HOP-SPORT



CZ Hula-Hop 110 cm HS-080HH

Upozornění

1. Výrobek je sportovní potřebou, není hračka. Není dovoleno zpřístupnit ho dětem pro hraní.
2. Před použitím se ujistěte, že produkt není poškozen.
3. Produkt by měl být používán pouze pro účely, pro které je určen (t.j. pro fitness a silový trénink).
4. Abyste předešli poškození svalů, před cvičením proveďte rozcvičku.
5. Doporučuje se provádět trénink v oblečení, které neomezují pohyb, a v botách vhodných pro daný typ tréninku.
6. Pokud máte závratě nebo jakékoli bolesti, okamžitě zastavte cvičení.
7. Neumisťujte výrobek do blízkosti zdrojů tepla, jako jsou lampy, topení, krby, protože to může ho poškodit.
8. Poškozený produkt nesplňuje bezpečnostní podmínky. Neopravujte ho samostatně.
9. Doporučuje se uschovat tento štítek.

Tréninková doporučení

1. Cvičení nezačínejte dříve než 30 minut po jídle.
2. Cvičení provádějte ve velkém prostoru.
3. Při cvičení zatněte břišní svaly. Hula-hop si opírejte hlavně o pas, abyste procvičili bederní a břišní svaly.
4. Neotáčejte obručí hula-hop příliš rychle. Doporučuje se udržovat rovnoměrný pohyb, aby se tělo uvolnilo. Nemusíte stát pevně na nohou, můžete chodit pomalu, abyste se vyhnuli lokální únavě svalů a kloubů způsobené dlouhodobým a opakovaným tréninkem.
5. Hula-hop je aerobní cvičení, vstřebává kalorie, pro dosažení efektu štíhlého pasu se doporučuje točit hula-hop minimálně 30 minut.

Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
   - prostřednictvím kroků na webové stránce: **https://hop-sport.cz/servis/**
   - písemně na adresu:
     Hegen Česko s.r.o.
     Stavbařů 2201/36
     734 01 Karviná-Mizerov
     Česká republika
   - e-mailem: **info@hop-sport.cz**
2. Reklamace včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtě. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

Ochrana životního prostředí

Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.

22 PAP

Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třiďte ho v souladu s platnými pravidly.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RECICLA AI AUS

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

VYROBENO V ČÍNĚ

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



DE Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Warnungen

1. Das Produkt ist ein Sportartikel und kein Spielzeug. Teilen Sie es nicht mit Ihren Kindern zum Spielen.
2. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Produkt unbeschädigt ist.
3. Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck (d. h. für Fitness- und Krafttraining).
4. Um Muskelschäden zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training auf.
5. Es wird empfohlen, in Schuhen und einem Outfit zu trainieren, die für die Art des Trainings geeignet sind.
6. Wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf.
7. Stellen Sie das Produkt nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Lampen, Heizungen oder Kaminen auf, da es dadurch beschädigt werden kann.
8. Ein beschädigtes Produkt erfüllt nicht die Sicherheitsanforderungen. Reparieren Sie es nicht selbst.
9. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

Trainingsempfehlungen

1. Beginnen Sie erst 30 Minuten nach einer Mahlzeit mit dem Training
2. Trainieren Sie auf einer großen Fläche.
3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln beim Training an. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen hauptsächlich auf Ihre Taille, um Ihre Lenden- und Bauchmuskeln zu trainieren.
4. Drehen Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht zu schnell. Es wird empfohlen, eine gleichmäßige Bewegung beizubehalten, um den Körper zu entspannen. Sie müssen nicht starr auf den Füßen stehen, sondern können langsam gehen, um eine lokale Ermüdung der Muskeln und Gelenke zu vermeiden, die durch langes und wiederholtes Training verursacht wird.
5. Hula-Hop ist eine aerobe Übung, die Kalorien absorbiert. Um eine schlanke Taille zu erreichen, wird empfohlen, den Hula-Hop mindestens 30 Minuten lang zu drehen.

Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:
   - via Reklamationsformular auf der Internetseite
   - schriftlich an folgende Adresse:
     Hegen Deutschland GmbH
     Chausseestraße 80D
     17321 Löcknitz
     Deutschland
   - via E-Mail:

	Reklamationsformular	E-mail
DE	hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

Umweltschutz

Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.

22 PAP

Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA Al Aid — Verpackung je nach Art. sortieren — 0-3

HERGESTELLT IN CHINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



EN Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Warnings

1. The product is a sports article, it is not a toy. It should not be made available to children for play.
2. Before use, make sure that the product is not damaged.
3. Use the product only for the purposes for which it is intended (i.e. for fitness and weight training).
4. To avoid muscle damage, warm up before exercising.
5. It is recommended to to train in an outfit that doesn't restrict movement and in a footwear appropriate to the type of training.
6. If you experience dizziness or you feel pain, while exercising, you must stop the exercises immediately.
7. Do not place the product near heat sources such as lamps, radiators, fireplaces, as this may damage it.
8. A damaged product does not meet safety regulations. Do not repair it by yourself.
9. It is recommended to keep the label.

Training recommendations

1. Do not start exercising until 30 minutes after a meal.
2. Do the exercises in a large space.
3. Tighten your abdominal muscles during exercise. Rest the hula-hop mainly on your waist to exercises your lumbar and abdominal muscles.
4. Do not spin the hula-hop too fast. It is recommended to maintain constant movement to relax the body. You don not have to stand stiffly on your feet, you can walk slowly to avoid local muscle and joint fatigue caused by long-term and repetitive training.
5. Hula-hoping is an aerobic exercise that consumes calories. To achieve the effect of a slim waist it is recommended to hula-hop for at least 30 minutes.

Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
   - by filling the form on website: **https://hop-sport.uk/complaints/**
   - in writing to the correspondence address:
     Hegen UK Ltd
     Ealing Cross 1st Floor
     85 Uxbridge Road
     London
     United Kingdom
     W5 5TH
   - by an email: **support@hop-sport.com**
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

Environmental protection

This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.

22 PAP

The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.

Scan me hop-sport.com

FR CET ARTICLE SE TRIE ASSOCIATION MAGASIN DÉCHETERIE quefaireledechets.fr

FR ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA AI AUE

Verpackung je nach Art. sortieren

0+3

MADE IN CHINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



ES Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Advertencias

1. Este producto es un artículo deportivo, no un juguete. No debe ponerse a disposición de los niños para que jueguen con él.
2. Antes de utilizarlo, asegúrate de que el producto no presente daños.
3. Utiliza el producto únicamente para los fines para los que está destinado (es decir, para el fitness y el entrenamiento con pesas).
4. Para evitar lesiones musculares, calienta antes de hacer ejercicio.
5. Se recomienda entrenar con ropa que no limite los movimientos y con calzado adecuado para el tipo de entrenamiento.
6. Si sientes mareos o dolor mientras haces ejercicio, debes interrumpir los ejercicios inmediatamente.
7. No coloques el producto cerca de fuentes de calor, como lámparas, radiadores o chimeneas, ya que esto podría dañarlo.
8. Un producto dañado no cumple con las normas de seguridad. No lo repares por tu cuenta.
9. Se recomienda conservar la etiqueta.

Recomendaciones de entrenamiento

1. No empiece a hacer ejercicio hasta 30 minutos después de una comida.
2. Realice los ejercicios en un espacio amplio.
3. Contraiga los músculos abdominales durante el ejercicio. Apoye el hula-hop principalmente en la cintura para ejercitar los músculos lumbares y abdominales.
4. No hagas girar el hula-hop demasiado rápido. Se recomienda mantener un movimiento constante para relajar el cuerpo. No es necesario que te quedes de pie con el cuerpo rígido; puedes caminar lentamente para evitar la fatiga muscular y articular localizada causada por un entrenamiento prolongado y repetitivo.
5. El hula-hop es un ejercicio aeróbico que quema calorías. Para conseguir una cintura más delgada, se recomienda practicar hula-hop durante al menos 30 minutos.

Condiciones de la garantía

1. El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
   - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: **https://hop-sport.es/reclamacion/**
   - por escrito a la siguiente dirección:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polonia
   - por correo electrónico: **support@hop-sport.es**
2. Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
3. Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
4. La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

Protección del medio ambiente

Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.

22 PAP

El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA Al Aid — Verpackung je nach Art. sortieren — 0-3

FABRICADO EN CHINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



FR Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Avertissements

1. Le produit est un article de sport, ce n'est pas un jouet. Ne l'utilisez pas avec les enfants pour jouer.
2. Avant l'utilisation, assurez-vous que le produit n'est pas endommagé.
3. N'utilisez le produit qu'aux fins pour lesquelles il est prévu (c'-à-d. pour les exercices de fitness et de musculation).
4. Pour éviter les dommages musculaires, échauffez-vous avant de faire de l'exercice.
5. Il est recommandé de s'entraîner en vêtements non restrictives et dans des chaussures adaptées au type d'entraînement.
6. Si vous vous sentez étourdi ou avez mal, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
7. Le produit endommagé ne répond pas aux exigences de sécurité. Ne le réparez pas vous-même.
8. Ne placez pas le produit à proximité de sources de chaleur, telles que lampes, radiateurs, foyers, car cela pourrait l'endommager.
9. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

Recommandations de formation

1. Ne commencez à faire de l'exercice que 30 minutes après un repas.
2. Faites les exercices dans un grand espace.
3. Contractez vos muscles abdominaux pendant l'exercice. Posez le cerceau principalement sur votre taille pour exercer vos muscles lombaires et abdominaux.
4. Ne faites pas tourner le cerceau trop vite. Il est recommandé de maintenir un mouvement constant pour détendre le corps. Vous n'avez pas besoin de vous tenir debout avec raideur, vous pouvez marcher lentement pour éviter la fatigue musculaire et articulaire locale causée par un entraînement long et répétitif.
5. Le hula-hoop est un exercice d'aérobie qui brûle des calories. Pour obtenir un effet amincissant au niveau de la taille, il est recommandé de pratiquer le hula-hoop pendant au moins 30 minutes.

Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:
   - via le formulaire de réclamation sur le site web
   - par écrit à l'adresse suivante:
     Hegen Deutschland GmbH
     Chausseestraße 80D
     17321 Löcknitz
     Allemagne
   - via E-Mail:

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

Protection de l'environnement

Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.

22 PAP

Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA AI AUE

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

FABRIQUÉ EN CHINE

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



HU Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Figyelmeztetések

1. A termék sportcikk, nem játék. Gyerekek számára nem szabad játék céljára rendelkezésre bocsátani.
2. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék nem sérült-e.
3. A terméket kizárólag a rendeltetésszerű célra használja (azaz fitneszhez és súlyemeléshez).
4. Az izomkárosodás elkerülése érdekében edzés előtt melegítsen be.
5. Javasolt olyan ruházatban edzeni, amely nem korlátozza a mozgást, valamint az edzés típusához megfelelő lábbelit viselni.
6. Ha edzés közben szédülést vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
7. Ne helyezze a terméket hőforrások, például lámpák, radiátorok vagy kandallók közelébe, mivel ez károsíthatja azt.
8. A sérült termék nem felel meg a biztonsági előírásoknak. Ne javítsa meg saját kezűleg!
9. Javasolt a címke megőrzése.

Edzési ajánlások

1. Étkezés után várjon legalább 30 percet, mielőtt elkezdené az edzést.
2. A gyakorlatokat tágas helyen végezze.
3. Edzés közben feszítse meg a hasizmokat. A hula-hopot főként a derekán tartsa, hogy az ágyéki és hasizmokat edzze.
4. Ne pörgetse a hula-hopot túl gyorsan. A test ellazítása érdekében ajánlott az egyenletes mozgás fenntartása. Nem kell mereven állnia a lábán, lassan sétálhat is, hogy elkerülje a hosszú távú és ismétlődő edzés által okozott helyi izom- és ízületi fáradtságot.
5. A hula-hop egy kalóriát égető aerob edzés. A karcsú derék elérése érdekében ajánlott legalább 30 percig hula-hopozni.

Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
   - az űrlap kitöltésével a weboldalon: **https://hop-sport.hu/reklamacio/**
   - írásban, a levelezési címre:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Lengyelország
   - e-mailben: **support@hop-sport.hu**
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

Környezetvédelem

Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.

22 PAP

A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireademesdechets.fr

ELÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RECICLA AI Aiuti

Verpackung je nach Art. sortieren

KÍNÁBAN KÉSZÜLT

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



IT Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Avvertenze

1. Il prodotto è un articolo sportivo, non è un giocattolo. Non deve essere messo a disposizione dei bambini per giocare.
2. Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto non sia danneggiato.
3. Utilizzare il prodotto solo per gli scopi per cui è destinato (ad esempio, per il fitness e l'allenamento con i pesi).
4. Per evitare lesioni muscolari, eseguire un riscaldamento prima dell'allenamento.
5. Si raccomanda di allenarsi indossando un abbigliamento che non limiti i movimenti e calzature adeguate al tipo di allenamento.
6. In caso di vertigini o dolore durante l'allenamento, interrompere immediatamente gli esercizi.
7. Non collocare il prodotto vicino a fonti di calore quali lampade, termosifoni o caminetti, poiché ciò potrebbe danneggiarlo.
8. Un prodotto danneggiato non soddisfa le norme di sicurezza. Non ripararlo da soli.
9. Si raccomanda di conservare l'etichetta.

Consigli per l'allenamento

1. Non iniziare l'allenamento prima che siano trascorsi 30 minuti dal pasto.
2. Eseguire gli esercizi in uno spazio ampio.
3. Contrarre i muscoli addominali durante l'esercizio. Appoggiare l'hula-hoop principalmente sulla vita per allenare i muscoli lombari e addominali.
4. Non far girare l'hula-hoop troppo velocemente. Si raccomanda di mantenere un movimento costante per rilassare il corpo. Non è necessario stare rigidamente in piedi; è possibile camminare lentamente per evitare l'affaticamento locale dei muscoli e delle articolazioni causato da un allenamento prolungato e ripetitivo.
5. L'hula-hoop è un esercizio aerobico che brucia calorie. Per ottenere l'effetto di una vita snella, si raccomanda di praticare l'hula-hoop per almeno 30 minuti.

Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
   - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: **https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/**
   - per iscritto al seguente indirizzo:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polonia
   - via e-mail: **support@hop-sport.it**
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.

Protezione ambientale

Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.

Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledemesdechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA AI RAEE

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

PRODOTTO IN CINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



NL Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Waarschuwingen

1. Het product is een sportartikel, geen speelgoed. Het mag niet aan kinderen worden gegeven om mee te spelen.
2. Controleer vóór gebruik of het product geen beschadigingen vertoont.
3. Gebruik het product uitsluitend voor het doel waarvoor het is bedoeld (d.w.z. voor fitness en krachttraining).
4. Om spierblessures te voorkomen, moet u zich voor het sporten opwarmen.
5. Het wordt aanbevolen om te trainen in kleding die de bewegingsvrijheid niet belemmert en in schoeisel dat geschikt is voor het soort training.
6. Als u tijdens het sporten duizelig wordt of pijn voelt, moet u onmiddellijk stoppen met de oefeningen.
7. Plaats het product niet in de buurt van warmtebronnen zoals lampen, radiatoren of open haarden, aangezien dit het product kan beschadigen.
8. Een beschadigd product voldoet niet aan de veiligheidsvoorschriften. Repareer het niet zelf.
9. Het wordt aanbevolen om het etiket te bewaren.

Trainingsaanbevelingen

1. Begin pas 30 minuten na een maaltijd met trainen.
2. Voer de oefeningen uit in een ruime omgeving.
3. Span tijdens het trainen je buikspieren aan. Laat de hoelahoep voornamelijk op je taille rusten om je lenden- en buikspieren te trainen.
4. Laat de hoelahoep niet te snel ronddraaien. Het wordt aanbevolen om een constante beweging aan te houden om het lichaam te ontspannen. U hoeft niet stijf op uw voeten te staan; u kunt langzaam lopen om plaatselijke spier- en gewrichtsvermoeidheid te voorkomen die wordt veroorzaakt door langdurige en herhaalde training.
5. Hoelahoepen is een aerobe oefening die calorieën verbrandt. Om een slanke taille te krijgen, wordt aanbevolen om minstens 30 minuten te hoelahoepen.

Garantievoorwaarden

1. U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
   - via het klachtenformulier op de website: **https://hop-sport.nl/klacht/**
   - schriftelijk naar het volgende adres:
     Hegen Deutschland GmbH
     Chausseestraße 80D
     17321 Löcknitz
     Duitsland
   - per e-mail: **support@hop-sport.nl**
2. Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
3. Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
4. De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

Milieubescherming

Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.

22 PAP

De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.

Scan me hop-sport.com

TR CET ARTICLE SE TRIE ASSOCIATION MAGASIN DÉCHETERIE quefairedemesdechets.fr

FR ELÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

REGOLA AL Acid

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

GEMAAKT IN CHINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



PL Hula-Hop 110 cm HS-080HH

Ostrzeżenia

1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Nie należy udostępniać go dzieciom do zabawy.
2. Przed rozpoczęciem użytkowania, należy upewnić się, że produkt nie jest uszkodzony.
3. Z produktu należy korzystać wyłącznie w celach, do których jest przeznaczony (tj. do ćwiczeń fitness i siłowych).
4. W celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, przed rozpoczęciem treningu należy wykonać rozgrzewkę.
5. Zaleca się wykonywanie treningu w stroju nie krępującym ruchów oraz w obuwiu odpowiednim do rodzaju treningu.
6. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiejkolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
7. Nie należy umieszczać produktu w pobliżu źródeł ciepła, jak np. lampy, grzejniki, kominki, gdyż grozi to jego uszkodzeniem.
8. Uszkodzony produkt nie spełnia warunków bezpieczeństwa. Nie należy go samodzielnie naprawiać.
9. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

Zalecenia do treningu

1. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 30 minut po posiłku.
2. Ćwiczenia wykonuj na dużej przestrzeni.
3. Podczas ćwiczeń napnij mięśnie brzucha. Opieraj hula-hop głównie na talii, aby ćwiczyć mięśnie lędźwiowe i brzucha.
4. Nie obracaj hula-hop zbyt szybko. Zalecane jest utrzymywanie stałego ruchu, aby rozluźnić ciało. Nie musisz stać sztywno na nogach, możesz powoli chodzić, aby uniknąć miejscowego zmęczenia mięśni i stawów spowodowanego długotrwałym i powtarzalnym treningiem.
5. Hula-hop to ćwiczenie aerobowe, pochłaniające kalorie, aby osiągnąć efekt wąskiej talii zaleca się kręcenie hula-hop przez minimum 30 minut.

Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
   - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: **https://hop-sport.pl/serwis/**
   - pisemnie na adres korespondencyjny:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polska
   - pocztą elektroniczną: **sklep@hop-sport.com**
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

Ochrona środowiska

Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.

22 PAP

Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireamesdechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RECICLA AI AUI

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

WYPRODUKOWANO W CHINACH

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



RO Hula-Hoop 110 cm HS-080HH

Avertismente

1. Produsul este un articol sportiv, nu o jucărie. Nu trebuie pus la dispoziția copiilor pentru joacă.
2. Înainte de utilizare, asigurați-vă că produsul nu prezintă semne de deteriorare.
3. Utilizați produsul numai în scopurile pentru care a fost conceput (de exemplu, pentru fitness și antrenament cu greutăți).
4. Pentru a evita leziunile musculare, efectuați o încălzire înainte de antrenament.
5. Se recomandă să vă antrenați într-o ținută care nu restricționează mișcările și în încălțăminte adecvată tipului de antrenament.
6. Dacă simțiți amețeli sau dureri în timpul antrenamentului, trebuie să întrerupeți imediat exercițiile.
7. Nu așezați produsul în apropierea surselor de căldură, cum ar fi lămpi, radiatoare sau șeminee, deoarece acest lucru îl poate deteriora.
8. Un produs deteriorat nu respectă normele de siguranță. Nu îl reparați singuri.
9. Se recomandă păstrarea etichetei.

Recomandări de antrenament

1. Nu începeți exercițiile fizice decât la 30 de minute după masă.
2. Efectuați exercițiile într-un spațiu larg.
3. Strângeți mușchii abdominali în timpul exercițiilor. Sprijiniți hula-hop-ul în principal pe talie pentru a vă antrena mușchii lombari și abdominali.
4. Nu rotiți hula-hopul prea repede. Se recomandă menținerea unei mișcări constante pentru a relaxa corpul. Nu este necesar să stați nemișcați pe picioare; puteți merge încet pentru a evita oboseala locală a mușchilor și articulațiilor cauzată de antrenamentul îndelungat și repetitiv.
5. Exercițiul cu hula-hop este un exercițiu aerobic care arde calorii. Pentru a obține efectul unei talii subțiri, se recomandă practicarea exercițiului cu hula-hop timp de cel puțin 30 de minute.

Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
   - prin completarea formularului de pe site-ul web: **https://hop-sport.ro/reclamatii/**
   - în scris, la adresa de corespondență:
     Hegen Distribution Sp. z o.o.
     ul. Sportowa 3a
     32-080 Zabierzów
     Polonia
   - prin e-mail: **support@hop-sport.ro**
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparare în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

Protecția mediului

Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.

22 PAP

Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaire demesdechets.fr

ELÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

REGOLA AI Aid

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

FABRICAT ÎN CHINA

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



SK Hula-Hop 110 cm HS-080HH

Upozornenie

1. Výrobok je športovým vybavením, nie je to hračka. Nedávajte ho deťom na hranie.
2. Pred použitím sa uistite, že produkt nie je poškodený.
3. Výrobok používajte iba na účely, na ktoré je určený (t.j. pre fitness a silový tréning).
4. Pred cvičením vykonajte rozcvičku, aby nedošlo k poškodeniu svalov.
5. Cvičenie sa odporúča vykonávať v oblečení, ktoré neobmedzuje pohyby a v obuvi vhodnej pre daný typ tréningu.
6. Ak máte závraty alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť.
7. Výrobok neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, ako sú žiarovky, ohrievače, krby, pretože by to mohlo poškodiť výrobok.
8. Poškodený výrobok nespĺňa bezpečnostné požiadavky. Neopravujte ho sami.
9. Tento štítok sa odporúča uschovať.

Tréningové odporúčania

1. Začnite cvičiť až 30 minút po jedle.
2. Cvičenie vykonávajte vo veľkom priestore.
3. Pri cvičení napnite brušné svaly. Nasaďte si Hula-hop okolo pása, aby ste si precvičili bedrové a brušné svaly.
4. Netočte s obručou príliš rýchlo. Na uvoľnenie tela sa odporúča udržiavať neustály pohyb. Nemusíte stáť nehybne, môžete vykonávať pomalú chôdzu, aby ste sa vyhli lokálnej svalovej a kĺbovej únave spôsobenej dlhodobým a opakovaným tréningom.
5. Cvičenie s hula-hopom je aeróbne cvičenie, pri ktorom sa spaľujú kalórie. Na dosiahnutie štíhleho pasu sa odporúča cvičiť s hula-hopom aspoň 30 minút.

Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
   - prostredníctvom krokov na webovej stránke: **https://hop-sport.sk/servis/**
   - písemně na adresu
     Hegen Česko s. r. o.
     Stavbařů 2201/36
     734 01 Karviná-Mizerov
     Česká republika
   - e-mailom: **info@hop-sport.sk**
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviezť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

Ochrana životného prostredia

Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a trieďte podľa ich typu.

22 PAP

Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireledechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RECICLA AI AUE

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

VYROBENÉ V ČÍNE

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

HOP-SPORT



UA Хула-хуп 110 см HS-080HH

Застереження

1. Продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Рекомендуємо тримати його подалі від дітей.
2. Перед початком тренування обов'язково перевірте, чи продукт не пошкоджений.
3. Використовуйте продукт тільки за призначенням (для фітнесу та силових тренувань).
4. Щоб уникнути пошкодження м'язів, перед тренуванням обов'язково розігрівайтесь.
5. Рекомендовано тренуватися в одязі, який не обмежує рухи та у взутті відповідному до типу тренування.
6. Якщо ви відчуваєте біль, дискомфорт або запаморочення під час вправ, негайно припиніть тренування.
7. Не кладіть, не залишайте та не зберігайте продукт поблизу джерел тепла, зокрема ламп, обігрівачів, камінів тощо.
8. Якщо виникли будь-які пошкодження, в жодному разі не використовуйте продукт та не ремонтуйте його самостійно.
9. Рекомендуємо зберігати цю інструкцію.

Рекомендації щодо використання

1. Не починайте виконувати вправи раніше ніж через 30 хвилин після їжі.
2. Виконуйте вправи у великому просторі.
3. Під час виконання вправи напружте м'язи живота. Розташуйте хулахуп переважно на талії, щоб тренувати м'язи попереку та живота.
4. Не крутіть хулахуп занадто швидко. Рекомендується підтримувати постійний рух, щоб розслабити тіло. Вам не обов'язково стояти на ногах, ви можете ходити повільно, щоб уникнути локальної втоми м'язів і суглобів, викликаної тривалими і повторюваними тренуваннями.
5. Хулахуп – це аеробна вправа, яка витрачає калорії. Для досягнення ефекту тонкої талії рекомендується займатися хулахупом не менше 30 хвилин.

Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
   - через форму заповнення рекламаційного формуляру на сайті.
   - письмово на адресу:
     електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

Охорона навколишнього середовища

Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.

22 PAP

Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортуйте її відповідно до чинних правил.

Scan me hop-sport.com

CET ARTICLE SE TRIE — ASSOCIATION — MAGASIN — DÉCHETERIE
quefaireamesdechets.fr

ÉLÉMENT(S) D'EMBALLAGE + NOTICE

22 PAP CARTA RACCOLTA CARTA Verifica le disposizioni del tuo Comune

RICICLA Al Aid

Verpackung je nach Art. sortieren

0-3

ВИРОБЛЕНО В КИТАЇ

5 902308 230248

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor,
85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów