

# deuser®

## Hula Hoop®



### Trainingshinweise:

1. Der Hula Hoop® sollte nicht zu schnell rotieren, halte eine stabile und gleichförmige Bewegung bei. Der Körper ist entspannt und die Atmung bleibt gleichmäßig. Wir empfehlen dir einen lockeren Stand, um Muskel- bzw. Gelenkermüdung zu vermeiden.
2. Durch das Training stärkst du vor allem deine Rumpf- und Bauchmuskulatur.
3. Unsere Trainingsempfehlung für dich: 4-mal pro Woche für ca. 20 Minuten. Achte dabei auf die Signale und das Feedback deines Körpers, auch wenn das heißt mit weniger zu starten.
4. „Huller“ nicht um deinen Hals.
5. Falls du schwanger bist, eine akute Wirbelsäulenerkrankung oder sonstige körperliche Beschwerden hast, solltest du das Training mit deinem Arzt besprechen.

Deuser Sports GmbH

Erfener Str. 15

42657 Solingen

[www.deuser-sports.de](http://www.deuser-sports.de)

## **Benutzerhinweise:**

Vielen Dank für den Kauf des Deuser® Hula Hoop®.  
Bitte beachte folgende Hinweise, damit du lange Freude an deinem neuen Hoop hast.

Unser Deuser® Hula Hoop® ist strapazierfähig und auf eine lange Nutzungsdauer ausgelegt. Der Schaumstoff der Ummantelung darf allerdings nicht zu hart sein, damit das „Hullern“ trotz Massageeffekt nicht unangenehm wird.

Dies bedeutet aber auch, dass Stühle, Tische, Kanten ...usw. deinen Deuser® Hula Hoop® leicht beschädigen können. Diese Beschädigungen sind nicht durch einen Garantieanspruch abgedeckt. Auch beim Einsatz auf Asphalt (oder anderen ähnlich rauen Böden) solltest du zum Schutz immer eine Unterlage (z.B. eine unserer NBR Fitnessmatten) verwenden.

Sollte es dann doch mal zu einem Riss im Schaumstoff kommen, so beeinträchtigt es in der Regel nicht die Eigenschaft des Hoops, sondern ist nur ein kleiner Schönheitsfehler.

Viel Spaß beim „Hullern“ wünscht  
Dein Deuser Team

## **User instructions:**

Thank you for purchasing the Deuser® Hula Hoop®.  
Please follow these instructions to ensure long-lasting enjoyment of your new hoop.

Our Deuser® Hula Hoop® is durable and designed to be durable. However, the foam must not be too hard, so the training is still enjoyable despite the massage effect.

Therefore, please keep in mind that a collision with chairs, tables, edges ...etc. can easily damage the foam of the Deuser® Hula Hoop®, which cannot be covered by a warranty claim. Also, when using the Hoop on asphalt (or other similarly rough surfaces) you should always use padding (e.g. a fitness mat) for protection.

If a tear does occur in the foam, it does not affect the performance of the hoop. It is merely a minor blemish.

We wish you a fun training!  
Your Deuser Team