Gevaar voor wurging en verstikking!**

Als kinderen met de verpakkingstofolie, kleine onderdelen of de slimme hoelahoep spelen, kunnen ze erin verstrikt raken, het over hun hoofd trekken of het inslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat kinderen niet met de verpakkingstofolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.

- Houd kinderen uit de buurt van kleine onderdelen.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Houd batterijen en de slimme hoelahoep buiten bereik van kleine kinderen.



### **WAARSCHUWING!**

#### **Explosiegevaar!**

Onjuist gebruik van de batterijen kan explosies tot gevolg hebben.

- Batterijen kunnen exploderen als ze verkeerd geplaatst worden. Let daarom goed op de polariteit (+/-) bij het plaatsen. Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij (LR1130).
- Batterijen mogen niet worden opgeladen, uit elkaar gehaald, in het vuur gegooid of kortgesloten.

## WAARSCHUWING!

### **Verwondingsgevaar!**

Onjuist gebruik van de slimme hoelahoep kan verwondingen tot gevolg hebben.

- Het is van essentieel belang om uw huisarts te raadplegen om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te voorkomen voordat u met een bepaald sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend wat betreft uw polsslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
- Neem hierbij de reacties van uw lichaam in acht. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op een bepaald moment tijdens het sporten pijn, benauwdheid, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.

- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn als ze worden ingeslikt. Houd batterijen buiten bereik van kleine kinderen.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de slimme hoelahoep. Het is alleen voor volwassenen bedoeld.
- Gebruik de slimme hoelahoep op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of op tapijt. De veiligheidsafstand moet rondom ten minste 1,10 meter bedragen.
- Controleer vóór elk gebruik de slimme hoelahoep (bijv. op barsten). De veiligheid van de slimme hoelahoep kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt gecontroleerd.

## WAARSCHUWING!

### **Verwondingsgevaar!**

Accuvloeistof kan bij verkeerd gebruik uit de accu lekken. Het aanraken van beschadigde en lekkende batterijen kan verwondingen en brandwonden tot gevolg hebben. Raak lekkende batterijen niet aan. Als u toch in aanraking komt met accuzuur, was het getroffen gebied dan grondig met veel schoon water. Als lekkende batterijvloeistof in de ogen komt, zoek dan extra medische hulp.

- Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van de slimme hoelahoep. Kinderen mogen niet met de slimme hoelahoep spelen.
- Kinderen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens (bijvoorbeeld gedeeltelijk gehandicapten, ouderen met beperkingen in hun lichamelijke en

geestelijke vermogens) of gebrek aan ervaring en kennis (bijvoorbeeld kinderen) mogen de slimme hoelahoep alleen onder toezicht gebruiken en alleen als ze zijn op de hoogte gesteld over het veilige gebruik ervan en de relevante gevaren begrijpen.

- Schoonmaak- en gebruikersonderhoud mag niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Laat kinderen niet met de verpakkingsfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.
- Let erop dat de hoepel stevig om uw middel zit en niet uit zichzelf open kan gaan.
- Let erop dat u voldoende ruimte om u heen hebt als u met de slimme hoelahoep oefent. Neem de straal van het gewicht in acht. Let erop dat u tijdens de training geen andere mensen of huisdieren kunt verwonden.

- Leg de slimme hoelahoep niet om de nek. De slimme hoelahoep is ontworpen om alleen rond de heupen te liggen.

 **VOORZICHTIG!**

### **Verwondingsgevaar!**

Onjuist gebruik van de slimme hoelahoep kan verwondingen tot gevolg hebben. Als u niet in goede gezondheid bent om met de slimme hoelahoep te trainen, kan zo'n training uw gezondheid schaden. Neem de volgende instructies in acht om schade aan uw gezondheid te voorkomen.

- Controleer de slimme hoelahoep voor elke training op beschadigingen. Als de slimme hoelahoep beschadigd is, gebruik de slimme hoelahoep dan niet.
- Begin uw training altijd met opwarmingsoefeningen en eindig met opwarmingsoefeningen.
- Sport alleen op uw niveau.



- Als er tijdens het sporten ongemak optreedt, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg een arts.
- Adolescenten en mensen met reeds bestaande aandoeningen moeten een arts raadplegen voordat ze met de training beginnen.
- Overbelasting of verkeerde uitvoering van de oefeningen kan gezondheidsproblemen tot gevolg hebben.
- Laat uw algemene conditie controleren door uw arts voordat u gaat sporten. Vraag uw arts of er gezondheidsaspecten zijn die tegen het gebruik van de slimme hoelahoep spreken.
- Als u bekende gezondheidsproblemen hebt (bijv. hart- en vaatziekten), of als u zwanger bent, vraag dan uw arts om advies voordat u de slimme hoelahoep voor het eerst gebruikt.
- Als misselijkheid, duizeligheid, pijn op de borst of andere ongewone pijn of

symptomen optreden tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met sporten. Zoek onmiddellijk medische hulp.

- Draag tijdens het sporten geschikte sportkleding en schoenen.
- Let tijdens het sporten op de spanning van uw lichaam.
- Als u niet zeker weet of u een oefening wel correct uitvoert, raadpleeg dan een professionele fitnesstrainer of informeer u zelf op internet of met behulp van vakliteratuur.
- De slimme hoelahoep is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

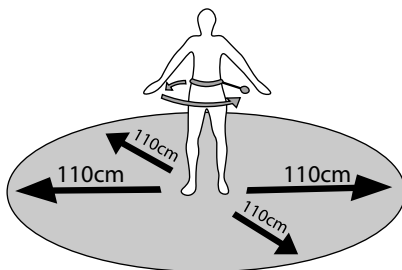
### LET OP!

#### **Beschadigingsgevaar!**

Onjuist gebruik van batterijen kan schade tot gevolg hebben.

- Bescherm batterijen tegen hitte (bijv. verwarming) en zonlicht.

- Batterijen niet kortsluiten of uit elkaar halen.
- Vervang de batterij alleen door een van hetzelfde of een gelijkwaardig type.
- Reinig de batterij en de contacten van het apparaat indien nodig vóór plaatsing.
- Verwijder een lege batterij onmiddellijk uit de slimme hoelahoep. Anders is er een verhoogde kans op lekkage.
- Verwijder de batterij uit de slimme hoelahoep als hij lange tijd niet gebruikt zal worden.
- Oefen niet in de buurt van beeldschermen en andere dure of waardevolle voorwerpen.



## EERSTE GEBRUIK

### Slimme hoelahoep en leveringsomvang controleren

LET OP!

#### Beschadigingsgevaar!

Als u de verpakking achteloos opent met een scherp mes of een ander puntig voorwerp, kan de slimme hoelahoep beschadigd raken.

– Wees zeer voorzichtig tijdens het openen.

1. Haal de slimme hoelahoep uit de verpakking.
2. Controleer of de levering compleet is (zie afb. A).
3. Controleer of er schade is aan de slimme hoelahoep of aan de afzonderlijke onderdelen ervan. Als dit het geval is, gebruik de slimme hoelahoep dan niet.

#### De slimme hoelahoep in elkaar zetten

1. Neem twee insteekellemen **1** .
2. Druk op de drukknop **a** op een insteekellemen **1** .
3. Schuif de twee insteekellemen **1** in elkaar (zie afb. C).
4. Herhaal dit proces tot u een band in uw maat hebt. U moet minstens 11 insteekellemen **1** in elkaar zetten om de band te kunnen sluiten.

5. Schuif het rolelement met telfunctie **3** over de insteekellemeneten **1** (zie afb. D).
6. Leg de slimme hoelahoep om uw middel en zet de laatste twee insteekellemeneten **1** in elkaar.
7. Zorg ervoor dat de slimme hoelahoep strak, maar niet te strak om uw middel zit.
8. Zorg ervoor dat de insteekellemeneten **1** stevig in elkaar zitten en niet open kunnen gaan.
9. Pas de lengte van de band op het balgewicht **2** aan. De moeilijkheidsgraad van de training kan individueel worden aangepast door de lengte van de band aan te passen.
10. Begin met sporten.

## **SPORTEN**

### **Opwarming**

Sporten moet altijd beginnen met een opwarming. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de opwarming te doen. Opwarming bereidt het lichaam voor op de inspanning, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

## Sporten

1. Zet uw benen op schouderbreedte van elkaar op de vloer, zorg dat er voldoende ruimte om u heen is.
2. Klik en bevestig de slimme hoelahoep om uw middel als een riem.
3. Gooi met één hand het balgewicht **2** iets opzij en laat de bal rond het lichaam cirkelen. Beweeg terwijl u dit doet de heupen in een cirkelvormige beweging en verhoog de snelheid.
4. Span de buikspieren aan tijdens het sporten.
5. Houd de armen over de borst of bij het hoofd.

Aanbevolen trainingsduur:

Beginners: Beginners moeten niet meer dan 10–15 minuten per 2–3 dagen trainen, vooral in het begin. De reden hiervoor is dat de buikspieren eerst moeten wennen aan de trainingsbelasting.

Gevorderd: Voor gevorderden is de aanbeveling 30–60 minuten per keer om de 2 dagen.

## Afkoelen

Net zoals er een opwarming voor elke sportsessie moet worden gedaan, moet er een afkoeling na een sessie worden gedaan. Een afkoelen brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van inspanning naar ontspanning.

## Opnieuw stretchen

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de opwarming alvast licht stretchen. Na het sporten is het van essentieel belang om uw spieren te stretchen. Door opnieuw te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierverkorting. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te opnieuw te stretchen.

Opnieuw stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretchtijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

## ONDERHOUD EN VERZORGING

### LET OP!

### Beschadigingsgevaar!

- Gebruik voor het schoonmaken geen agressieve, schurende of oplosmiddelhoudende schoonmaakmiddelen.
- Verwijder de batterijen uit de meter voor elke reiniging **3**.

- Er mag geen vocht in de meter komen **3**. Als er toch vocht in de meter **3** is binnengedrongen, gebruik hem dan niet meer.

Maak de slimme hoelahoep schoon met een vochtige doek of spons. Laat de slimme hoelahoep daarna goed drogen.

## DE BATTERIJ VERVANGEN

U hebt een kruiskopschroevendraaier maat 1 nodig.

1. Verwijder de 3 schroeven uit de achterkant van het rolelement **3**. Vervang de batterij **5** (zie afb. E).
2. Verwijder de teller **3** van het rolelement **3**.
3. Verwijder de 2 schroeven uit het deksel van het batterijvak **4** (zie afb. F).
4. Open de teller **3**.
5. Verwijder de batterij **5** (zie afb. G).
6. Plaats een nieuwe batterij. Let op de juiste polariteit.
7. Ga in omgekeerde volgorde te werk om het rolelement **3** weer te sluiten.




## OPBERGEN

Als u de slimme hoelahoep langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterij. Berg de slimme hoelahoep in een droge, goed geventileerde ruimte op. Bescherm de slimme hoelahoep tegen direct zonlicht en andere warmtebronnen, en tegen vorst.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

Bij productverbeteringen behouden wij ons het recht voor om technische en optische wijzigingen in het artikel aan te brengen.

Model:	DA11-SHH-01
Artikelnummer:	(NL) 2007824, (BE) 3005575
Gewicht:	1,3 kg
Batterij:	1 × LR1130, 1,5 V 

## VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING

Verklaring van overeenstemming:



Flextrade verklaart hierbij dat de slimme hoelahoep (DA11-SHH-01) voldoet aan de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van de Richtlijn Elektromagnetische Compatibiliteit 2014/30/EU en de RoHS-richtlijn 2011/65/EU.

De volledige tekst van de verklaring van overeenstemming is beschikbaar op onze startpagina:

<https://www.gt-support.de/>

## WEGGOOIEN

### Verpakking weggoaien



Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

### De Slimme hoelahoep weggoaien

Gooi de Smart Hula Hoop weg volgens de in uw land geldende regels en wetten voor afvalverwerking. Wij herinneren alle eindgebruikers van AEEA eraan dat u verantwoordelijk bent voor het verwijderen van persoonlijke gegevens uit de AEEA die moet worden afgevoerd.

### Afgedankte apparaten mogen niet bij het huisvuil!



Dit symbool geeft aan dat dit product niet met ander huishoudelijk afval mag worden weggegooid in overeenstemming met de Richtlijn afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (2012/19/EU) en de nationale wetgeving. Dit product moet worden ingeleverd bij een aangewezen inzamelpunt.

Dit kan bijvoorbeeld door het product terug te sturen bij aankoop van een soortgelijk product of door het in te leveren bij een geautoriseerd

inzamelpunt voor de recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Onjuiste behandeling van AEEA kan negatieve gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid vanwege potentieel gevaarlijke stoffen die vaak in AEEA zitten. Door dit product op de juiste manier weg te gooien,

draagt u ook bij aan een effectief gebruik van natuurlijke hulpbronnen. Informatie over inzamelpunten voor afgedankte apparaten kunt u krijgen bij uw gemeentebestuur, de overheidsdienst voor afvalverwerking, een erkende instantie voor de verwijdering van afgedankte elektrische en elektronische apparaten of uw afvalophaaldienst. Eigenaars van oude apparaten uit particuliere huishoudens kunnen deze inleveren bij de inzamelpunten van de openbare afvalbeheerdiensten of bij de terugnamepunten die zijn opgezet door fabrikanten of distributeurs zoals gedefinieerd door de Nederlandse WEEE-richtlijn. Een onlinegids van inzamel- en innamepunten is te vinden op de website <https://www.stiftung-ear.de/> of [www.take-e-back.de](http://www.take-e-back.de).

In geval van een klacht is de eigenaar verplicht om oude batterijen, accu's en lampen uit afgedankte apparatuur te verwijderen.

Distributeurs met een verkoopoppervlakte voor elektrische en elektronische apparatuur van ten minste 400 vierkante meter en distributeurs van levensmiddelen met een totale verkoopoppervlakte van ten minste 800 vierkante meter die meerdere keren per kalenderjaar of op permanente basis elektrische en elektronische apparatuur aanbieden en op de markt aanbieden, zijn verplicht om

1. bij de levering van een nieuwe EEA aan de klant bij levering van nieuwe EEA aan een eindgebruiker, een oude EEA van de eindgebruiker van hetzelfde type die in wezen dezelfde functies vervult als de nieuwe EEA, kosteloos terug te nemen op de plaats van levering of in de onmiddellijke nabijheid daarvan; en
2. op verzoek van de eindgebruiker afgedankte elektrische en elektronische apparatuur waarvan de buitenafmetingen niet groter zijn dan 25 centimeter, in het detailhandelsverkooppunt of in de onmiddellijke nabijheid daarvan kosteloos terug te nemen; de terugname mag niet gekoppeld zijn aan de aankoop van een

elektrisch of elektronisch apparaat en is beperkt tot drie afgedankte apparaten per soort apparaat.

## **Batterijen en oplaadbare batterijen mogen niet bij het huisvuil!**

Consumenten zijn wettelijk verplicht om alle batterijen en accu's, ongeacht of ze schadelijke stoffen bevatten of niet, in te leveren bij een inzamelpunt in hun gemeente/wijk of bij een detailhandelaar,



zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden verwijderd en waardevolle grondstoffen kunnen worden teruggewonnen. Onjuiste verwijdering kan leiden tot het vrijkomen van giftige stoffen in het milieu, die schadelijke gevolgen kunnen hebben voor mensen, dieren en planten.

Batterijen en oplaadbare batterijen in elektrische apparaten moeten indien mogelijk apart van deze apparaten worden weggegooid. Gooi batterijen en oplaadbare batterijen alleen weg als ze leeg zijn.

Gebruik indien mogelijk oplaadbare batterijen in plaats van wegwerpbatterijen.

Bij batterijen en oplaadbare batterijen die lithium bevatten, moet u de polen afplakken voordat u ze weggooit om kortsluiting van buitenaf te voorkomen. Kortsluiting kan brand of een explosie tot gevolg hebben.

Breng de Smart Hula-Hoop volledig (met de batterij) en alleen in ontladen toestand terug naar uw inzamelpunt!

\*gemarkeerd met: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood