



WEIGHTED HULA HOOP

(GB) (IE) (NI)

WEIGHTED HULA HOOP

Instructions for use

(DE) (AT) (CH)

HULA-HOOP-REIFEN MIT GEWICHT

Gebrauchsanweisung

(NL)

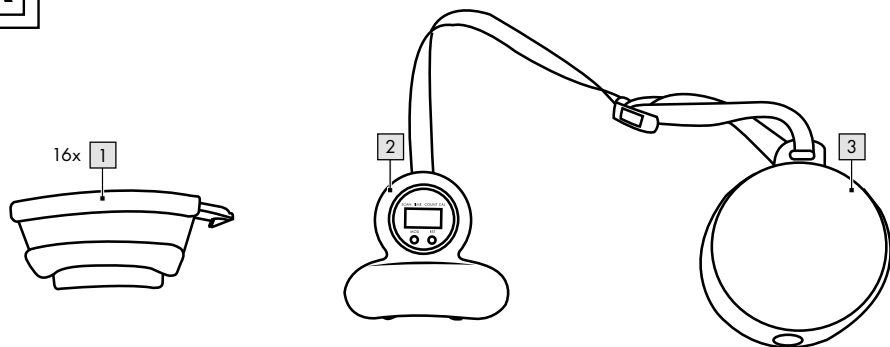
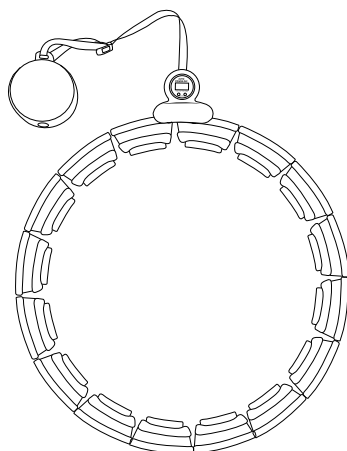
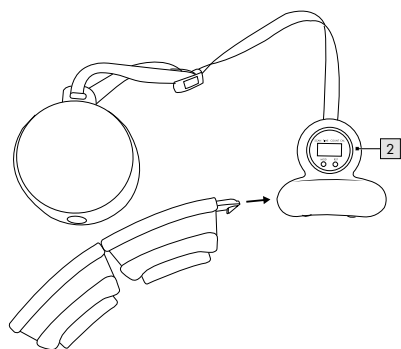
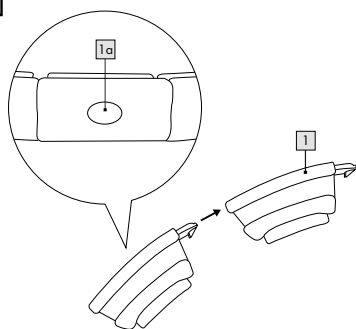
HOELAHOEPE HOEPELS MET GEWICHT

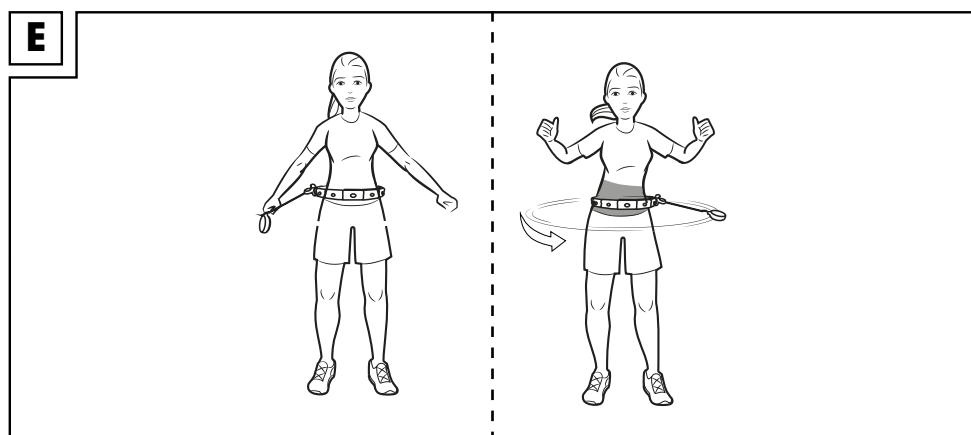
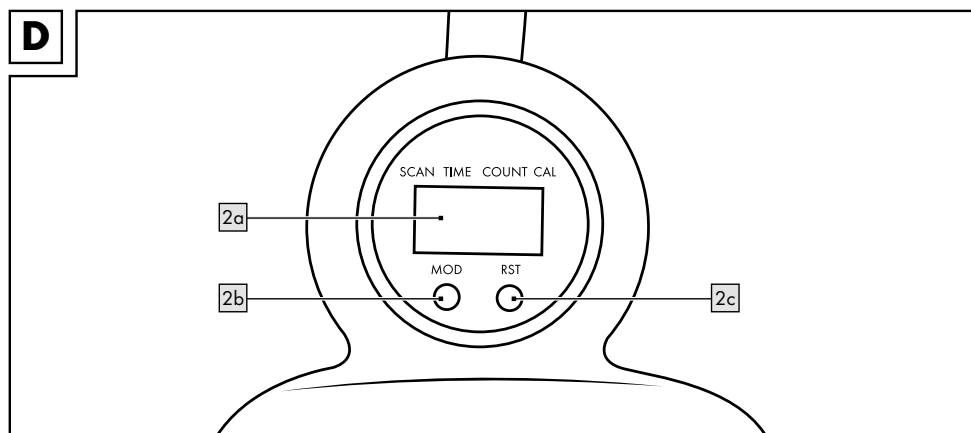
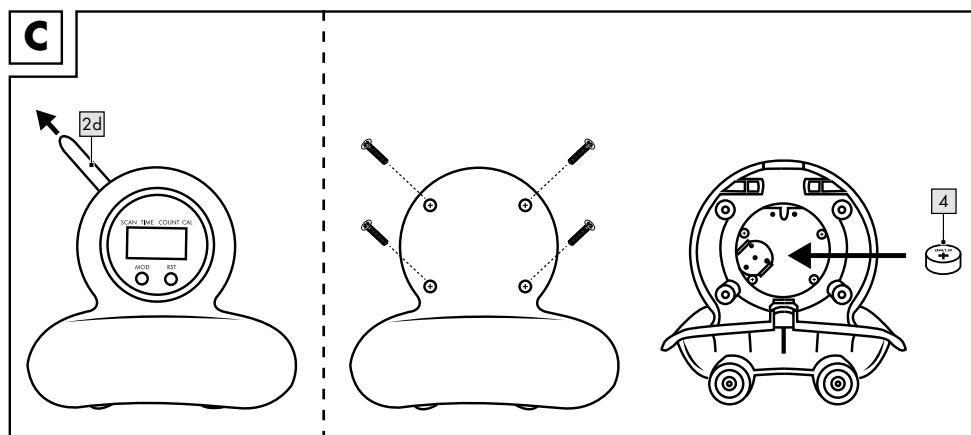
Gebruiksaanwijzing

**UK
CA
CE**

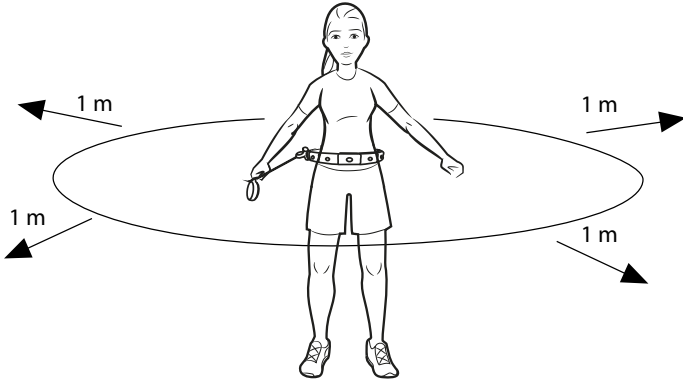
IAN 488353_2404

(GB) (IE) (NI)
(NL) (DE) (AT) (CH)

A**B**



F



GB IE NI

Package contents	6
Technical data	6
Intended use	6
Safety information	6
Life-threatening hazard!	6
Risk of injury to children!	6
Risk of injury!	6
Risk of injury during exercise!	7
Dangers due to wear and tear!	7
Inserting/replacing batteries	8
Assembly	8
Disassembly	8
Basic position	8
Use	8
Explanation of counter trolley symbols	9
General exercise instructions	9
Warming up	9
Exercise suggestion	9
Storage, cleaning	10
Disposal	10
Notes on the guarantee and service handling	11

DE AT CH

Lieferumfang	19
Technische Daten	19
Bestimmungsgemäße Verwendung	19
Sicherheitshinweise	19
Lebensgefahr!	19
Verletzungsgefahr für Kinder!	19
Verletzungsgefahr!	20
Verletzungsgefahr im Training!	20
Gefahren durch Verschleiß!	20
Batterien einsetzen/auswechseln	21
Montage	21
Demontage	22
Grundstellung	22
Verwendung	22
Symboleklärung Zählerwagen	22
Allgemeine Trainingshinweise	22
Aufwärmen	23
Übungsvorschlag	23
Dehnen	23
Lagerung, Reinigung	24
Hinweise zur Entsorgung	24
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	25

NL

Leveringsomvang	12
Technische gegevens	12
Beoogd gebruik	12
Veiligheidstips	12
Levensgevaar!	12
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	12
Kans op lichamelijk letsel	13
Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!	13
Gevaren als gevolg van slijtage!	13
Batterijen plaatsen/wisselen	14
Montage	14
Demontage	15
Uitgangspositie	15
Gebruik	15
Verklaring symbolen tellerwagen	15
Algemene trainingsinstructies	15
Warming-up	16
Voorbeeldoefening	16
Opslag, reiniging	17
Afvalverwerking	17
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	17

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents (Fig. A)

- 16 x plug-in element (1)
- 1 x counter trolley (2)
- 1 x ball weight (3)
- 1 x battery (1.5V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

External circumference: approx. 135cm

Internal circumference: approx. 110cm

Ring circumference variably adjustable, waist circumference: approx. 60–105cm

Weight: approx. 1.18kg

Battery power supply:

1 x 1.5V $\equiv$ LR44

Battery manufacturer LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbol for direct voltage



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the essential requirements and other relevant regulations.

Exercise equipment in accordance with Class A (DIN 32935).



UK Conformity Assessed

Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the essential requirements and the other relevant provisions.



Date of manufacture (month/year):
09/2024

Intended use

This product was designed as exercise equipment with which you can exercise your whole body. In particular, it exercises the muscles in the centre of the body. The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.



Sports equipment from 14 years of age

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- **WARNING!** Contains small batteries that can be swallowed! Choking hazard!
- **WARNING:** this product contains a coin/button battery. A coin/button battery can cause severe internal chemical burns or death if swallowed.



Risk of injury to children!

- Children must not play with the product. In particular, point out to children that the product is not a toy.
- Respect children's natural instinct to play and experiment. Prevent situations and behaviour that are not intended for the product.
- Children must not be within reach of the product during exercise to avoid the risk of injury.
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored out of the reach of children when not in use.



Risk of injury!

- This equipment can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.

- Children must not play with the equipment.
- No modifications may be made to the product!
- Only use the product as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear and tear before each use. If the product is damaged, you must no longer use it!
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions to hand.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Strangulation hazard!
- Only exercise on a flat and non-slip surface.
- Do not exercise near valuable objects.

Risk of injury during exercise!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are medically fit to exercise.
- Do not use the product if you are injured or have health restrictions.
- Remember to always warm up before exercising and exercise according to your current fitness level. Excessive exertion and overtraining can lead to serious injuries.
- If you experience discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and contact a doctor.
- Pregnant women should only exercise after consulting their doctor.
- The product may only be used by one person at a time.
- There must be a clear area of at least one metre on all sides around the exercise area (Fig. F).
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Wait approx. two hours before starting exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently, but avoid draughts.
- Drink enough while exercising.

Dangers due to wear and tear!

- Check the product for white spots before each use. If the product exhibits these, stop using the product and dispose of it properly.
- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear and tear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is checked regularly for damage and wear. If it is damaged, you must no longer use it.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product can lead to premature wear and possible cracks in the construction, which can result in injury.
- If you see cracks in the product, do not use it.

Battery warnings!

- Remove the batteries if they run out or if the product is not used for a longer period of time.
- Do not use different types or brands of batteries, new and used batteries together or batteries with different capacities as they may leak and cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries in accordance with the regulations.
- Warning! Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries! Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- If necessary, clean the battery and equipment contacts before inserting the batteries.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.

- Warning. Dispose of used batteries immediately. Keep new and used batteries away from children. If ingestion or penetration of batteries into the body is suspected, seek medical assistance immediately.

Danger!

- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it immediately in accordance with the regulations. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets into your eye, rinse it with water and seek medical treatment immediately!
- The terminals must not be short-circuited.

Inserting/replacing batteries (Fig. C)

WARNING! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.

Remove the protective strip (2d) before using the product for the first time.

Proceed as shown in Fig. C to insert and replace the battery (4).

Note: you will need a suitable screwdriver (not included in the package contents).

Note: pay attention to the plus/minus poles of the batteries and ensure that they are inserted correctly. The batteries must be fully inserted into the battery holder.

Note: ensure that the battery compartment is screwed tight.

Assembly (Fig. B)

1. Place the plug-in elements (1) in a circle.
2. Connect the plug-in elements by pressing and holding the push-button (1a). Make sure that you hear them click into place.

Note: the plug-in element with a contrasting coloured button should always be connected as it contains a sensor for counting the rotations.

3. Repeat this process until you have a hoop in your size.

Note: make sure that the hula hoop fits snugly, but not too tightly around the waist and that all plug-in elements fit together firmly and do not open.

4. Slide the counter trolley (2) onto the plug-in elements.

Note: make sure that the display is facing upwards to read the values.

5. Place the hula hoop around the waist and close the last two plug-in elements together.

Note: at least 11 plug-in elements must be plugged together to close the hoop.

6. Adjust the length of the band on the ball weight (3) using the slider.

Note: the degree of difficulty of the exercise can be customised by adjusting the length of the band.

7. Press the push button (1a) of the plug-in element if you want to open the hula hoop again.

Disassembly

To disassemble the product, proceed in reverse order.

Basic position

This product is designed for cardio and full-body exercise. In particular, it exercises the muscles in the centre of the body, i.e. the abdominal, waist, back and pelvic floor muscles.

Note: the special design of the product also provides a massage effect during exercise.

Use

Press the MOD button (2b) or the RST button (2c) to activate the counter display (2a).

Note: the product automatically switches to standby mode if it is not used for more than four minutes. Pressing a button or moving the counter trolley over the contrast-coloured button reactivates the counter display. The current mode is shown on the display.

- Press the MOD button several times to scroll through the various functions.
- Press the RST button to call up the saved values or press and hold the RST button for approx. two seconds to reset the saved values.

Explanation of counter trolley symbols (Fig. D)

MOD	Mode switch
RST	Reset button (press once, display is reset)
SCAN	Scan display (functions interconnected)
TIME	Exercise time counter
COUNT	Rotation counter
CAL	Calorie counter

General exercise instructions

Exercise procedure

- Wear comfortable sportswear and trainers.
- Warm up before each exercise session and gradually warm down.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink enough.
- As a beginner, never exercise at too high a load. Increase the exercise intensity slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily and quickly.
- Make sure you breathe evenly. Exhale when exerting yourself and inhale when relieving yourself.
- Maintain correct posture while performing the exercise.

General exercise plan

Create an exercise plan tailored to your needs with 6–8 exercises.

Observe the following principles:

- One set should consist of approx. 15 repetitions of an exercise.
- Each exercise round can be repeated three times.
- You should take a break of 30 seconds between each set.
- Warm up your muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take enough time to warm up before each exercise session. We describe a few simple exercises below.

You should repeat the exercises two to three times.

Neck muscles

1. Slowly turn your head to the left and right. Repeat this movement four to five times.
2. Slowly circle your head first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and gently pull them upwards. Bending your upper body forwards warms up all muscles optimally.
2. Circle your shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders towards your ears and let them drop again.
4. Alternate between circling your left and right arm forwards and then backwards after one minute.

Important: don't forget to keep breathing calmly!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg approx. 20cm off the floor with your knee bent.
2. First circle the raised foot in one direction and switch after a few seconds.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and take a few steps on the spot. Make sure that you only raise your legs enough to maintain your balance.

Exercise suggestion

One exercise is shown below.

Parallel position (Fig. E)

Muscles used: Abdomen, waist, back and pelvis

Procedure

1. Stand with your legs shoulder-width apart. Your toes point forwards and slightly outwards, your knees are slightly bent.

2. Open the product, place it at waist height and close the plug-in elements (1) again.
3. Tense your core, abdominal muscles and pelvis. Keep your shoulder blades backwards/ downwards.
4. Take the ball weight (3) in your hand and throw it slightly to the side so that the ball rotates around your body.
5. Move your hips in a circular motion to increase the speed of the ball and make it rotate further around your waist.

Note: the resistance of the ball weight can be changed by adjusting the length of the rope.

Note: swing the ball weight to the right or left to find out which side is easier for you. Keep your arms up so as not to touch the product. Bend your elbows to do this.

6. Perform the exercise for 10 to 15 minutes every 2–3 days for beginners and 30 to 60 minutes every two days for advanced users.

Note: the reason for the different exercise times is that the abdominal muscles first have to get used to the exercise load.

Important: the movement is initiated via the pelvis. The upper body remains in motion and the feet remain in the same position.

Stretching

Take enough time to stretch after every exercise session. Here are some simple exercises to help you do this.

You should perform the exercises three times per side in 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position.
2. Use one hand to gently pull your head first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of the neck.

Arms and shoulders

1. Stand upright with your knees slightly bent.
2. Bring your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grasp your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Switch sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Slowly circle it first in one direction and then in the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure that your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards and keep your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product dry, clean, without batteries and at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities.

Look after the environment and dispose of waste properly.

Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics / 20–22: paper and cardboard / 80–98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 488353_2404

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
(NI) Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang (afb. A)

- 16 x verbindingselement (1)
- 1 x tellerwagen (2)
- 1 x balgewicht (3)
- 1 x batterij (1,5 V === LR44) (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Omvang buiten: ca. 135 cm
Omvang binnen: ca. 110 cm
Omvang van de hoelahoep variabel instelbaar, tailleomvang: ca. 60 - 105 cm
Gewicht: ca. 1,18 kg

Stroomvoorziening batterij:

1 x 1,5 V === LR44

Fabrikant LR44-batterij:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

=== Symbool voor gelijkspanning



Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen.

Trainingsapparaat volgens klasse A

(DIN 32935).



Productiedatum (maand/jaar):
09/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. In het bijzonder worden de spieren in het midden van het lichaam getraind. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.



Sportartikel voor personen vanaf 14 jaar

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- **WAARSCHUWING!** Het artikel bevat kleine batterijen die kunnen worden ingeslikt! Verstikkingsgevaar!
- **WAARSCHUWING:** dit artikel bevat een knoopbatterij. Als een knoopbatterij wordt ingeslikt, kan dat tot ernstige inwendige chemische verbrandingen of de dood leiden.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt!
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Train niet in de buurt van waardevolle voorwerpen.

Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.

- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 1 m beschikbaar zijn (afb. F).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

Gevaren als gevolg van slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op witte breuklijnen. Gebruik het artikel niet meer als het dergelijke lijnen vertoont en voer het vakkundig af.
- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in het artikel waarneemt.

Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.

- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.
- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen! Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarmingen of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Waarschuwing. Voer gebruikte batterijen direct af. Houd nieuwe en gebruikte batterijen uit de buurt van kinderen. Schakel onmiddellijk medische hulp in als u vermoedt dat batterijen zijn ingeslikt of het lichaam zijn binnengedrongen.



Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en zich zo spoedig mogelijk door een arts te laten behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Batterijen plaatsen/wisselen (afb. C)

WAARSCHUWING! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische schade te vermijden.

Verwijder voor het eerste gebruik van het artikel de beschermfolie (2d).

Ga voor het plaatsen en wisselen van de batterij (4) te werk zoals getoond in afb. C.

Aanwijzing: u hebt een geschikte schroevendraaier nodig (niet meegeleverd).

Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterijen en zorg ervoor dat u deze correct plaatst. De batterijen moeten zich helemaal in de batterijhouder bevinden.

Aanwijzing: let erop dat het batterijvak goed is vastgeschroefd.

Montage (afb. B)

1. Leg de verbindingselementen (1) in een kring.
2. Verbind de verbindingselementen onderling door telkens de drukknop (1a) ingedrukt te houden. Let erop dat ze hoorbaar vastklikken.

Aanwijzing: het verbindingselement met een contrastkleurige knop moet altijd mede gekoppeld zijn, omdat dit een sensor voor het tellen van de rondes bevat.

3. Herhaal deze procedure totdat u een hoelahoep in uw maat hebt.

Aanwijzing: zorg dat de hoelahoep goed aansluit, maar niet te strak om uw middel ligt en dat alle verbindingselementen stevig in elkaar zitten, zodat de hoelahoep niet open kan gaan.

4. Schuif de tellerwagen (2) op de verbindingselementen.

Aanwijzing: let erop dat het display voor het aflezen van de waarden naar boven wijst.

5. Leg de hoelahoep om uw middel en koppel de twee laatste verbindingselementen aan elkaar.

Aanwijzing: er moeten ten minste 11 verbindingselementen in elkaar worden gezet om de hoelahoep te kunnen sluiten.

6. Stel met de schuifgeleider de lengte van de band aan het balgewicht (3) in.

Aanwijzing: de moeilijkheidsgraad van de training kan individueel worden ingesteld door de lengte van de band aan te passen.

7. Druk op de drukknop (1a) van het verbindingselement als u de hoelahoep weer wilt openen.

Demontage

Om het artikel te demonteren, gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

Uitgangspositie

Dit artikel kan worden gebruikt voor cardiotraining en voor training van het hele lichaam. In het bijzonder worden de spieren in het midden van het lichaam, dus de buik-, taille-, rug- en bekkenbodemspieren, getraind.

Aanwijzing: het bijzondere ontwerp van het artikel zorgt tijdens de training voor een massage-effect.

Gebruik

Druk op de 'MOD'-knop (2b) of de 'RST'-knop (2c) om de tellerweergave (2a) te activeren.

Aanwijzing: het artikel gaat automatisch in de stand-bymodus, als het langer dan 4 minuten niet wordt gebruikt. Als er op een knop wordt gedrukt of de tellerwagen over de contrastkleurige knop rijdt, wordt de tellerweergave opnieuw geactiveerd. Op het display wordt de actuele modus weergegeven.

- Druk meerdere keren op de 'MOD'-knop om door de verschillende functies te bladeren.
- Druk op de 'RST'-knop om de opgeslagen waarden op te roepen of houd de 'RST'-knop ca. 2 seconden ingedrukt om de opgeslagen waarden te resetten.

Verklaring symbolen tellerwagen (afb. D)

MOD	Modusschakelaar
RST	Resetknop (één keer drukken, weergave wordt gereset)
SCAN	Scanweergave (functies worden opeenvolgend weergegeven)
TIME	Tijdteller trainingsduur
COUNT	Rondeteller
CAL	Calorieënteller

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.

- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een stretching te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefening

Hierna wordt u een oefening getoond.

Parallele positie (afb. E)

Spieren die worden belast: buik, taille, rug en bekkenbodem

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan. De tenen wijzen naar voren en iets naar buiten, terwijl de knieën licht gebogen zijn.
2. Open het artikel, leg het ter hoogte van uw middel tegen het lichaam en sluit de verbindingselementen (1) weer.
3. Span uw romp, buikspieren en bekkenbodem aan. Houd uw schouderbladen naar achteren/beneden.
4. Neem het balgewicht (3) in uw hand en gooi het iets opzij, zodat de bal rond het lichaam cirkelt.
5. Beweeg uw heupen in een cirkelvormige beweging om de snelheid van de bal te verhogen en deze verder om het middel te laten cirkelen.

Aanwijzing: de weerstand van het balgewicht kan worden gewijzigd door de lengte van de band aan te passen.

Aanwijzing: zwaai het balgewicht naar links of naar rechts om te ontdekken welke richting comfortabeler voor u is. Houd uw armen omhoog zodat ze niet in contact komen met het artikel. Buig hiervoor uw ellebogen.

6. Voer de oefening als beginner 10 tot 15 minuten lang en om de 2 - 3 dagen en als gevorderde 30 tot 60 minuten lang en om de 2 dagen uit.

Aanwijzing: de trainingstijden verschillen, omdat de buikspieren eerst aan de trainingsbelasting moeten wennen.

Belangrijk: de beweging komt vanuit het bekken. Uw bovenlichaam blijft in beweging en uw voeten blijven op dezelfde plaats staan.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om te rekken. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog, schoon en zonder batterijen op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijt-vaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 488353_2404

 Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 16 x Steckelement (1)
- 1 x Zählerwagen (2)
- 1 x Ballgewicht (3)
- 1 x Batterie (1,5V $\equiv$ LR44) (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Umfang außen: ca. 135 cm

Umfang innen: ca. 110 cm

Ringumfang variabel einstellbar, Taillenumfang: ca. 60-105 cm

Gewicht: ca. 1,18 kg

Energieversorgung Batterie:

1 x 1,5V $\equiv$ LR44

Batteriehersteller LR44:

Camelion Battery Co., Ltd.

Unit 705, Cyber Times Tower A, Tian'an Cyber Park, Shenzhen, China.

13631601498

salescn2@camelionbattery.com

$\equiv$ Symbol für Gleichspannung



Hiertmit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieser Artikel mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt.

Trainingsgerät nach Klasse A (DIN 32935).



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte trainiert. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



Sportgerät ab 14 Jahren

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- ACHTUNG! Enthält verschluckbare Kleinbatterien! Erstickungsgefahr!
- WARNUNG: Dieser Artikel enthält eine Münz-/Knopf-Batterie. Eine Münz-/Knopf-Batterie kann bei Verschlucken schwere innere chemische Verbrennungen oder den Tod verursachen.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Trainieren Sie nicht in der Nähe von wertvollen Gegenständen.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.

- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 1 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. F).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

Gefahren durch Verschleiß!

- Kontrollieren Sie den Artikel vor jeder Verwendung auf Weissbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.
- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.

Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien! Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Achtung. Gebrauchte Batterien umgehend entsorgen. Neue und gebrauchte Batterien von Kindern fernhalten. Bei Verdacht auf Verschlucken oder Eindringen von Batterien in den Körper sofort medizinische Hilfe hinzuziehen.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife.
Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Batterien einsetzen/ auswechseln (Abb. C)

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.

Entfernen Sie vor der ersten Verwendung des Artikels den Schutzstreifen (2d).

Zum Einsetzen und Auswechseln der Batterie (4) gehen Sie vor wie in Abb. C gezeigt.

Hinweis: Sie benötigen einen geeigneten Schraubendreher (nicht im Lieferumfang enthalten).

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterien und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterien müssen sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Batteriefach fest verschraubt ist.

Montage (Abb. B)

1. Legen Sie die Steckelemente (1) zu einem Kreis.
2. Verbinden Sie die Steckelemente, indem Sie jeweils den Druckknopf (1a) gedrückt halten.
Achten Sie darauf, dass sie hörbar einrasten.

Hinweis: Das Steckelement mit einem kontrastfarbenen Knopf sollte immer mit angeschlossen sein, da er einen Sensor zum Zählen der Runden enthält.

3. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis Sie einen Reifen in Ihrer Größe haben.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Hula-Hoop-Reifen passgenau, aber nicht zu eng um die Taille liegt und dass alle Steckelemente fest zusammensitzen und sich nicht öffnen.

4. Schieben Sie den Zählerwagen (2) auf die Steckelemente.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Display zum Ablesen der Werte nach oben zeigt.

5. Legen Sie den Hula-Hoop-Reifen um die Taille und schließen Sie die beiden letzten Steckelemente zusammen.

Hinweis: Zum Schließen des Reifens müssen mindestens 11 Steckelemente zusammengesteckt werden.

6. Stellen Sie mit dem Schieber die Länge des Bandes am Ballgewicht (3) ein.

Hinweis: Durch Verstellen der Länge des Bandes ist der Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell einstellbar.

7. Drücken Sie den Druckknopf (1a) des Steckelements, wenn Sie den Hula-Hoop-Reifen wieder öffnen möchten.

Demontage

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Grundstellung

Dieser Artikel dient dem Cardio- und dem Ganzkörpertraining. Insbesondere werden die Muskeln der Körpermitte, also Bauch-, Taillen-, Rücken- sowie Beckenbodenmuskulatur trainiert.

Hinweis: Die besondere Konstruktion des Artikels sorgt beim Training zusätzlich für einen Massageeffekt.

Verwendung

Drücken Sie die MOD-Taste (2b) oder die RST-Taste (2c), um die Zähleranzeige (2a) zu aktivieren.

Hinweis: Der Artikel wechselt automatisch in den Standby-Modus, wenn er länger als 4 Minuten nicht verwendet wird. Das Drücken einer Taste oder das Fahren des Zählerwagens über den kontrastfarbenen Knopf reaktivieren die Zähleranzeige. Im Display wird der aktuelle Modus angezeigt.

- Drücken Sie die MOD-Taste mehrfach, um durch die verschiedenen Funktionen zu scrollen.
- Drücken Sie die RST-Taste, um die gespeicherten Werte aufzurufen oder halten Sie die RST-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Symbolerklärung Zählerwagen (Abb. D)

MOD	Modusschalter
RST	Reset-Taste (einmal drücken, Anzeige wird zurückgesetzt)
SCAN	Scan-Anzeige (Funktionen zusammengeschaltet)
TIME	Trainingsdauer-Zeitähler
COUNT	Rundenzähler
CAL	Kalorienzähler

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.

- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschlag

Im Folgenden wird Ihnen eine Übung dargestellt.

Parallelstellung (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Taille, Rücken und Beckenboden

Ablauf

1. Stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Öffnen Sie den Artikel, legen Sie ihn auf Taillenhöhe an und schließen Sie die Steckelemente (1) wieder.
3. Spannen Sie Rumpf, Bauchmuskeln und Beckenboden an. Halten Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Nehmen Sie das Ballgewicht (3) in die Hand und werfen Sie es leicht zur Seite, sodass der Ball um den Körper rotiert.
5. Bewegen Sie die Hüfte kreisförmig, um die Geschwindigkeit des Balls zu erhöhen und ihn weiter um die Taille rotieren zu lassen.

Hinweis: Der Verstellen der Seillänge kann der Widerstand des Ballgewichts verändert werden.

Hinweis: Schwingen Sie das Ballgewicht nach rechts oder nach links, um herauszufinden, welche Seite Ihnen leichter fällt. Halten Sie Ihre Arme nach oben, um den Artikel nicht zu berühren. Beugen Sie dafür Ihre Ellenbogen.

6. Führen Sie die Übung für 10- bis 15-Minuten alle 2-3 Tage für Anfänger und 30- bis 60-Minuten alle 2 Tage für Fortgeschrittene durch.

Hinweis: Der Grund für die unterschiedlichen Trainingszeiten ist, dass sich die Bauchmuskeln erst an die Trainingsbelastung gewöhnen müssen.

Wichtig: Die Bewegung wird über das Becken eingeleitet. Der Oberkörper bleibt in Bewegung und die Füße bleiben an derselben Stelle stehen.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber, ohne Batterien und bei Raumtemperatur.

Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben.

Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschöpflich auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

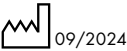
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 488353_2404

- (DE)** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- (AT)** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- (CH)** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: FS-15390, FS-15391

09.04.2024 / PM 1:14

IAN 488353_2404

6 D



VON KINDERN FERNHALTEN
KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN
TENIR LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS
BUITEN HET BEREIK VAN KINDEREN OPBERGEN
MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS
TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI
MANter FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS
OPBEVARES UTILGÆNGELIGT FOR BØRN
SÄILYTETTÄVÄ LASTEN ULOTTUMATTOMISSA
FÖRVARAS UTMOM RÄCKHÅLL FÖR BARN
PRZECHOWYWAĆ POZA ZASIĘGIEM DZIECI
SAUGOTI NUO VAIKŲ



NICHT INS FEUER WERFEN
DO NOT DISPOSE OF IN FIRE
NE PAS JETER LES PILES AU FEU
NIET IN VUUR WERPEN
NO ARROJAR AL FUEGO
NON GETTARE NEL FUOCO
NÃO ATIRAR PARA O FOGO
MÅ IKKE KASTES I ILD
EI SAA HEITTÄÄ TULEEN
FÅR EJ KASTAS I ELD
NIE WRZUCAĆ DO OGNI
NEMESTI I UGNĪ



NICHT FALSCH EINLEGEN
DO NOT INSERT INCORRECTLY
NE PAS INSÉRER LES PILES DE MANIÈRE INCORRECTE
NIET VERKEERD INLEGGEN
NO INTRODUCIR INCORRECTAMENTE
NON INSERIRE IN MODO ERRATO
NÃO INSERIR INCORRETAMENTE
MÅ IKKE LÆGGES FORKERT I
EI SAA ASETTAA VÄÄRIN
FÅR EJ SÄTTAS I FELAKTIGT
NIE WKŁADAĆ NIEPOPRAWNIE
NEĮDĖTI KLAIDINGAI



NICHT DEFORMIEREN ODER BESCHÄDIGEN
DO NOT DEFORM OR DAMAGE
NE PAS DÉFORMER/ENDOMMAGER LES PILES
NIET VERVORMEN/BESCHADIGEN
NO DEFORMAR/DAÑAR
NON DEFORMARE / DANNEGGIARE
NÃO DEFORMAR/DANIFICAR
MÅ IKKE DEFORMERES/BESKADIGES
EI SAA VAURIOITTA MEKAANISESTI
FÅR EJ DEFORMERAS/SKADAS
NIE DEFORMOWAĆ/NIE USZKADZAĆ
NEDEFORMUOTI / NEPAŽEISTI



NICHT ÖFFNEN ODER AUSEINANDERNEHMEN
DO NOT OPEN OR DISMANTLE
NE PAS OUVRIR OU DÉMANTELER LES PILES
NIET OPENEN/NIET DEMONTEREN
NO ABRIR/NO DESARMAR
NON APRIRE / SMONTARE
NÃO ABRIR NEM DESMONTAR
MÅ IKKE ÅBNES/SKILLES AD
EI SAA AVATA TAI PURKAA OSIIN
FÅR EJ ÖPPNAS ELLER DEMONTERAS
NIE ROZMONTOWYWAĆ
NEATIDARYTI / NEARDYTI



UNTERSCHIEDLICHE TYPEN UND MARKEN NICHT MITEINANDER MISCHEN
DO NOT MIX DIFFERENT TYPES OR BRANDS
NE PAS MÉLANGER DES MARQUES OU DES TYPES DE PILES DIFFÉRENTS
NOOIT VERSCHILLENDE SYSTEMEN, MERKEN EN TYPES GELIJKTIJDIG GEBRUIKEN
NO MEZCLAR SISTEMAS, MARCAS Y TIPOS DIFERENTES
NON UTILIZZARE CONTEMPORANEAMENTE SISTEMI, MARCHE E TIPI DIFFERENTI
NÃO MISTURAR DIFERENTES MARCAS OU TIPOS
BRUG ALDRIG FORSKELLIGE SYSTEMER, MÆRKER OG TYPER SAMTIDIGT
ÄLÄ KÄYTÄ SAMANAIKAISESTI ERI TYYPPISIÄ TAI MERKKISIÄ PARISTOJA
BLANDA INTE OLIKA TYPER ELLER MÄRKEN
NIE ŁĄCZYĆ Z BATERIAM I INNYCH MAREK LUB RODZAJÓW SKIRTINGU SYSTEMU, PREKIU ŽENKLŲ IR TIPŲ NENAUDOTI KARTU

HOIA LASTELE KÄTTESAAMATUS KOHAS
UZGLABĀT BĒRNIEM NEPIEĒJAMĀ VIETĀ
GYERMEKEK ELŐL ELZÁRVA TARTANDÓ
HRANITI ZUNAJ DOSEGA OTROK
UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ
UCHOVÁVAĤ MIMO DOSAHU DETÍ
ČUVATI IZVAN DOHVATA DJECE
DRŽATI VAN DOMAŠAJA DECE
A SE ȚINE DEPARTE DE COPII
СЪХРАНЯВАЙТЕ НА МЯСТО, НЕДОСТЪПНО ЗА ДЕЦА
ΝΑ ΦΥΛΑΣΣΟΝΤΑΙ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ

ÄRA VISKA TULLE
NEMEST UGUNĪ
NE DOBJA TÚZBE
NE METATI V OGENJ
NEHÁZEJTE DO OHNĚ
NEVHADZOVAĤ DO OHŇA
NE BACATI U VATRU
NE BACATI U VATRU
A NU SE ARUNCA ÎN FOC
НЕ ХВЪРЛЯЙТЕ В ОГЪН
ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΡΡ'ΙΠΤΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΦΩΤΙΑ

ÄRA SISESTA VALESTI
NEIEVIETOT NEPAEIZI
NE HELYEZZE BE ROSSZ IRÁNYBAN
NE NAPAČNO VSTAVLJATI
NEVKLÁDEJTE ŠPATNĚ
NEVKLADAĤ NESPRÁVNE
NE UMETATI POGREŠNO
NE UMETATI POGREŠNO
A NU SE INTRODUCÉ GREȘIT
НЕ ПОСТАВЛЯЙТЕ НЕПРАВИЛНО
ΝΑ ΜΗΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΣΦΑΛΜ'ΕΝΗ ΤΟΠΟΘ'ΕΤΗΣΗ

ÄRA DEFORMEERI/KAHJUSTA
NEDEFORMĚT/NEBOJĀT
NE DEFORMÁLJA / NE SÉRTSE MEG
NE DEFORMIRATI/POŠKODOVATI
NEDEFORMUJTE/NEPOŠKOZUJTE
NEDEFORMOVAĤ/NEPOŠKODZOVAĤ
NE DEFORMIRATI/OŠTEĆIVATI
NE DEFORMISATI/OŠTEĆIVATI
A NU SE DEFORMA SAU DETERIORA
НЕ ДЕФОРМИРАЙТЕ/НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΝΕΤΕ/ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΤΕ

ÄRA AVA EGA VÖTA KOOST LAHTI
NEATVĒRT/NEIZJAUKT
NE NYISSA KI ÉS NE SZEDJE SZÉT
NE ODPIRATI/RAZSTAVLJATI
NEOTEVÍREJTE/NEROZEBÍREJTE
NEOTVÁRAĤ/NEROZOBERAĤ
NE OTVARATI/RASTAVLJATI
NE OTVARATI/NE RASTAVLJATI
A NU SE DESCHIDE SAU DEZASAMBLA
НЕ ОТВАРЯЙТЕ/НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ
ΜΗΝ ΑΝΟΙΓΕΤΕ / ΜΗΝ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΕΤΕ

ÄRA KASUTA KORRAGA ERINEVAID SÜSTEEME, KAUBAMÄRKE EGA TÛÜPE
VIENLAICĪGI NEIZMANTOT DAŽĀDU SISTĒMU, RAŽOTĀJU UN TIPU BATERIJAS
SOHA NE HASZNÁLJON EGYIDEJÜLEG KÜLÖNBÖZŐ RENDSZEREKET,
MÁRKÁKAT ÉS TÍPUSOKAT
NE UPORABLJATI HKRATI RAZLIČNIH ZNAMK ALI VRST
NIKDY NEPOUŽÍVEJTE SOUČASNĚ RŮZNÉ SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKDY NEPOUŽÍVAĤ SÚČASNE RÔZNE SYSTÉMY, ZNAČKY A TYPY
NIKAD NE KORISTITI ISTOVREMENO RAZLIČITE SUSTAVE, MARKE I TIPOVE
NIKADA NE KORISTITI RAZLIČITE SISTEME, BRENDOVE I TIPOVE U ISTO VREME
A NU SE AMESTECA DIFERITE TIPURI DE BATERII SAU DIN MĂRCI DIFE-
RITE
НИКОГА НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЕДНОВРЕМЕННО РАЗЛИЧНИ СИСТЕМИ,
МАРКИ И ТИПОВЕ
ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΟΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ, ΜΑΡΚΕΣ ΚΑΙ
ΤΥΠΟΥΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ



NEUE UND GEBRAUCHTE BATTERIEN NICHT MITEINANDER MISCHEN
DO NOT MIX NEW AND USED
NE PAS MÉLANGER DES PILES NEUVES ET USAGÉES
NOOIT NIEUWE EN GEBRUIKTE BATTERIJEN DOOR ELKAAR GEBRUIKEN
NO MEZCLAR PILAS NUEVAS Y USADAS
NON UTILIZZARE INSIEME BATTERIE NUOVE E USATE
NÃO MISTURAR PILHAS NOVAS E USADAS
BLAND ALDRIG NYE OG BRUGTE BATTERIER
ÄLÄ KÄYTÄ VANHOJA PARISTOJA UUSIEN KANSSA
BLANDA INTE GAMLA OCH NYA BATTERIER
NIE ŁĄCZYĆ UŻYWANYCH I NOWYCH BATERII
NAUJŲ IR NAUDOTŲ BATERIJŲ NENAUDOTI KARTU



NICHT LADEN
DO NOT CHARGE
NE PAS RECHARGER LES PILES
NIET HERLADEN
NO RECARGAR
NON RICARICARE
NÃO RECARREGAR
MÅ IKKE GENOPLADES
EI SAA LADATA
FÅR EJ ÅTERUPPLADDAS
NIE ŁADOWAĆ PONOWNIE
NEĮKRAUTI



NICHT IN WASSER TAUCHEN ODER IM REGEN STEHEN LASSEN
DO NOT TO RAIN OR WATER IMMERSION
NE PAS PLONGER LES PILES DANS L'EAU NI LES LAISSER SOUS LA PLUIE
NIET IN WATER DOMPELEN OF IN DE REGEN LATEN STAAN
NO SUMERGIR EN AGUA NI EXPONER A LA LLUVIA
NON IMMERGERE IN ACQUA O LASCIARE ALLA PIOGGIA
NÃO MERGULHAR EM ÁGUA NEM EXPOR À CHUVA
MÅ IKKE NEDSÆNKES I VAND ELLER EFTERLADES I REGN
EI SAA UPOTTA VETEEN TAI JÄTTÄÄ SATEESEEN
FÅR INTE SÄNKAS NED I VATTEN ELLER STÅ I REGN
NIE ZANURZAĆ W WODZIE I NIE NARAŻAĆ NA DZIAŁANIE DESZCZU
NENARDINTI Į VANDENĮ IR NELAIKYTI LIETUJE



NICHT KURZSCHLIESSEN
DO NOT SHORT-CIRCUIT
LA PILE PEUT EXPLOSER OU COULER LORSQU'ELLE EST COURT-CIRCUITÉE
NIET KORTSLUITEN
NO PONER EN CORTOCIRCUITO
NON COLLEGARE IN CORTO CIRCUITO
NÃO PROVOCAR CURTO-CIRCUITO
MÅ IKKE KORTSLUTTES
EI SAA OIKOSULKEA
FÅR EJ KORTSLUTAS
NIE ZWIERAĆ
NEATLIKTI TRUMPOJO JUNGIMO



AUF RICHTIGES EINLEGEN ACHTEN
INSERT CORRECTLY
RESPECTER LES POLARITÉS (+/-)
POLARITEIT (+/-) IN ACHT NEMEN
RESPECTAR LA POLARIDAD (+/-)
RISPETTARE LA POLARITÀ (+/-)
RESPEITAR A POLARIDADE (+/-)
VÆR OPMÆRKSOM PÅ POLARITETEN (+/-)
HUOMIOI NAPAISUUS (+/-)
OBSERVERA POLERNAS PLACERING (+/-)
SPRAWDZIĆ PRAWIDŁOWĄ BIEGUNOWOŚĆ (+/-)
LAIKYTIS POLIŠKUMO (+/-)

ÄRA SEGA OMAVAHEL UUSI JA KASUTATUD PATAREISID
VIENTLAICĪGI NEIZMANTOT JAUNAS UN LIETOTAS BATERIJAS
SOHA NE KEVERJE AZ ÚJ ÉS A HASZNÁLT ELEMÉKET
NIKOLI NE MEŠATI NOVIH IN RABLJENIH BATERIJ
NIKDY NEKOMBINUJTE NOVÉ A POUŽITÉ BATERIE
NIKDY NEKOMBINOVAŤ NOVÉ A POUŽITÉ BATÉRIE
NIKAD MIJEŠATI NOVE I RABLJENE BATERIJE
NIKADA NE MEŠATI NOVE I KORIŠĆENE BATERIJE
A NU SE AMESTECA BATERII UZATE CU BATERII NOI
НИКОГА НЕ СМЕСВАЈТЕ НОВИ И УПОТРЕБЈВАНИ БАТЕРИИ
ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΑΝΑΜΙΓΝΎΕΤΕ ΝΕΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΈΝΕΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

ÄRA LAE
NELĀDĒT
NE TÖLTSE ÚJRA
NE POLNITI
NENABÍJEJTE
OPĀTOVNE NENABÍJAŤ
NE PUNITI
NE PUNITI
A NU SE ÎNCĂRCĂ
НЕ ПРЕЗАРЕЖДАЙТЕ
ΜΗΝ ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΖΕΤΕ

ÄRA KASTA VETTE EGA JÄTA VIHMA KÄTTE
NEGREMĀTĒ ŪDENĪ VAI NEATSTĀT LIETŪ
NE MERĪTSE VÍZBE, ÉS NE HAGYJA ESŐBEN
NE POTAPLJATI V VODO ALI PUŠČATI NA DEŽJU
NEPONOŲJTE DO VODY A NENECHÁVEJTE NA DEŠTI
NEPONÁRAŤ DO VODY ALEBO NENECHÁVAŤ NA DAŽDI
NE URANJATI U VODU ILI OSTAVLJATI NA KIŠI
NE POTAPATI U VODU I NE OSTAVLJATI NA KIŠI
A NU SE SCUFUNDA ÎN APĂ SAU LĂSA ÎN PLOAIE
НЕ ПОТАПЯЙТЕ ВЪВ ВОДА ИЛИ НЕ ОСТАВЯЙТЕ ПОД ДЪЖД
ΜΗΝ ΤΙΣ ΒΥΘΊΖΕΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΜΗΝ ΤΙΣ ΑΦΉΝΕΤΕ ΣΤΗ ΒΡΟΧΉ

ÄRA LASE TEKKIDA LÜHISEL
NEIZVEIDOT ĪSSAVIENOJUMU
NE ZĀRJA RÖVIDRE
NE POVZROČATI KRATKEGA STIKA
NEZKRATUJTE
NESKRATOVAŤ
NE KRATKO SPAJATI
NEMOJTE KRATKO SPAJATI
A NU SE SCURTCIRCUITA
НЕ СВЪРЗВАЙТЕ НАКЪСО
ΜΗΝ ΒΡΑΧΥΚΥΚΛΩΝΕΤΕ

SISESTA ŌIGESTI
IEVĒROT POLARITĀTI (+/-)
ŪGYELJEN A POLARITÁSRA (+/-)
UPOŠTEVATI POLARNOST (+/-)
DODRŽUJTE POLARITU (+/-)
DODRŽOVAŤ POLARITU (+/-)
UMETNUTI ISPRAVNO
VODITI RAČUNA O POLARITETU (+/-)
A SE RESPECTA POLARITATEA
СПАЗВАЙТЕ ПОЛЯРНОСТТА (+/-)
ΠΡΟΣΟΧΉ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΚΌΤΗΤΑ (+/-)