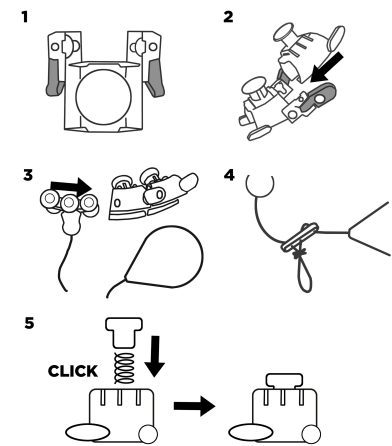


InnovaGoods®

User's Manual



ENGLISH

CONTENT

- 1 connector with safety catch
- 23 clip-on pieces
- Pulley with adjustable cord

INSTRUCTIONS

- Open the safety connector of the Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, pull the 2 black clips outwards and push the piece forwards to remove it from the connector (1).
- Place the block with the pulley (3) in the track in the middle of the product. Fit the piece (2) to the safety connector (1) and close the black clips. Place the hoop on the waist and make it spin.
- To adjust the length of the hoop, remove or add the pieces you require. The length should be fitted as closely as possible to your waist.
- To remove pieces, gently open the side tab and pull the piece.
- To add pieces, fit the holes of the tabs into the protruding parts of the previous piece. Make sure it is fitted together properly.
- If, occasionally, a button comes off one of the pieces, all that needs to be done is to put the spring in its place and re-insert the button into its place (5).
- The hoop pieces can be easily assembled and disassembled to make them adaptable, but once they are assembled they will form a firm and stable hoop.

WARNINGS

Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. For safety, keep a distance from furniture and walls when doing the exercises. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Base your training programme on your physical condition. Doing an inadequate warm-up or exercises which are too intense for your physical condition can cause damage or injuries. This appliance is not meant for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are under the supervision of an adult responsible for their safety.

FRANÇAIS

CONTENU

- 1 connecteur avec loquet de sécurité
- 23 pièces à clipser
- Poulie avec cordon réglable

INSTRUCTIONS

- Ouvrir le connecteur de sécurité de l'Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, tirer les 2 clips noirs vers l'extérieur et pousser la pièce vers l'avant pour la retirer du connecteur (1).
- Placer le bloc avec la poulie (3) dans le rail au milieu de l'article. Placez la pièce (2) sur le connecteur de sécurité (1) et fermez les clips noirs. Placez le cerceau sur la taille et faites-le tourner.
- Pour ajuster la longueur du cerceau, retirez ou ajoutez les pièces que vous souhaitez. La longueur doit être ajustée aussi près que possible de votre taille.
- Pour retirer des pièces, ouvrez doucement la languette latérale et tirez sur la pièce.
- Pour ajouter des pièces, insérez les trous des languettes dans les parties saillantes de la pièce précédente. Assurez-vous que l'ensemble est bien ajusté.
- Si un bouton glisse occasionnellement d'une pièce, il suffit de repositionner le ressort et de réinsérer le bouton à sa place (5).
- Les pièces de l'anneau sont faciles à assembler et à désassembler pour favoriser l'adaptabilité, cependant elles forment un anneau ferme et stable une fois assemblées.

AVERTISSEMENTS

Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquérir une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. Ne pas faire l'échauffement adéquat ou effectuer des exercices trop intenses pour votre condition physique peut causer des dommages ou des blessures. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou

mentales limitées, à moins qu'ils ne soient supervisés par un adulte responsable de leur sécurité.

ESPAÑOL

CONTENIDO

- 1 conector con cierre de seguridad
- 23 piezas de encaje
- Polea con cuerda regulable

INSTRUCCIONES

- Abra el conector de seguridad de Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, tire de los 2 clips negros hacia afuera y empuje la pieza hacia adelante para sacarla del conector (1).
- Coloque el bloque con la polea (3) en el carril del medio del producto. Encaje la pieza (2) en el conector de seguridad (1) y cierre los clips negros. Coloque el aro en la cintura y hágalo girar.
- Para ajustar la longitud del aro, quite o añada al aro las piezas que necesite. La longitud debe ser lo más ajustada posible a su cintura.
- Para quitar piezas, abra ligeramente una pestaña lateral y estire de la pieza.
- Para añadir piezas, encaje los agujeros de las pestañas en las partes salientes de la pieza anterior. Asegúrese de que queda bien encajada.
- Si ocasionalmente algún botón se sale de una pieza, solamente deberá colocar el muelle e insertar el botón de nuevo en su sitio (5).
- Las piezas del aro se montan y desmontan con facilidad para favorecer su adaptabilidad, pero forman un aro firme y estable una vez montado.

ADVERTENCIAS

Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Por seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace ejercicio. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. Realizar ejercicios demasiado intensos o no calentar correctamente puede provocarle lesiones. Este aparato no es apto para niños ni personas con discapacidad física o psíquica a menos que estén bajo supervisión de un adulto.

DEUTSCH

INHALT

- 1 Stecker mit Sicherheitsverschluss
- 23 Aufsteckteile
- Umlenkrolle mit regulierbarem Seil

ANLEITUNG

- Öffnen Sie den Sicherheitsstecker des Adjustable Smart Fitness Hoop

- InnovaGoods®, ziehen Sie die 2 schwarzen Klammern nach außen und drücken Sie das Teil nach vorne, um es aus dem Stecker zu entfernen (1).
- Setzen Sie den Block mit der Umlenkrolle (3) in die Schiene, die sich in der Mitte des Produkts befindet. Stecken Sie das Stück (2) in den Sicherheitsstecker (1) und schließen Sie die schwarzen Klammern. Setzen Sie den Reifen auf die Taille und lassen Sie ihn sich drehen.
- Um die Länge des Reifens anzupassen müssen Sie die gewünschten Stücke entfernen oder hinzufügen. Die Länge sollte so eng wie möglich an Ihre Taille angepasst werden.
- Um ein Teil zu entfernen, müssen Sie vorsichtig die seitliche Lasche öffnen und das Teil herausziehen.
- Um Teile hinzuzufügen müssen Sie die Löcher der Laschen in die hervorstehenden Teile des vorherigen Teils einfügen. Vergewissern Sie sich, dass die Teile richtig eingerastet sind.
- Sollte ein Knopf gelegentlich aus einem Teil heraussrutschen, setzen Sie einfach die Feder wieder ein und bringen Sie den Knopf wieder an seinem Platz an (5).
- Die Teile des Rings lassen sich leicht zusammensetzen und auseinandernehmen, damit er sich besser anpassen lässt, bilden aber nach dem Zusammenbau einen festen und stabilen Ring.

WARNUNG

Sie sollten stets mit kurzem Aufwärmen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie Abstand von Möbeln und Wänden beim Durchführen der Übungen halten. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzunehmen. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein. Mangelndes Aufwärmen oder übermäßig intensives Training können zu Verletzungen führen. Dieses Gerät ist nicht zur Benutzung durch Kinder oder körperlich und geistig behinderte Personen gedacht, es sei denn, diese nutzen es unter Aufsicht eines sicherheitsbewussten Erwachsenen.

ITALIANO

CONTENUTO

- 1 connettore con chiusura di sicurezza
- 23 pezzi a incastro
- Carrucola con corda regolabile

ISTRUZIONI

- Aprire il connettore di sicurezza di Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, tirare dai 2 clip neri verso l'esterno e spingere il pezzo in avanti per tirarlo fuori dal connettore (1).
- Posizionare il blocco con la carrucola (3) nel binario centrale del prodotto. Incastrare il pezzo (2) nel connettore di sicurezza (1) e chiudere i clip neri. Posizionare l'anello in vita e farlo girare.
- Per regolare la lunghezza dell'anello, togliere o aggiungere all'anello i pezzi necessari. La lunghezza deve essere il più aderente possibile alla vita.
- Per togliere i pezzi, aprire leggermente

- una levetta laterale e tirare i pezzi.
- Per aggiungere i pezzi, incastrare i fori delle leve nelle parti che fuoriescono dal pezzo anteriore. Assicurarsi che sia ben fissato.
- Se per caso uno dei pulsanti si sposta, basta semplicemente inserire la molla e inserire il pulsante di nuovo al suo posto (5).
- Le parti dell'anello si montano e smontano in modo semplice per favorirne l'adattabilità, ma si forma un anello solido e stabile solo dopo averlo montato.

AVVERTENZE

Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Per sicurezza, tenersi a distanza da mobili e muri durante gli esercizi. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. Fare un riscaldamento adeguato poiché esercizi troppo intensi per le proprie condizioni fisiche possono causare danni o infortuni. Questo attrezzo non è previsto per l'uso da parte di bambini o persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, a meno che non venga usato sotto la supervisione di un adulto responsabile della loro sicurezza.

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- 1 conetor com fecho de segurança
- 23 peças de encaixe
- Polia com corda regulável

INSTRUÇÕES

- Abra o conetor de segurança do Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, retire os dois clips pretos para fora e empurre a peça para a frente para a retirar do conetor (1).
- Coloque o bloco com a polia (3) no carril no meio do produto. Encaixe a peça (2) no conetor de segurança (1) e feche os cliques pretos. Coloque o aro na cintura e faça girar.
- Para ajustar o comprimento do aro, retire ou acrescente as peças necessárias. O comprimento deve ser o mais ajustado possível à cintura.
- Para retirar peças, abra ligeiramente uma aba lateral e estique a peça.
- Para acrescentar peças, encaixe os orifícios das abas nas zonas salientes da peça anterior. Assegure-se de que a peça está bem encaixada.
- Se ocasionalmente algum botão se soltar de uma peça, basta colocar a mola e introduzir o botão novamente no sítio correspondente (5).
- As peças no aro podem ser montadas/desmontadas facilmente para favorecer a adaptabilidade, mas uma vez montadas, formam um aro firme e estável.

ADVERTÊNCIAS

Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Para sua segurança, mantenha-se

afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. A falta de aquecimento adequado ou a realização de exercícios demasiadamente intensos para a sua forma física podem causar lesões. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança.

NEDERLANDS

INHOUD

- 1 connector met veiligheidspal
- 23 clip-on delen
- Katrol met aanpasbaar koord

INSTRUCTIES

- Open de veiligheidsconnector van de Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, trek de 2 zwarte gespen naar buiten en duw het gedeelte naar voren om het van de connector te verwijderen (1).
- Plaats het blok met de katrol (3) in de baan in het midden van het product. Sluit het deel (2) aan op de veiligheidsconnector (1) en sluit de zwarte gespen. Plaats de hoepel om het middel en laat hem draaien.
- Om de lengte van de hoepel aan te passen, verwijder of voegt u de delen toe die u nodig heeft. De lengte dient zo dicht mogelijk bij uw middel aan te sluiten.
- Om delen te verwijderen opent u voorzichtig het llipje aan de zijkant en trekt aan het gedeelte.
- Om delen toe te voegen sluit u de uitsparingen in de lipjes aan op de uitstekende delen van het vorige deel. Zorg ervoor dat het goed op elkaar aansluit.
- Als er af en toe een knop van een van de stukken loskomt, hoeft je alleen de veer weer in de juiste stand te duwen en de knop weer op de juiste plek in te voegen (5).
- De hoepelstukken kunnen gemakkelijk in elkaar worden gezet en weer uit elkaar worden gehaald om de hoepel aan te passen, maar eenmaal in elkaar gezet vormen ze een stevige en stabiele hoepel.

WAARSCHUWINGEN

Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Ga niet te dicht bij meubels of muren in de buurt staan tijdens de oefeningen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. Blessures worden veroorzaakt door oefeningen die te zwaar zijn of als je je spieren niet voldoende hebt opgewarmd. Dit apparaat is niet voor het gebruik van kinderen of mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden gemaakt tenzij er toezicht wordt gehouden door een volwassene.

POLSKI

ZAWARTOŚĆ

- 1 złącze zabezpieczające
- 23 elementów zaciskowych
- Błoczek z regulowaną linką

INSTRUKCJE

- Otwórz złącze zabezpieczające Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, pociągnij 2 czarne klipsy na zewnątrz i popchnij element do przodu, aby wyjąć go ze złącza (1).
- Umieść błoczek z rolką (3) pośrodku urządzenia. Dopasuj element (2) do złącza zabezpieczającego (1) i zapnij czarne zaciski. Umieść obręcz na talii i zakręć nią.
- Aby wyregulować długość obręczy, usuń lub dodaj konieczne elementy. Urządzenie powinno być dopasowane jak najbliżej talii.
- Aby usunąć nadmiar elementów, delikatnie otwórz boczną zakładkę i pociągnij je.
- Aby dodać elementy, włóż wystające części w otwory poprzedniego elementu. Upewnij się, że są prawidłowo dopasowane.
- Jeśli czasami przycisk wysuwa się z elementu, wystarczy przełożyć sprężynę i włożyć przycisk z powrotem na swoje miejsce (5).
- Elementy obręczy można łatwo montować i demontować, dzięki czemu można je dopasować do siebie, jednak po montażu tworzą one mocną i stabilną obręcz.

OSTRZEŻENIA

Zaczynaj zawsze od rozgrzania mięśni i kończ rozciąganiem. Dla bezpieczeństwa, zachowaj bezpieczną odległość od mebli i ścian w czasie ćwiczeń. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. Zbyt intensywne ćwiczenia lub pominięcie rozgrzania przez treningiem może doprowadzić do kontuzji. Urządzenie nie jest odpowiednie dla dzieci oraz osób z niepełnosprawnością fizyczną lub psychiczną chyba, że ćwiczą one pod nadzorem osoby dorosłej.

MAGYAR

TARTOZÉKOK

- 1 csatlakozó biztonsági retesszel
- 23 rögzíthető darab
- Csiga állítható zsinórral

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

- Nyissa ki az Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, biztonsági csatlakozóját, húzza kifelé a 2 fekete kapcsot, majd tolja előre, hogy eltávolítsa a csatlakozóból (1).

## Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods® - Wellness Sport

- Helyezze a blokkot a tárcsával (3) a termék közepén lévő sinbe. Illessze a darabot (2) a biztonsági csatlakozóhoz (1), és csukja be a fekete kapszokat. Helyezze a karikát a derékra, és forgassa meg.
- A karika hosszának beállításához távolítsa el vagy illessze hozzá a székséges darabokat. A hosszúságot a lehető legszorosabbra kell állítani a derekához.
- A darabok eltávolításához óvatosan nyissa ki az oldalsó fület, majd húzza meg.
- Darabok hozzáadásához illessze a fülek furatait az előző darab kiálló részeibe. Ellenőrizze, hogy megfelelően illeszkednek egymáshoz.
- Ha időnként egy gomb leválik egy darabról, csak cserélje ki a rugót, és helyezze vissza a gombot a helyére (5).
- A gyűrű darabok könnyen össze- és szétszerelhetők alkalmazhatóságuk elősegítése érdekében, de összeszerelés után szilárd és stabil peremet alkotnak.

##### FIGYELMEZTETÉSEK

Mindig az izmok rövid bemelegítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. A biztonság érdekében, a gyakorlatok végrehajtása során tarts távolságot a bútoroktól és falaktól. Fontos a helyes testhelyzet, testtartás fenntartása a gyakorlatok végzése során. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod. Nem megfelelő bemelegítés, vagy gyakorlatok, amelyek túl intenzívek fizikai állapotodhoz mérten, károkat, vagy sérüléseket okozhatnak. Ezt a készüléket gyermekek, vagy csökkent fizikai, érzékszervi, vagy szellemi képességekkel rendelkezők csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.

## ROMÂNĂ

##### CONȚINUT

- 1 conector cu închidere de siguranță
- 23 piese de încadrare
- Scripte cu sfoară reglabilă

##### INSTRUCȚIUNI

- Deschideți conectorul de siguranță al Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, trageți de cele două clipsuri negre spre exterior și împingeți piesa în față pentru a o scoate din conector (1).
- Așezați blocul cu scriptetele (3) pe șina din mijloc a produsului. Încadrați piesa (2) în conectorul de siguranță (1) și închideți clipsurile negre. Așezați cercul pe talie și rotiți-l.
- Pentru a regla lungimea cercului, scoateți sau adăugați piesele necesare. Lungimea trebuie să fie cât mai ajustată posibil pe talie.
- Pentru a scoate piese, deschideți ușor o fantă laterală și trageți de piesă.
- Pentru a adăuga piese, încadrați orificiile în fantele părților proeminente ale piesei anterioare. Asigurați-vă să fie bine încadrate.
- Dacă ocazional un buton se desprinde dintr-o bucată, trebuie doar să înlocuiți arcul și să introduceți butonul la loc (5).
- Piesele cercului sunt ușor de asamblat și dezasamblat pentru a promova adaptabilitatea, dar formează un cerc ferm

și stabil odată asamblat.

##### ATENȚIE!

Începeți întotdeauna cu încălzirea mușchilor și terminați cu stretching-uri. Pentru siguranță, păstrați o distanță prudentă față de mobilier și pereți atunci când faceți exerciții. Este important să păstrați o poziție corporală corectă în timp ce faceți exerciții. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. Realizarea unor exerciții prea intense sau neîncălzirea corectă vă poate provoca leziuni. Acest aparat nu este potrivit pentru copii, nici pentru persoane cu dizabilități fizice sau psihice, decât dacă sunt supravegheați de un adult.

## DANSK

##### INDHOLD

- 1 forbinder med sikkerhedslukning
- 23 dele til at sætte sammen
- Remskive med justerbar snor

##### BRUGSANVISNING

- Åben sikkerhedsforbindelsen i Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, træk de 2 sorte klip udad og skub stykket fremad til at få den ud af forbinderen (1).
- Placer blokeringen med remskiven (3) i den midterste skinne i produktet. Sæt stykket (2) sammen med sikkerhedsforbinderen (1) og luk de sorte klip. Placer hulhopringen rundt om dine hofter og sving den rundt.
- Til justering af længden på ringen, skal du fjerne eller tilføje de stykker, som du har behov for til ringen. Længden skal tilpasses så vidt som muligt til din talje.
- For at fjerne stykker skal du åbne den sidefanen og trække i stykket.
- For at tilføje stykker, skal du få hullerne i fanerne på de dele, som du tager ud, til at passe sammen med de andre dele. Sørg for at sikre at de sidder godt sammen.
- Hvis en knap lejlighedsvis glider ud af en del, skal du blot sætte fjederen på plads og sætte knappen på plads igen (5).
- Fælgens dele kan let samles og skilles ad for at fremme tilpasningsevnen, men danner en fast og stabil fælg, når de er samlet.

##### ANBEFALINGER

Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. For sikkerhedsmæssige årsager bør der holdes afstand til møbler og vægge under øvelserne. Det er vigtigt at bevare den korrekte kropsholdning under øvelserne. Basér dit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Dette udstyr er ikke egnet til børn eller personer med nedsat fysiske, sensoriske eller mentale evner, medmindre de er under overvågning af en voksen, der er ansvarlig for deres sikkerhed.

## SVENSKA

##### INNEHÅLL

- 1 kontakt med säkerhetsspär
- 23 klämmor
- Trissa med justerbart snöre

##### INSTRUKTIONER

- Öppna säkerhetsanslutningen på Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, dra de två svarta klämmorna utåt och skjut delen framåt för att ta bort den från kontakten (1).
- Placera blocket med trissan (3) i spåret mitt på produkten. Montera delen (2) på säkerhetsanslutningen (1) och stäng de svarta klämmorna. Placera rockringen runt midjan och låt den snurra.
- För att justera längden på rockringen, ta bort eller lägg till de delar du behöver. Längden bör anpassas så nära midjan som möjligt.
- För att ta bort delar, öppna sidofliken försiktigt och dra i biten.
- För att lägga till delar, montera hålen på flikarna i de utskjutande delarna av föregående del. Se till att den sitter ihop ordentligt.
- Om, ibland, en knapp lossnar från en av bitarna, är allt som behöver göras att sätta fjädern på sin plats och sätta tillbaka knappen på sin plats (5).
- Bågbitarna kan enkelt monteras och demonteras för att göra dem anpassningsbara, men när de väl är ihopsatta kommer de att bilda en stadig och stabil båge.

##### VARNINGAR

Börja alltid med en kort uppvärming av musklerna och avsluta med lätt stretchning. Av säkerhetsskäl bör du alltid hålla dig på säkert avstånd från väggar och möbler när du utför övningarna. Det är viktigt att behålla en korrekt kroppsposition under övningarna. Basera träningsprogrammet på din fysiska kondition. Olämplig uppvärmning eller övningar som är alltför intensiva med tanke på din fysiska kondition kan orsaka skador. Denna apparat skall ej användas av barn eller personer med begränsad fysisk, motorisk eller mental kapacitet om inte en vuxen person som är ansvarig för deras säkerhet finns närvarande.

## SUOMI

##### SISÄLTÖ

- 1 liitin turvahaalla
- 23 kiinnitettävää osaa
- Vetorulla säädettävällä narulla

##### KÄYTTÖOHJEET

- Avaa Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®:n turvaliitin, vedä 2 mustaa klipsiä ulospäin ja työnnä osa eteenpäin irrottaaksesi sen liittimestä (1).
- Aseta vetorullakappale (3) laitteen kiekon keskiosaan. Kiinnitä osa (2) turvaliitimeen (1) ja sulje mustat klipsit. Aseta vanne vyötärölle ja laita se

- pyörimään.
- Vanteen pituutta voi säätää poistamalla tai lisäämällä tarvittavat osat. Pituuden tulisi olla mahdollisimman lähellä vyötärön mittaa.
- Osia voi poistaa avaamalla varovasti sivukappale ja vetämällä osa pois.
- Osia voi lisätä kiinnittämällä kappaleen aukot edellisen osan ulkonevaan kappaleeseen. Varmista, että ne ovat kiinnittyneet kunnolla.
- Jos joskus jostakin osasta irtoaa nappi, ei tarvitse tehdä muuta kuin asettaa vieteri paikoilleen ja laittaa nappi paikoilleen (5).
- Vanteen osat voidaan helposti koota ja purkaa, jotta ne voidaan sovittaa, mutta kun ne ovat koottu, niistä muodostuu luja ja tukeva vanne

##### VAROITUKSET

Aloita aina pienellä lihaslämmittelyllä ja lopeta kevyellä venyttelyllä. Turvallisuusyistä pysy etäällä huonekaluista ja seinistä, kun teet harjoituksia. On tärkeää ylläpitää oikeaa kehon asentoa harjoitusten aikana. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. Riittämättömän lämmittelyn tai liian raskaan harjoituksen tekeminen saattaa johtaa vahinkoihin ja vammoihin. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu lapsille tai henkilöille, jolla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoituksia paitsi, jos harjoittelun turvallisuutta on valvomassa vastuullinen aikuinen.

## LIETUVIŲ

##### SUDĖTIS

- 1 jungiklis su saugumo priedais
- 23 užsegamos detalės
- Skriemulys su pritaikomu laidu

##### INSTRUKCIJOS

- Atidarykite Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods® saugumo priedus, atitraukite 2 juodus užspaudimus į išorę ir pastumkite detalę į priekį norėdami išimti ją iš sujungimo (1)
- Padėkite bloką su skriemuliu (3) į takelį esantį produkto viduryje. Sujunkite dalis (2) su saugumo priedais (1) ir uždarykite juodus užspaudimus. Užsidėkite lanką ant juosmens ir pasukite.
- Norėdami sureguliuoti lanko plotį, nuimkite ar pridėkite tiek dalių, kiek reikia. Ilgis turėtų atitikti jūsų liemenį, patogiai judėti.
- Norėdami nuimti detales, atsargiai atidarykite šoninį spaustuką ir išimkite dalį.
- Norėdami pridėti dalis, idėkite skirtukų skyles į išikišusią ankstesnę dalį. Įsitikinkite, kad visos tinkamai pritvirtintos.
- Jei kartais mygtukas nukrenta nuo vienos iš dalių, tereikia idėti spyruoklę į savo vietą ir vėl įkišti mygtuką į jo vietą (5).
- Lankelių dalis galima lengvai surinkti ir išardyti, kad būtų galima jas pritaikyti, tačiau surinkus jie suformuos tvirtą ir stabilų lanką.

##### ĮSPĖJIMAS

Visada pradėkite nuo trumpo raumenų

apšilimo ir užbaikite lengvais tempimo pratimais. Atlikdami pratimus, saugumo sumetimais laikykitės atstumo nuo baldų ir sienų. Atliekant pratimus, svarbu išlaikyti teisingą kūno padėtį. Treniruočių programoje atsižvelkite į savo fizinę būklę. Nepadarę pakankamo apšilimo arba atlikdami pratimus, kurie per sunkūs atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę, galite susižeisti. Šis prietaisas nėra skirtas naudoti vaikams ar asmenims su mažesnėmis fizinėmis, jutimo ir psichikos galimybėmis, nebent juos priežiūri suaugęs asmuo, atsakingas už jų saugumą.

## NORSK

##### INNHold

- 1 kontakt med sikkerhetslås
- 23 klemmestykker
- Remskive med justerbar snor

##### INSTRUKSJONER

- Åpne sikkerhetskontakten på Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, trekk de 2 svarte klemmene utover og skyv delen fremover for å fjerne den fra kontakten (1).
- Plasser blokken med remskiven (3) i sporet midt på produktet. Monter delen (2) på sikkerhetskontakten (1) og lukk de svarte klemmene. Plasser bøylen på midjen og få den til å snurre.
- For å justere lengden på bøylen, fjern eller legg til de delene du trenger. Lengden skal monteres så tett som mulig på livet.
- For å fjerne stykker, åpne sidetappen forsiktig og trekk i stykket.
- For å legge til stykker, monter hullene på tappene i de utstående delene av forrige stykke. Forsikre deg om at den er riktig montert.
- Det anbefales å bruke destillert vann. Ikke bruk skurende produkter som kan skade tanken (5).
- Bøyledelene kan enkelt monteres og demonteres for å gjøre dem tilpasningsdyktige, men når de først er satt sammen vil de danne en fast og stabil bøyle.

##### ADVARSLER

Start alltid med en kort oppvarming av musklene og avslutt med en lett økt strekking. For sikkerhets skyld bør du hold avstand fra møbler og vegger når du gjør øvelsene. Det er viktig å opprettholde riktig kroppsstilling mens du gjør øvelsene. Baser treningsprogrammet ditt på din fysiske tilstand. Å gjøre en utilstrekkelig oppvarming eller øvelser som er for intense for din fysiske tilstand kan forårsake skade eller ødeleggelse. Dette apparatet er ikke beregnet til bruk av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet.

## SLOVENŠČINA

##### VSEBINA

- 1 konektor z varovalko
- 23 posnetkov
- Jermenica z nastavljivo vrvico

##### NAVODILA

- Odprite varnostni konektor Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, povlecite 2 črni sponki navzven in potisnite kos naprej, da ga odstranite iz konektorja (1).
- Postavite blok z jermenico (3) na gosenico na sredino izdelka. Namestite kos (2) na varnostni konektor (1) in zaprite črne sponke.
- Obroč položite na pas in ga zavrtite. Če želite prilagoditi dolžino obroča, odstranite ali dodajte zelene koščke. Dolžina naj bo čim bližje pasu.
- Če želite odstraniti koščke, nežno odprite stranski jeziček in povlecite kos.
- Če želite dodati kose, namestite luknje jezičkov v štrleče dele prejšnjega dela. Prepričajte se, da je pravilno nameščen.
- Če se kakšen gumb odlepi, morate samo namestiti vzmet nazaj na njeno mesto in vstaviti gumb (5).
- Kose obroča je mogoče enostavno sestaviti in razstaviti, kar omogoča večjo prilagodljivost. Ko so le-ti sestavljeni, tvorijo čvrst in stabilen obroč.

##### OPOZORILA

Vadbo vedno začnite s kratkim ogrevanjem mišic in zaključite z raztezanjem. Iz varnostnih razlogov med izvajanjem vaj poskrbite za ustrezno oddaljenost od pohištva in sten. Pomembno je, da med vadbo ohranjate pravilen položaj telesa. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Pomanjkljivo ogrevanje ali izvajanje vaj, ki so preveč intenzivne za vašo fizično pripravljenost, lahko privede do poškodb. Ta naprava ni primerna, da bi jo uporabljali otroci ali osebe z zmanjšano fizično ali psihično zmogljivostjo, razen če so ves čas pod nadzorom odrasle osebe.

## ΕΛΛΗΝΙΚΑ

##### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1 συσκευή σύνδεσης με κλειδαριά ασφαλείας
- 23 πλεγμένα κομμάτια
- Τροχαλία με ρυθμιζόμενο σχοινί

##### ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ανοίξτε τη φάσα ασφαλείας της συσκευής Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, τραβήξτε τα 2 μαύρα κλιπ προς τα έξω και σπρώξτε το κομμάτι προς τα εμπρός για να το αφαιρέσετε από τη φάσα (1).
- Τοποθετήστε το μπλοκ με την τροχαλία (3) στη μεσαία ράγα του προϊόντος. Τοποθετήστε το τμήμα (2) στη φάσα ασφαλείας (1) και κλείστε τα μαύρα κλιπ. Τοποθετήστε το στεφάνι στη μέση σας και στρίψτε το.
- Για να ρυθμίσετε το μήκος της στεφάνης, αφαιρέστε ή προσθέστε τα απαιτούμενα μέρη στο στεφάνι. Το μήκος πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στη μέση

- σας.
- Για να αφαιρέσετε εξαρτήματα, ανοίξτε ελαφρώς μια πλευρική γλωττίδα και τεντώστε το τμήμα.
- Για να προσθέσετε κομμάτια, τοποθετήστε τις τρύπες στις γλωττίδες στα προεξέχοντα μέρη του προηγούμενου κομματιού. Βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει σωστά.
- Εάν περιστασιακά ένα κουμπί βγαίνει από ένα κομμάτι, πρέπει απλώς να αντικαταστήσετε το ελατήριο και να επανατοποθετήσετε το κουμπί στη θέση του (5).
- Τα κομμάτια του τσέρκι συναρμολογούνται και αποσυναρμολογούνται εύκολα για να προωθήσουν την προσαρμοστικότητα, αλλά σχηματίζουν ένα σταθερό τσέρκι μόλις συναρμολογηθούν.

##### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Πάντα να αρχίζετε με μία μικρή προθέρμανση των μυών και να τελειώνετε με ελαφριές ασκήσεις τεντώματος. Για λόγους ασφαλείας, κρατήστε απόσταση από τα έπιπλα και τους τοίχους όταν κάνετε τις ασκήσεις. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή θέση του σώματος κάνοντας τις ασκήσεις. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Η ανεπαρκής προθέρμανση ή οι ασκήσεις που είναι πολύ έντονες για την φυσική σας κατάσταση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες ή τραυματισμούς. Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από παιδιά ή άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, εκτός εάν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα υπεύθυνου για την ασφάλειά τους.

## ČEŠTINA

##### OBSAH

- 1 konektor s pojistkou
- 23 svorek
- Kladka s nastavitelným lankem

##### INSTRUKCE

- Otevřete bezpečnostní konektor Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, vytáhněte 2 černé svorky směrem ven a zatlačte kus dopředu, abyste jej odstranili z konektoru (1).
- Umístěte blok s kladkou (3) do držky uprostřed produktu. Nasaďte kus (2) na bezpečnostní konektor (1) a zavěte černé svorky. Umístěte obruč na pas a nechte ji točit.
- Chcete-li upravit délku obruče, odeberte nebo přidejte požadované kusy. Délka by měla být přizpůsobena co nejblíže vašemu pasu.
- Chcete-li kusy odstranit, jemně otevřete boční jazyček a kus vytáhněte.
- Chcete-li kus přidat, vlozte otvory poutek do vyčnívajících částí předchozího kusu. Ujistěte se, že je správně namontován.
- Pokud se tlačítko z nějakého důlu náhodně uvolní, stačí vložit pružinu a vložit tlačítko zpět na místo (5).
- Díly obruče se snadno sestavují a rozkládají, aby se podpořila přizpůsobivost, ale po sestavení tvoří pevnou a stabilní obruč.

# Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods® - Wellness Sport

## UPOZORNĚNÍ

Před cvičením vždy zahřejte svaly a na konci cvičení se protáhněte. Z bezpečnostních důvodů se při cvičení držte v dostatečné vzdálenosti od nábytku a stěn. Při cvičení je důležité udržet správnou polohu těla. Přízpůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Příliš intenzivní cvičení nebo cvičení bez předchozího zahřátí svalů může vést ke zranění. Tento přístroj není vhodný pro děti nebo pro osoby s tělesným či mentálním postižením, pokud nejsou pod dohledem odpovědné dospělé osoby.

## БЪЛГАРСКИ

### СЪДЪРЖАНИЕ

- 1 конектор със система за безопасност
- 23 части с клипсове
- Ролка с регулируем обръч

### ИНСТРУКЦИИ

- Отворете конектора за безопасност на Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, изтеглете 2 черни клипса напред и натиснете частите напред, за да ги отделите от конектора (1).
- Поставете блока с ролката (3) в релсата в средата на продукта. Поставете частта (2) в конектора за безопасност (1) и затворете черните клипсове. Поставете обръч на ръста и го завъртете.
- За да нагласите дължината на обръча, премахнете или добавете частите, които ви трябват. Дължината трябва да пасне възможно най-добре на кръста ви.
- За да преместите частите, леко отворете страничния бутон и издърпайте частта.
- За да добавите части, поставете дълпките на бутоните на изпъкналите части на предишната част. Уверете се, че са паснали добре заедно.
- Ако случайно някой бутон се отдели от част, само трябва да се смени пружината и да се постави бутона обратно на мястото си (5)
- Частите на обръча се сглобяват и разглобяват лесно, за да се улесни неговата адаптивност, но образуват здрав и стабилен обръч, след като са сглобени.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Винаги започвайте с кратка загрявка на мускулите и завършвайте с кратка серия от упражнения за разтягане. За безопасност, дръжте далеч от мебели и стени, докато тренирате. Важно е да държите тялото в правилна позиция, докато тренирате. Собразете тренировъчната си програма с физическото си състояние. Ако не правите подходящи упражнения за загряване, а такива, които са твърде интензивни за физическото ви състояние, можете да се нараните. Този уред не трябва да се използва от деца и хора с намалена подвижност, нарушени сензорни и умствени умения, освен ако не са под наблюдение на възрастен, отговорен за безопасността им.

## HRVATSKI

### SADRŽAJ

- 1 konektor sa sigurnosnom bravom
- 23 dijela pričvršćivča
- Kolotur s podesivim užetom

### UPUTE

- Otvorite sigurnosni konektor Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, povucite 2 crne kopče prema van i gurnite dio prema naprijed kako biste ga uklonili s konektora (1).
- Postavite blok s koloturom (3) na tračnici u sredini proizvoda. Ugradite dio (2) u sigurnosni konektor (1) i zatvorite crne kopče. Postavite obruč na struk i zavrtite ga.
- Kako biste prilagodili duljinu obruča, uklonite ili dodajte potrebne dijelove. Duljina treba što više prijanjati struku.
- Kako biste uklonili dijelove, lagano otvorite bočni jezičak i razvucite dio.
- Kako biste dodali dijelove, postavite rupe na jezičcima na izbočene dijelove prethodnog dijela. Provjerite odgovara li pravilno.
- Ako se ponekad neki gumb odvoji od komada, samo treba staviti oprugu i vratiti gumb na mjesto (5).
- Dijelovi obruča lako se sastavljaju i rastavljaju za bolju prilagodljivost, ali kad se sastave, tvore čvrst i stabilan obruč.

### UPOZORENJA

Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Radi vaše sigurnosti, udaljite se od pokućstva i zidova tijekom vježbanja. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Neodgovarajuće zagrijavanje ili vježbe koje su previše intenzivne za vašu tjelesnu kondiciju mogu uzrokovati štetu ili ozljede. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima, osim ako su pod nadzorom odrasle osobe odgovorne za njihovu sigurnost.

## SLOVENČINA

### OBSAH

- 1 konektor s bezpečnostným uzáverom
- 23 kusov svoriek
- Kladka s nastaviteľným lanom

### NÁVOD NA POUŽITIE

- Otvorte bezpečnostný konektor nastaviteľného Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, potiahnite 2 čierne svorky smerom von a zatlačte kus dopredu, aby ste ho vybrali z konektora (1).
- Umiestnite blok s kladkou (3) do dráhy v strede výrobku. Nasadte diel (2) na bezpečnostný konektor (1) a zatvorte

- čierne svorky. Položte kruh na pás a roztočte ho.
- Ak chcete upraviť dĺžku kruhu, odstráňte alebo pridajte diely, ktoré potrebujete. Dĺžka by mala byť prispôsobená čo najbližšie k vášmu pásu.
- Ak chcete diely odstrániť, jemne otvorte bočné úchytku a diel potiahnite.
- Ak chcete pridať ďalšie diely, nasadte otvory úchytiiek do výčnievajúcich častí predchádzajúceho dielu. Uistite sa, že je správne nasadený.
- Ak sa občas tlačidlo uvoľní, stačí vymeniť pružinu a vložiť tlačidlo späť na miesto (5).
- Časti obruče sa dajú ľahko zostaviť a rozobrať, aby sa prispôbili, ale po zložení tvoria pevnú a stabilnú obruč.

### UPOZORNENIE

Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Príliš intenzívne cvičenie alebo cvičenie bez predchádzajúceho zahriatia svalov môže viesť k zraneniu. Tento prístroj nie je vhodný pre deti alebo pre osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím, pokiaľ nie sú pod dohľadom zodpovednej dospelej osoby.

## EESTI

### SISU

- 1 ühendus koos kaitseriiviga
- 23 klambriга detaili
- Reguleeritava nõõriга rihmaratas

### JUHISED

- Avage reguleeritava Smart Fitness Hoop InnovaGoods® turvaühendus, tõmmake 2 musta klambrit väljapoole ja lükake detaili ettepoole, et see ühendusest eemaldada (1).
- Asetage plokk koos rihmarattaga (3) toote keskel asuvasse rõõpasse. Paigaldage detail (2) turvaühendusele (1) ja sulgege mustad klambrid. Asetage rõngas vöökohale ja pange see rõõrlema.
- Rõnga pikkuse reguleerimiseks eemaldage või lisage vajalikud detailid. Pikkus peaks olema reguleeritud nii, et see on taljele võimalikult lähedal.
- Detailide eemaldamiseks avage õrnalt külgmine sakk ja tõmmake detaili.
- Detailide lisamiseks paigaldage sakkide augud eelmise detaili väljaulatuvatesse osadesse. Veenduge, et see oleks korralikult kokku pandud.
- Kui aeg-ajalt mõni nupp mõne seadme küljest lahti tuleb, tuleb vedru oma kohale asetada ja nupp uuesti oma endisele kohale kinnitada (5).
- Rõngadetaile saab hõlpsasti kokku panna ja lahti võtta, et muuta need kohandatavaks, kuid kui need on kokku pandud, moodustavad need kindla ja stabiilse rõnga.

### HOIATUSED

Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergete

venitusharjutustega. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrekne kehaasend. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ebapiisavate soojendusharjutuste tegemine või nende ära jätmine võib põhjustada vigastusi. Seade pole mõeldud kasutamiseks laste või vähenenud füüsiliste, sensoorsete või vaimsete võimetega isikute poolt. Nende turvalisuse huvides peaks nad seadme kasutamise ajal alati viibima täiskasvanu järelevalve all.

## РУССКИЙ

### СОДЕРЖАНИЕ

- 1 разъем с замком безопасности
- 23 вставные части
- Шкив с регулируемым шнурком

### ИНСТРУКЦИИ

- Откройте разъем Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods®, потяните 2 черных фиксатора наружу и вытолкните деталь вперед, чтобы снять ее с разъема (1).
- Установите блок со шкивом (3) на среднюю направляющую изделия. Вставьте деталь (2) в разъем (1) и закройте черные фиксаторы. Наденьте обруч на талию и закрутите.
- Чтобы отрегулировать окружность обруча, удалите или добавьте в него необходимые части. Окружность должна быть как можно ближе к талии.
- Чтобы снять часть, слегка приоткройте боковой язычок и потяните ее.
- Чтобы добавить часть, совместите отверстия в выступах с выступающими частями предыдущей части. Убедитесь, что она подходит правильно.
- Если случайно кнопка выпадет из какой-либо части, вставьте пружину и кнопку на место (5).
- Части обода легко собираются и разбираются для адаптации к фигуре, но после сборки они образуют прочный и стабильный обруч.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Выполнение упражнений без предварительного разогрева мышц или чрезмерных интенсивных нагрузок может привести к травмам или растяжениям связок. Это устройство не предназначено для использования детьми или людьми с физическими, сенсорными или умственными ограничениями, если они не находятся под наблюдением взрослых.

## LATVIEŠU

### KOMPLEKTĀ

- 1 savienotājs ar drošības aizdari
- 23 klipšu pāri
- Rotējošais aplis ar pielāgojamu auklu

### INSTRUKCIJA

- Atveriet Adjustable Smart Fitness Hoop InnovaGoods® drošības aizdari, paraujiet 2 melnos klipšus uz ārpusi un spiediet tos vienu pret otru, lai atvienotu no savienotāja (1).
- Novietojiet bloku uz rotējošā aplja (3), novietojot pa vidu iekārtai. Savienojiet (2) drošības aizdari (1) un saspiediet kopā melnos klipšus. Novietojiet apli uz vidukļa un sāciet griezt.
- Lai pielāgotu aplja garumu, atvienojiet sev vēlamās daļas. Garumam būtu jāpieguļ jūsu viduklim cik vien cieši iespējams.
- Lai atvienotu daļas, maigi atveriet sānu daļu un izraujiet vēlamo daļu.
- Lai savienotu daļas, ievietojiet caurumos iepriekšējā gabala izvirzītās daļas. Pārļiecinieties, ka tās ir pareizi sastiprinātas kopā.
- Ja poga tomēr izkustas no savas vietas, viss, ko nepieciešams darīt, ir jānovieto atspere tās vietā un atkārtoti jānovieto poga tās vietā (5).
- Āķa daļas ir viegli savienojamas un atvienojamas, tās var pielāgot, bet tikko tās būs savienotas tās stingri un stabili savienos riņķi.

### BRĪDINĀJUMI

Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaiptānos. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbelēm un sienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Šī ierīce nav paredzēta bērniem vai personām ar samazinātām fiziskajām, jutības vai garīgajām spējām, ja vien viņi neveic vingrojumus pieaugušā uzraudzībā, kas atbild par viņu drošību.

V0103318  
IMPORTADO PARA Y DISTRIBUIDO  
POR: NNI S.L., B98019235  
C/ENGUERA. 46018, VALENCIA, SPAIN.  
© BY INNOVAGOODS®.  
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

