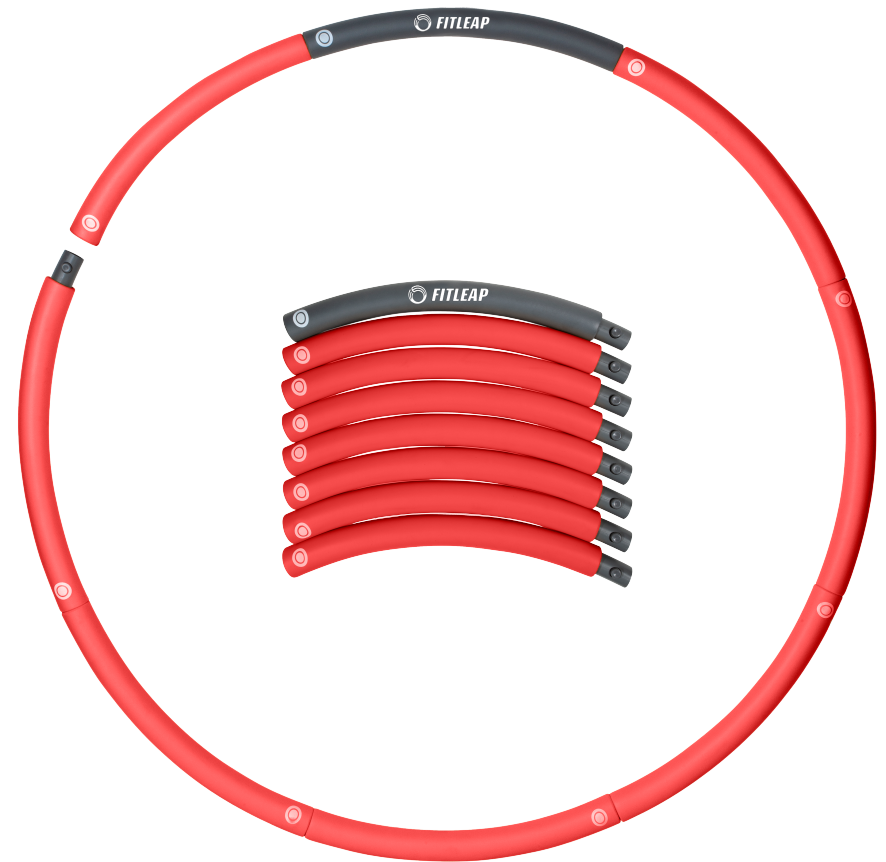


HULA HOOP REIFEN

HANDBUCH MIT HINWEISEN & TIPPS

Bitte lese diese Anleitung sorgfältig durch, bevor du mit dem Hula Hoop Training beginnst und bewahre sie auf



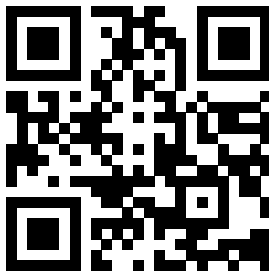
Über dieses Produkt

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines Fitleap Hula Hoop Reifens. Alle Fitleap-Produkte werden mit großer Sorgfalt im Herzen Berlins gestaltet, entwickelt und getestet. Dabei legen wir viel Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit sowie eine umweltfreundliche Produktion. Unser Kundenservice steht für 100% Zufriedenheit. Egal ob Ersatz, Umtausch oder Rückgabe. Gerne betreuen wir dich und stehen dir als langfristiger Partner zur Seite.

In diesem Beileger erfährst du alles, was du zur korrekten Verwendung wissen musst.

Noch einfacher und anschaulicher ist allerdings unsere Videoanleitung, in der wir dir die ersten Schritte und ein paar Tipps & Tricks anschaulich zeigen - vom Zusammensetzen bis zur richtigen Verwendung für Anfänger oder Fortgeschrittene.

Schau sie dir am besten vor deinem ersten Training an, indem du auf <https://hula.fitleap.de> gehst, oder noch einfacher diesen QR-Code mit deinem Smartphone einscannst:



So trainierst du sicher

Bei Hula Hoop gibt es einige Tipps zu beachten, auch wenn das Training generell sicher ist. Bitte achte auf Folgendes:

- Trage eng anliegende Kleidung, wie z.B. Yoga- oder Radlerhose und ein eng anliegendes sportliches Oberteil. Deine Kleidung sollte die Hüftbewegungen nicht behindern.
- Sorge stets für ausreichend Platz um dich herum und achte darauf, dass keine spitzen oder scharfen Gegenstände in deiner Umgebung sind, die dich verletzen oder den Schaumstoff des Reifens beschädigen könnten
- Achte darauf, dass alle Elemente des Reifens fest miteinander verbunden und eingerastet sind, bevor du mit dem Training beginnst
- Falls du eine Rückenverletzung oder chronische Rückenschmerzen hast, dann wende dich an deinen Arzt oder Physiotherapeuten, bevor du den Hula Hoop Reifen verwendest

Hinweis

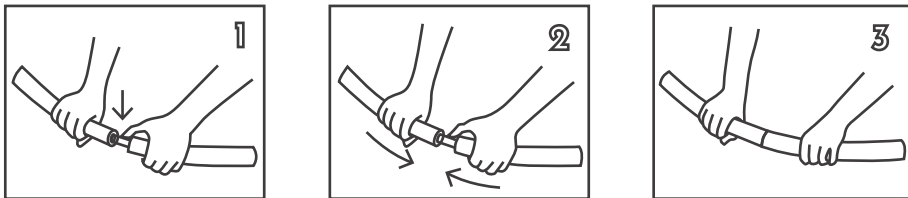
Falls du einmal Fragen hast oder unsicher bist, dann wende dich bitte an unser Fitleap Customer-Support Team unter hello@fitleap.de. Wir helfen dir gerne!

Vor der ersten Benutzung

Alles, was du für Hula Hoop benötigst, ist ein Reifen und ausreichend Bewegungsfreiheit. Sicherheitstipps gelesen? Los geht's:

Den Reifen zusammenbauen

Der Fitleap Hula Hoop Reifen besteht aus 8 Segmenten aus robustem und formstabilen Kunststoff. Befolge beim Zusammensetzen einfach die folgenden drei Schritte:



Drücke den vorstehenden großen Knopf runter (1).
Stecke die Elemente ineinander (2), bis der Knopf eingerastet ist und ein leiser "Klick" zu hören ist (versuche die Elemente etwas hin und her zu drehen, falls es nicht direkt klappt).
Prüfe anschließend durch kurzes, ruckartiges Auseinanderziehen, ob die Elemente fest miteinander verbunden sind (3).

Den Reifen wieder auseinanderbauen

Zum Zerlegen drückst du fest auf die weiß markierte Stelle auf dem Schaumstoff und ziehst die Elemente auseinander. Durch die robuste Konstruktion kann es beim Zerlegen selten dazu kommen, dass die Segmente sich schwer auseinander ziehen lassen. Solltest du nicht genügend Kraft zum Drücken des Kopfes haben, dann kann es helfen, den Schaumstoff vorsichtig umzustülpen, um so einfacher an den Knopf zu gelangen.
Für eine Videoanleitung scanne den QR-Code in diesem Handbuch oder auf der Verpackung, oder gehe auf <https://hula.fitleap.de>

Das Training

Beginne mit kurzen Trainingseinheiten.

Beim Hula Hoop bringst du deinem Körper bei, wie er sich richtig im Reifen bewegt, während du gleichzeitig dein Herz-Kreislauf-System und deine Rumpfmuskulatur trainierst. Aus diesem Grund solltest du als Anfänger mit kürzeren Trainingseinheiten beginnen.

Zwei oder drei 10-minütige Sitzungen pro Tag reichen oft schon aus. Konzentriere dich dabei jederzeit auf die richtige Ausführung der Übungen sowie deine Körperhaltung.

Für Anfänger zu beachten

Anfängern empfehlen wir, nicht länger als 2-5 Minuten am Stück in den ersten 3-4 Tagen zu trainieren, da der Körper sich zunächst an den intensiven Massage-Effekt gewöhnen muss.

Die richtige Ausführung

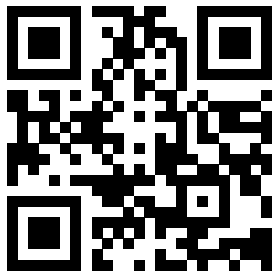
1. Stelle zu Beginn sicher, dass deine Füße richtig positioniert sind. Achte darauf, dass deine Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander stehen, wobei ein Fuß leicht vor dem anderen stehen sollte.
2. Stelle als Nächstes sicher, dass dein Rücken gerade und deine Rumpfmuskulatur angespannt ist. Dies ist besonders wichtig, um deinen unteren Rücken nicht zu stark zu belasten.
3. Halte den Reifen auf Höhe deiner Taille und an deinen Rücken anliegend auf beiden Seiten des Reifens mit je einer Hand fest.

4. Drehe den Reifen mit Schwung gegen den Uhrzeigersinn, wobei der Reifen an deinem Rücken anliegt. Wenn du Linkshänder bist, fällt es dir vielleicht leichter, den Reifen im Uhrzeigersinn zu drehen.

5. Bewege dann deine Taille in einer gleichmäßigen Kreisbewegung, um den Reifen in Bewegung zu halten. Drücke deine Hüften leicht nach vorne, wenn sich der Reifen über deinen Bauch bewegt, und drücke sie zurück, wenn sich der Reifen über deinen Rücken bewegt.

6. Mache dir anfangs keine Sorgen, wenn der Reifen schnell herunterfällt. Das ist normal. Hebe ihn einfach auf und versuche es weiter bis du den Dreh raus hast.

Für eine Videoanleitung scanne den QR-Code oder gehe auf:
<https://hula.fitleap.de>



Übungsvarianten für Anfänger

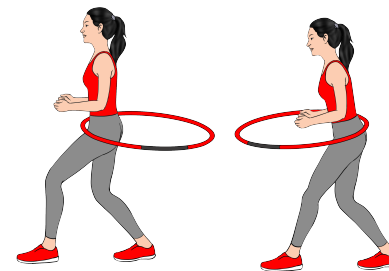
Aufwärmen

Bereit für dein Workout? Dann los! Lieblings-Playlist an, Hula-Hoop-Reifen auf den Boden legen und rein in den Reifen. Jeweils etwa **30-45 Sekunden** zum Aufwärmen:

- Auf der Stelle marschieren und Schultern kreisen
- Sidestep nach rechts außen, nach links wieder in den Reifen, dann weiter nach links aus dem Reifen usw.
- Auslockern und Ausschütteln

Die Übungen

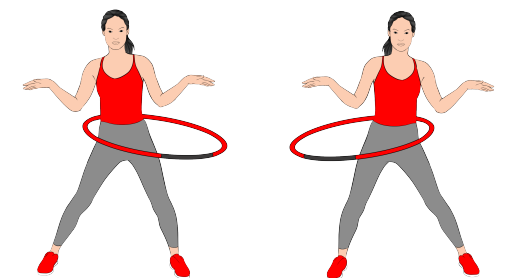
Zwischen den Runder einer Übung solltest du idealerweise nicht mehr als **eine Minute Pause** machen.



Vor und zurück

Die klassische Hula Hoop Übung. Halte den Reifen zunächst so fest, dass er deinen Rücken berührt, und schwinde ihn dann zu einer Seite. Lasse ihn dann kreisen, indem du deinen Bauch vor- und zurück bewegst.

Jeweils etwa **1 Minute** kreisen lassen für **3 Runden**.



Seite zu Seite

Bei dieser Variation startest du wie bei der "Vor- und zurück"-Übung in der Ausgangsposition, bewegst deinen Rumpf dann aber von Seite zu Seite und versuchst so, den Reifen in Bewegung zu halten.

Jeweils etwa **45 Sekunden** kreisen lassen für **3 Runden**.

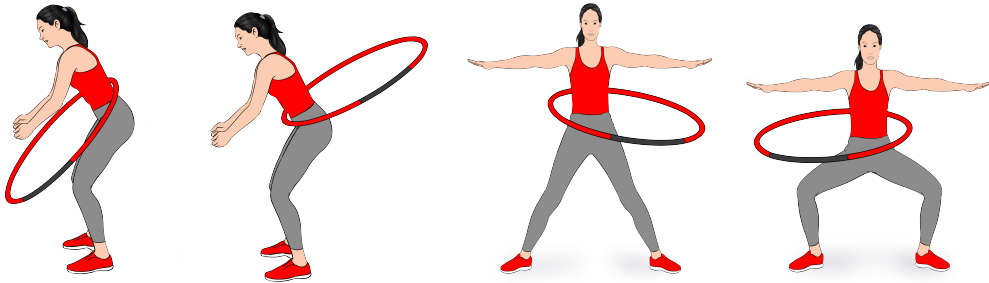
Übungsvarianten für Fortgeschrittene

Aufwärmen

Falls du Inspiration zum Aufwärmen benötigst, schau auf der vorherigen Seite.

Die Übungen

Zusätzlich zu den Übungen auf der vorherigen Seite (Übungsvarianten für Anfänger) kannst du folgende Übungen zu deinem Training hinzufügen. Auch hier: Idealerweise nicht mehr als **eine Minute Pause** pro Runde.



Gebeugt

Auch hier startest du in der normalen Ausgangsposition, allerdings leicht nach vorn gebeugt. Lasse den Reifen dann durch "vor und zurück" kreisen, während du die Beugung beibehältst.

Jeweils etwa **1 Minute** kreisen lassen für **3 Runden**. Probiere dich mit der Zeit auf **3 Minuten** pro Runde zu steigern.

Breite Kniebeuge

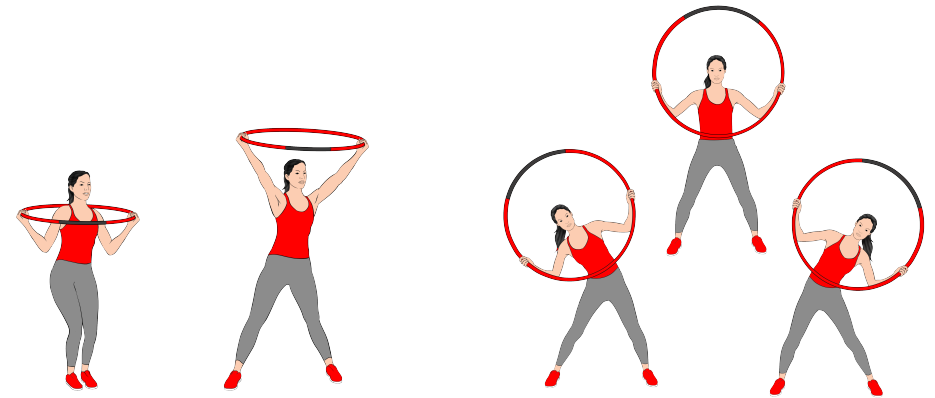
Diese Übung ist wie die Übung "Seite zu Seite", allerdings gehst du dabei in die Kniebeuge und wieder hoch. Diese Übung erfordert viel Koordination und bereits gestärkte Muskulatur.

Jeweils etwa **30-45 Sekunden** kreisen lassen für **3 Runden**. Probiere, dich mit der Zeit auf **2 Minuten** pro Runde zu steigern.

Kräftigungs- und Dehnübungen

Die folgenden Übungen kannst du am besten nach deinem Hula Hoop Training machen. So dehnt und kräftigst du deine Muskeln beim Abkühlen.

Die Übungen



Overhead Press

Hierbei hältst du den Reifen auf Halshöhe und hebst ihn, indem du die Arme voll durchstreckst. Dann senkst du ihn wieder ab und beginnst von vorne. Hierbei geht es nicht um Geschwindigkeit: Langsame und kontrollierte Bewegungen sind besser als "reißen".

Jeweils etwa **30 Wiederholungen** für **3 Runden**.

Seitliche Streckung

Greife den Reifen seitlich und neige dich dann in der Hüfte abwechselnd nach rechts und links. So trainierst du gleichzeitig deine Arme und deine Rumpfmuskulatur. Dies gibt dir dann später mehr Stabilität beim Hula Hoop.

Jeweils etwa **30-45 Sekunden** für **3 Runden**.

Fragen & Antworten

Sollte es einmal Schwierigkeiten mit dem Produkt geben, dann hilft oft ein kleiner Tipp zur Lösungsfindung. Für die üblichen Probleme sind anbei einige Lösungen aufgeführt.

Alternativ steht unser Fitleap Kundenservice jederzeit via E-Mail unter hello@fitleap.de für dich bereit.

Der Schaumstoff schließt nicht komplett ab

Es könnte sein, dass der Schaumstoff nur etwas verrutscht ist. Ziehe an beiden Enden und achte darauf, dass er gleichmäßig verteilt ist. Es kann sein, dass sich die Schaumstoff-Länge bei Hitze oder Kälte etwas verzieht. Das hat keinen Einfluss auf die Nutzung des Reifens.

Der Schaumstoff ist bei Anlieferung beschädigt

Dies ist ärgerlich und entspricht nicht unserem Qualitätsversprechen. Kontaktiere unseren Kundenservice unter hello@fitleap.de und wir finden eine Lösung.

Der Reifen riecht nach dem Auspacken nach Plastik

Dies ist völlig normal, da der Artikel direkt nach der Produktion verpackt wird. Der Geruch verfliegt nach kurzer Zeit von selbst.

Der Reifen fällt während des Trainings auseinander. Bitte überprüfe, ob beim Zusammensetzen auch jedes Segment wirklich fest verbunden ist. Es sollte immer ein Klickgeräusch zu hören sein, wenn die Segmente ineinander gesteckt werden.

Fragen & Antworten

Der Druckknopf zum Zerlegen ist schwer zu betätigen

Falls du nicht genug Kraft hast, dann kann der Schaumstoff auch vorsichtig umgestülpt werden, um den Knopf direkt zu betätigen.

Bitte beachte, dass durch die auftretende Spannung die bedruckte Stelle in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Das hat aber keinen Einfluss auf die Nutzung. Schau dir hierzu auch unsere Video-Anleitung an (via QR Code).

Kann der Durchmesser verändert werden?

Der Hula Hoop Reifen ist aus sehr robustem Kunststoff gefertigt. Versucht man den Ring von 8 Segmenten auf weniger Segmente zu reduzieren, so führt dies eher zu Verbiegungen und kann zum Bruch der Verbindungsstellen führen. Daher können wir dies nicht empfehlen.

Ich bekomme blaue Flecken vom Trainieren

Der Körper muss sich erst an die Übungen gewöhnen und stärkt dabei das Hautgewebe und die Muskulatur. Für Anfänger empfehlen wir, nicht länger als 2-5 Minuten am Stück in den ersten 3-4 Tagen zu trainieren, da der Körper sich zunächst an den intensiven Massage-Effekt gewöhnen muss.

Wie schnell kann ich die Erfolge sehen?

Das hängt von dir ab: Wie oft du trainierst, dein Lebensstil, die richtige Ernährung, deine Kondition und generelle Fitness sind alles Faktoren, die deinen Erfolg ausmachen. Bei aller Ambition solltest du aber den Spaß beim Hula Hoop niemals aus den Augen verlieren.